

Velkommen til

Foredrag Kjærlighetstraume

Kjærlighetstraume

- Hva er kjærlighet?
- Hva er tilknytning?
- Hva er traume?
- Sammenhengen av fenomenet traume og tilknytning –
Neurobiologisk forstått
- Kjernekonseptet i flergenerasjonell psykotraumatologi

Grunnleggende følelser i tilknytningsrelasjoner

-
- Kjærlighet
 - Lykke
 - Sorg / tristhet
 - Frykt
 - Sinne
 - Skam
 - Skyld
 - Stolthet
 - Smerte
 - Forakt

Hva betyr kjærlighet

- Å lengte etter å bli elsket
- Å utvikle kapasitet til å elske
- Jesper Juul:
 - Kjærlighet er en kunst, å kunne overføre følelser av kjærlighet til kjærlig oppførsel uten å føle behov for å gi opp seg selv.
 - Kjærlighet betyr å kombinere din egen fordel med fordelene til den andre på en meningsfull måte.

Ønsket om å bli elsket

- Symbiotisk ønske:
 - Å bli næret, holdt varm, å få kroppskontakt, bli holdt, sett, forstått, få støtte, å tilhøre noen, være velkommen, som unik person.
- Ønske om autonomi:
 - Ha mine egne oppfattelser, følelser og tanker, kunne holde meg selv, gjøre ting på egenhånd, ta egne beslutninger, ta ansvar for meg selv, være og handle uavhengig, både føle og være fri

Å ha kapasitet til å elske betyr

- Å være i stand til å oppfylle en persons alder / utviklingsavhengige behov
- Støtte personens autonomibehov, med respekt for alder / utviklingstrinn

Karakteristikk av traumeoverlevelses- strukturer i kjærlighetstraume

- Kjemper hele livet for sine foreldres kjærlighet, som de aldri fikk
- Idealiserer foreldrene
- Identifiserer seg med strategiene for traumeoverlevelse og tilskrivelsene fra sine foreldre
- Prøver å hjelpe og redde sine foreldre
- Knytter seg til foreldrenes traumefølelser
- Ignorerer sine egne psykotraumer

Illusjoner om kjærlighet

- Jeg kan elske hvem og hva jeg vil
- Hvis kjærligheten min er sterk nok, vil den jeg elsker også elske meg
- Alle foreldre elsker barna sine
- Å bli elsket kan oppnås ved press eller penger
- Jeg kan redde en annen person ved å elske han eller henne
- Kjærlighet heler alle sår
- Kjærlighet er for alltid

Overføring av traumer gjennom tilknytningsprosessen

Barn av traumatiserte foreldre lever i et traumatisert miljø

- Barn knytter seg til de traumatiserte delene av sine foreldre
- Innvikling

De vet ikke forskjell på egne følelser og sine foreldres følelser

Deres psykiske struktur utvikles på grunnlag av innviklingen med foreldre og andre i familien / slekten

Sunt eller innviklet forhold? Relasjonsformer pga spalting i personligheten

SD/SD	SD/OD	SD/TD
SD/OD	OD/OD	OD/TD
SD/TD	OD/TD	TD/TD

Integrering etter traumatisering

Dør til traumedelene



Minske illusjonene



Stabilisering og mer autonomi

Sunne deler



Metode og teknikk

- Å møte seg selv ved hjelp av sin egen intensjon
- I metoden egen identitet det sentrale
- Metoden sammen med teknikken forhindrer retraumatisering
- Bare når en har innsett at en er traumatisert og har en egen intensjon kan IoPT anbefales

Elementene i intensjonen – resonanspunkt for hva?

- Ta utgangspunkt i en intensjon
- Viktigheten av å møte din egen psykiske struktur med din intensjon

Litteratur

- Ruppert: Traumer, frykt og kjærlighet (side 157) og Barndomstraumer (side 53-72 og 221-229)
- Matè kap 14: Om relasjonsbiologi
- Dr Anne Luise Kirkengen: Podcast – Pia og psyken, samt foredrag 01.04.19
- Marta Thorsheim: Intervju på norsk og engelsk på goop.com
- Minne oss på:
 - Ruppert seminar i Oslo 27-28 mars 2020
 - Konferansen 16-18 oktober 2020