



Når livet går i knas. Om kintsukuroi og traumebevisst forståelse.

Hanne Line Wærness

Vernepleier, FO-tillitsvalgt, levd liv



Kintsukuroi

- ▶ *«Jeg tenker at kintsukuroi som forståelsesramme kan gi de skjulte skrammene og sårene et alternativt uttrykk. Når noe går i stykker, betyr det ikke at det er ødelagt – som i ubrukelig. Det betyr at det er i stykker – og kan repareres og gi ny mening. Når livet slår bena under oss og grunnfjellet sprekker, er det lett å tro at dette kan aldri bli bra igjen. Jeg har vært der. Men det finnes andre tankebaner.»*
- ▶ Livskrukker kan knuses – men kan limes igjen
- ▶ Identiteter kan bli borte på vegen – men nye kan finnes
- ▶ Filosofien er at den reparerte krukken er både sterkere og vakrere enn den opprinnelige. Nettopp fordi sårbarheten er synlig.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/luminous-things/201510/resilience-growth-kintsukuroi>



Dissosiasjon – når livet går i knas

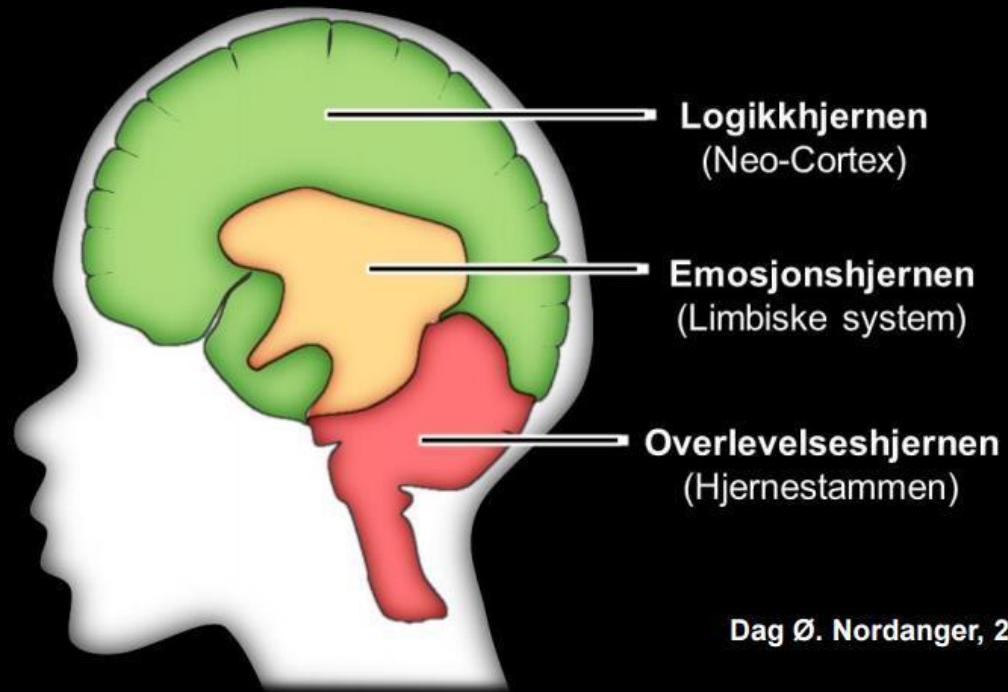
- ▶ **Èn forståelse er dissosiasjon som tilpasning/mestring**
 - ▶ Hjernens beskyttelsesvern
 - ▶ En mestringsstrategi/bedøvelse i møte med en emosjonelt overveldende situasjon
- ▶ **Min forståelse/mestring:**
 - ▶ Hukommelser i utakt
 - ▶ Barnehukommelsen
 - ▶ Den kronologiske hukommelsen
- ▶ **Utfordring:**
 - ▶ Samkjøre og integrere disse hukommelsene

Den tredelte hjernen

Hjernen er «hierarkisk» organisert

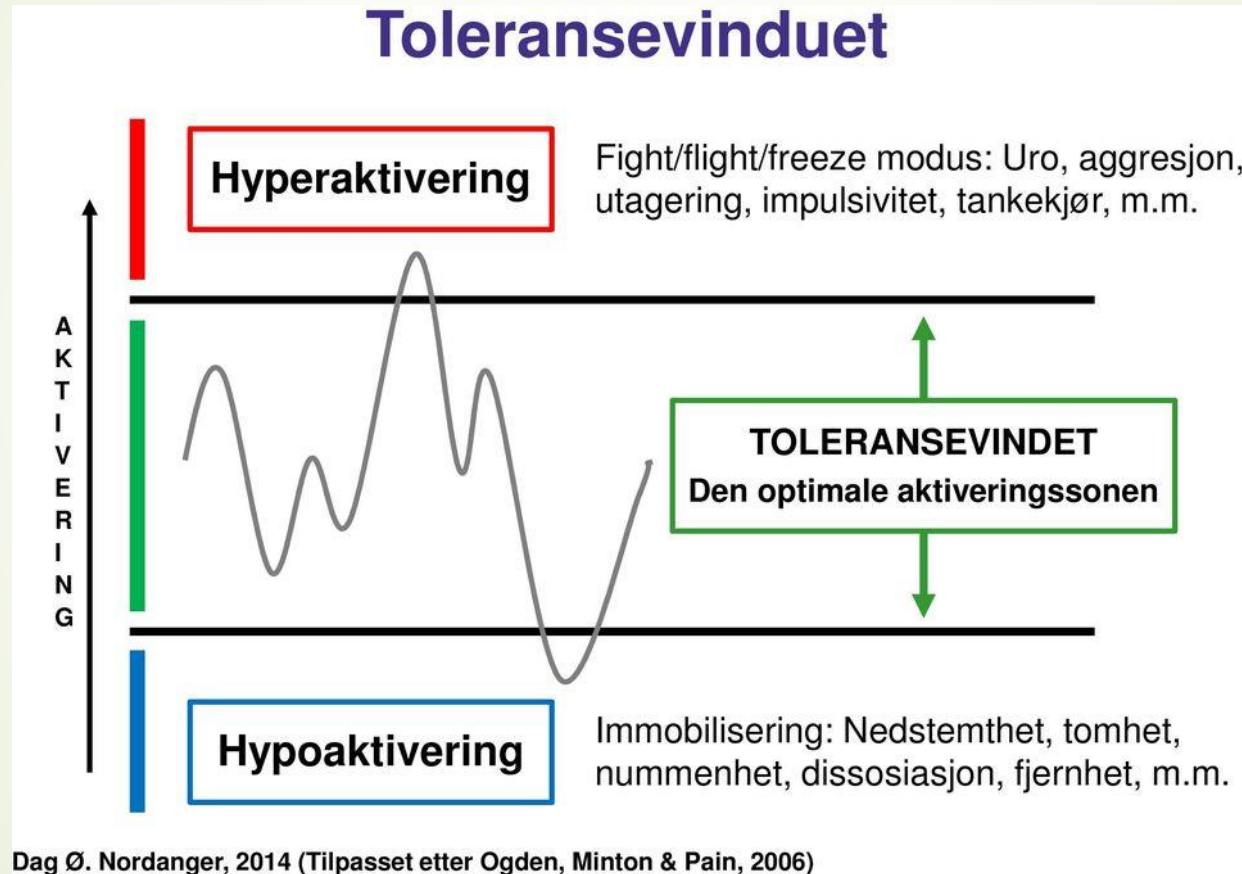
Alarmsystem

Reguleringssystem



Dag Ø. Nordanger, 2016

Toleransevinduet



<https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2014/07/regulering-som-nokkelbegrep-og-toleransevinduet-som-modell-i-en-ny>

Regulering og traumebevisst forståelse

- Integrering av hukommelser
- Trygghet
- Relasjon
- Følelserregulering



https://sor.rvts.no/filestore/Filarkiv/Dokumenter/Fagstoff/Psykisk_helse/tre_grunnpilarer1.pdf

Store lille meg –
i den store
og lille
sammenhengen



Begripelighet – handterbarhet –
mening

Erkjennelse og anerkjennelse

Kintsukuroi – lage nye skjøter

TTT – ting tar tid

Integrering av lille meg og store meg –
gjennom regulering



«Æ e her», sí store mæ.

«Æ høre dæ», sí lille mæ.

Det e fint - førr da kan ví høre sammen.

Foto: Hanne Line Wærness

www.storelillemeg.no