

Tilknytningstraumer –

Stammer fra interaktionen med din omsorgsgiver (mor, far, den tætteste) i din opvækst. I de tidligere og unge år af vores liv lærer vi, hvilke muligheder vi har for at være os selv sammen med andre, hvilken slags adfærd og væren der er ok og ikke ok, og vi udvikler strategier for at klare os og overleve. Som voksne kan vi opleve, at nogle af vores overlevelsestrategier og de beskeder vi har modtaget fra vigtige tætte relationer om vores værdi som mennesker, kan forhindre os i at leve det liv vi drømmer om.

Ofte vil tilknytningsrelaterede traumer også betyde, at vi føler os **mindre værd eller mindre gode nok**. De traumer, der er opstået ud fra en tilknytningsproblematik, sidder i nervesystemet som dybe, ofte ordløse tilstande, overbevisninger, adfærd og kropslige erfaringer (eller mangel på kropslige erfaringer).

Som børn er vi 100% afhængige af kontakt med omsorgspersoner/tætte relationer for at overleve. Når vi er små og de voksne, der skal beskytte, drage omsorg for, og være kærlige mod os, ikke kan finde ud af det, bliver vi sårbare, usikre og angst.

Vores nervesystem får ikke den oplevelse af tryghed og kontakt, som skaber en grundlæggende følelse af ro, tryghed og tillid. Allerede som foster, som nyfødt og i de første tre år som barn, er hele vores krop og biokemi indrettet til at tage imod og lære af alt det vi er omgivet af, og vi præges af alle de pålidelige gentagelser, vi møder i vores liv. Desværre er det ikke alle pålidelige gentagelser, som er de mest hensigtsmæssige for os.

Der kan være mange årsager til at vores mor, far eller omsorgsperson ikke møder os som vi har brug for. De kan være ramt af fødselspsykoser, depressive tilstande, misbrug, stress, konflikter i ægteskaber, sorg- & krisetilstande, skilsmisser, og ikke mindst, hvis vores mor og/eller far (omsorgspersonerne) ikke selv oplever tryghed ved at være dem, de er.

Det er ikke kun i tydeligt dysfunktionelle familier, at der foregår eller mangler følelsesmæssig regulering, tryghed og kontakt; også i tilsyneladende og udadtil almindelige og ”pæne” familier kan der mangle helt grundlæggende tryghed og omsorg.

Besvar:

Hvad betyder ”Jeg er nok”

Hvad skal der til for at du føler, at du er ”nok”?

Hvad er dine ”triggere”, som får dig til at føle, at du IKKE er ”nok”?