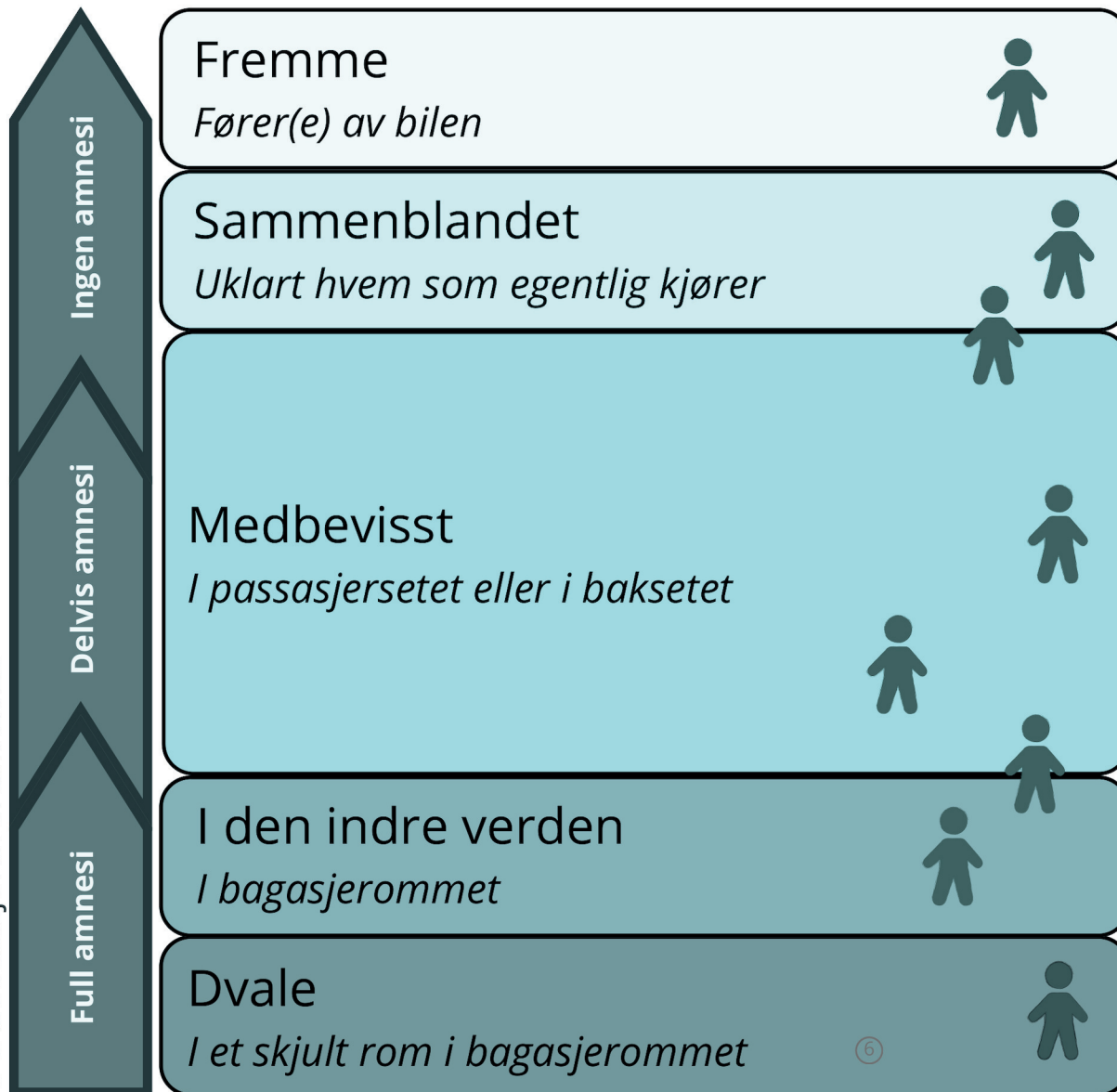


# TILSTANDER VED KOMPLEKSE DISSOSIATIVE LIDELSER

Med hjelp av bilmetaforen



© Dissosiasjonsforum 2023



Ingen amnesi

## FREMME

Den (eller de) som er fremme i kroppen og bevisstheten **er fysisk tilstede** i de ytre omgivelsene og er den som mennesker rundt opplever å møte. Dette kan sammenliknes med å være **fører av bilen**.

Som regel er det bare én som kjører bilen, men det er også mulig for flere å ha styringen samtidig (dette kan kalles "**samkjøring**" eller "**co-fronting**").

**Eksempel på "samkjøring":**  
Du bestemmer deg for å ta en storopprydding i huset. Mens du holder på, griper plutselig en annen del av deg tak i noen gjenstander, og holder fast i dem for å redde dem fra å bli kastet. Dere er begge fremme i kroppen samtidig.

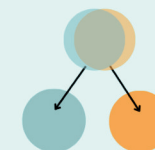
Selv om den som er fremme i hovedsak vil få med seg det som skjer i ytre omgivelser, vil det likevel kunne forekomme **amnesi** f.eks. ved dissosiering eller underaktivering.

Ingen amnesi

## SAMMENBLANDET

Det er imidlertid ikke alltid like tydelig hvem som faktisk er fremme, og det kan bli **uklarhet rundt hvem som kjører bilen**. Når dette skjer, klarer man kanskje ikke å svare på spørsmål om hvem man er, eller man kan få emosjoner og tankesett som man overhode ikke kjenner seg igjen i (**intrusjoner**).

Det kan være til hjelp å forsøke og **ta et steg til siden** når dette skjer, og prøve å finne ut av hvem det er som blander seg sammen.



Vi velger å ikke bruke ordet "blending" da dette begrepet brukes om forskjellige fenomener, blant annet som som en terapeutisk intervensjon hvor man "snakker ting sammen" (J.Fisher), eller som midlertidig integrasjon mellom deler.

Delvis amnesi

Ingen amnesi

## MEDBEVISST

Ved medbevissthet vil du (eller deler av deg) i **store eller mindre grad** få med deg hva som skjer i de ytre omgivelsene. Det er som man befinner seg **i passasjerstet eller i baksetet av bilen.**

Når man er medbevisst blir man en slags **observatør** til den ytre verden, uten å kunne ta kontroll over styringen. Dette kan være **svært ubehagelig!**

Det vil variere hvor mye man får med seg ved medbevissthet. Noen ganger vil man ha tilgang til **emosjoner og tanker** til delen som styrer, og kunne ha **dialog** med denne, mens andre ganger føles det som om man har blitt **kapret** og ikke har noe påvirkningsmulighet.

Full amnesi

## I DEN INDRE VERDEN

Når man er fullt og helt i den indre verden vil man **ikke få med seg** hva som skjer i de ytre omgivelsene. Det er som man befinner seg i **et lukket bagasjerom uten vindu.**

I denne tilstanden vil man ha **full amnesi** for det som foregår utenfor kroppen i den aktuelle perioden. Noen opplever det som om man får helt blackout, mens andre befinner seg i en slags parallell virkelighet hvor man har opplevelser i sin indre verden.

Å havne i denne tilstanden vil kunne oppleves veldig **skremmende og forvirrende**. Men noen har også "amnesi for amnesien" og husker dermed ikke at de har vært borte eller gått glipp av noe.

Full amnesi

## DVALE

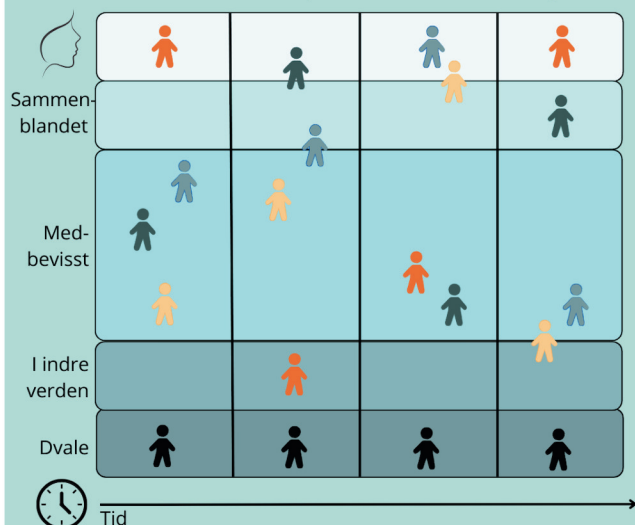
En del i dvaletilstand vil være **utilgjengelig** både for den indre verden og for ytre omgivelser i en lengre periode. Det er som den havner **i et skjult rom inni bagasjerommet.**

Det kan føles om den aktuelle delen er **død**, har **reist bort** eller har **oppført å eksistere**. For noen skjer det konkrete hendelser i forkant av at delen går i dvale (f.eks. at den faktisk døde i den innvendige verden), mens for andre vil forsvinningen skje uten at man egentlig legger merke til det.

En del kan være i dvaletilstand i flere år, men vil i prinsippet alltid komme tilbake igjen i en eller annen form (hvis den ikke blir integrert).

Det vil alltid **være en grunn** til at en del går i dvale.

**Eksempel** på hvordan veksling mellom ulike tilstander kan variere f.eks. gjennom en terapitime for en person med fire deler. Personen (**orange**) møter til time. I løpet av timen opplever vedkommende både å forsvinne helt og være medbevisst. Tilsvarende veksler de andre delene i løpet av timen mellom tilstander og bevissthet.



## VEKSLING MELLOM TILSTANDER

Å veksle mellom ulike deler eller tilstander er altså ikke nødvendigvis som å skru på og av en bryter. Det finnes **flere mellomtilstander man kan være i**, og vekslingen mellom dem er dynamisk og kan vare i alt fra minutter, til timer og dager.

Noen deler er oftere fremme og tar styringen, mens andre kun eksisterer i den indre verden.

Noen veksler mye. Andre veksler lite.

Noen opplever aldri amnesi for hverdaghendelser, mens andre har mye amnesi i hverdagen som skaper utfordringer.

DET ER ALTSÅ ET **STORT SPENN** AV TILSTANDER MAN KAN VÆRE I, OG DETTE ER **HELT NORMALT**.



dissosiasjonsforum.no