

Traume reaktioner er flashback følelser.

Øvelsen starter på side 3.

Vi har alle vores forskellige måder, at reagere på når vi bliver ”trigget”, krænket, overrasket, angrebet, truet, udfordret, afvist, eller presset på andre måder.

Formålet med de forskellige reaktioner er, at beskytte os mod endnu mere smerte, stress, angreb, ensomhed, frygt og angst, så vi kan føle os sikre og trygge igen. De fire traumereaktioner er forsvarsmekanismer, og er ubevidste reaktionsmønstre på tidligere hændelser hvor vi ikke evnede, at forholde os til det der skete.

Det er groft set to slags traumer, den ene er en episoder hvor man udsættes for et konkret overgreb, får tæsk, bliver ramt af en bil, falder ned fra et træ, bliver overfaldet, seksuelt misbrugt etc.

Den anden form for traume er det der kaldes udviklingstraume. Det er der hvor man gentagende gange bliver udsat for nedgørelse, mobning, underkendelser, (mindrape), latterliggjort /udskammet for ens behov, adfærd, omsorgsvigt, manipuleret over tid, så man mister troen på ens sandhed, på en oplevelse og splitter de personlighedsdele og deres behov fra, så man ikke føler savnet af, ikke at få dem dækket, men det kan ses på ens adfærd, specielt i skyggehjulet.

Det er de forskellige passive og aktive adfærdsmønstre, jeg kalder for Arketype skygge adfærd.

En skyggeadfærd der udvikler sig til vaner, mønstre, personlighed, identitet, sådan er det bare, eller sådan er jeg bare.

Kort lunte, vredesudbrud, social fobi, frygtsom, generthed, afhængigheder, handlingslammelse, frivillig masochisme, underdanighed, konfliktskyhed, overspringshandlinger/udskydelser, magtsyge/dominans/kontrolbehov, krænkende adfærd med mere som fører til kriser i relationer, familiekonflikter, sygdomme, livsstilsproblemer, samfundsproblemer, politiske stridigheder, nationale konflikter, internationale udfordringer krig og ødelæggelse.

De er hensigtsmæssige når du skal undgå den oprindelige smerte, men de helbreder ikke sårene, skaden og traumet, tvært imod, så beskytter de alle de traumatiske minder og hindrer os i, at forstå årsagen til vores uhensigtsmæssige skyggeadfærd og reaktioner.

Så du ud agerer/ind agerer og lever livet i en bevidstløs reaktions tilstand, uden at kende dig selv og dine behov.

De 4 automatiske traumereaktioner er:

Kamp, du går øjeblikkelig i forsvar/ modangreb, bliver vred/aggressiv, du langer ud, gør dig hård. Hvis du for det meste er indadvendt vil du skælde dig selv ud, dunke dig selv i hovedet, nedgør dig selv, straffe dig selv. Aktiv Kriger udadvendt og passiv Kriger og Magiker skyggeadfærd.

Flugt, du trækker dig fysisk, løber væk, går til side, gemmer dig, og eller du flygter fra dine følelser/smerte ved at dulme dig med forskellige afhængigheder, stoffer, (selvmedicinere) alkohol, arbejde, porno, mad, søvn, fitness. Dagdrømmerier og dyrke fantasier og ”wishful thinking”, og muligvis at dyrke

konspirationsteorier, dissocierer, besvime, og i mest ekstremt tilfælde koma eller selvmord. Passiv Magiker og aktiv Elsker skyggeadfærd.

Frys, er når du går i stå, fordi du bliver angrebet, krænket, truet, udskammet, jerntæppet går ned, du bliver mundlam, spiller død, gør dig usynlig, bliver stille, holder vejret. Passiv elsker, passiv Konge, passiv magiker.

Please/behage den anden, du glemmer dine egne behov, du bliver konfliktsky, du forhandler, bliver diplomatisk, du ser tingene fra alle sider og får ingenting gjort, du prøver at fixe/redde og gøre din partner tilfreds, som i (ikke sur, vred, ked af det, fordi det kan du ikke håndtere) Stockholm syndrom, på den måde at du får medfølelse med den der overskrider og krænker dine grænser, co-dependency, som i medafhængig hvor du skjuler din partners misbrug og holder hånden over vedkommende, du stikker den anden for at slippe fri, du beskylder andre for, at være årsag til dine problemer. Aktiv Elsker og Magiker, passiv Kriger.

Vi har alle vores foretrukne **første reaktion**, vi har også indarbejdet en rimelig forudsigelig rækkefølge i de forskellige traumereaktioner, du kender måske flere af dem?

Det er godt, at være bevidst om, når vi ønsker, at udvikle andre måder, at genfinde tryghedsfølelsen på en mere hensigtsmæssig måde, så vi på sigt lærer at undgår de automatiske traumereaktioner og føle os mere frie og selvstændige.

Her er eksempler på forskellige reaktionsmønstre

Kamp - please – Flugt.

Nogle bliver øjeblikkeligt vrede/rasende og slår tilbage, svarer igen, bliver hyperaktive, for så, at blive passive, please krænkeren og gøre sig underdanig, måske fordi de føler skyld og skam over, at have overskredet nogens grænse og deres egen morale, så de snupper en runde med afhængigheder, flygter fra følelserne, eller isolerer sig og slikker sårene.

Flugt – Kamp - Flugt

Nogle flygter med det samme, trækker sig fysisk, eller bruger afhængigheder til at dulme/trøste sig selv. mad, gaming/videospil, gambling, nikotin, søde sager, porno/masturbation, dating/romanser, arbejde, for så at blive aggressive overfor sig selv, du straffer og skælder dig selv ud (du vender vreden indad). For så at vende tilbage til Flugt strategien. Som i virkeligheden er en dissociation fra sig selv og ens umiddelbare virkelighed.

Please – Flugt – Kamp – Frys – Kamp.

Nogle begynder med det samme at forhandle, please/behage, undskylde, gøre sig underdanig, ubehjælpelig og uvigtig. De er konfliktsky og har ofte lav selvforståelse, for så, at smutte over i flugt og afhængigheder for, at dulme følelser af skyld og skam, som igen gør at de vender vreden indad og straffer sig selv, saboterer sig selv og kører "blamegame" i det skjulte, giver andre skylden så de er fri for at vise ansvar. Går af og til i frys tilstand, havner i "skamlimet/spindelvævet" og går i stå i perioder, men vender stærkt tilbage, på den lidt hyperaktive kampmode. Det gør en bitter og hævngherrig over tid.

Frys – Kamp – Flugt – Please.

Nogle går fuldstændig i stå, jerntæppet går ned og de føler de fryser til i kroppen, (spiller død) føler sig

fastlåst, og måske dissocierer og føler som de er med i en dårlig film, det hele bliver uvirkeligt og næsten som en, ud af kroppen oplevelse, for så, at gribe til flugtstrategien, isolere sig, blive deprimerede, eller hyperaktive i perioder. En kende bipolar. Vekselvis pendulere mellem kamp, flugt, please og frys, tilstande og føle sig meget dys reguleret/kaotisk.

Som skrevet, så er formålet med disse reaktionsmønstre, at du skal føle dig mere tryk og sikker, og har en større chance for at overleve.

Løsningen:

Det er i første omgang vigtigt, at lære sig selv og ens reaktionsmønster at kende. (Skyggehjulsafklaring) og acceptere og erkende de faktiske forhold.

Det neste er, at lære dig at hive i håndbremsen (bogstavelig talt) så du kan nå kan nå at fange dig selv i en trigger situation hvor du bliver vred, bange, skammer dig, bliver bange, pleaser/behager andre, gemmer dig, trækker dig ind i dig selv eller andet.

I dette øjeblik har du et valg, og har mulighed til, at forlænge tidsrummet mellem trigger og traumereaktioner handling. Det er her du har adgang til din frie vilje, dine værdier og din sunde fornuft.

Traume triggerer er autonome reaktioner der aktiveres ubevidst i kroppen gennem dit nervesystem, du kan ikke tænke dig til dem, men du kan lære at stoppe dig selv i reaktionen og genfinde din sunde fornuft.

På den måde gør du dig selv bevidste og kan lære, at afklare dine behov og udvikle dig hen imod en normal ansvarlig respons og ikke en ubevidst traume respons.

Du lærer, at det der bliver trigget er et følelsesmæssigt flashback til den oprindelige oplevelse/smerte, men du husker ikke episoden, fordi den/de er ofte fortrængte, men det følelsesmæssige minde er trigget, og automatreaktionen går i gang.

Du kan nu lære, at stoppe dig selv, hive i håndbremsen og se forskel på et ubevidst følelsesflashback og den nuværende situation. Du får ejerskab til dine reaktioner og du træner din evne til selvkontrol.

Her er øvelsen:

Gør gerne denne hånd øvelse 5 gang pr. dag eller mere de første uger, for at indarbejde en ny ansvarlig vane, en respons ikke en reaktion.

Du genvinder selvkontrollen, og du lærer at bryde det gamle mønster, men du må gøre det over tid, fordi det gamle mønster blev programmeret og installeret over tid, så disciplin og vedholdenhed er rigtig godt.

1. Hold på din tommel,(Konge) og sig til dig selv, jeg er ikke min følelse, det der rumsterer i mig er et følelsesflashback fra en tidligere hændelse. På denne måde udvider du tidsrummet mellem triggeren og den automatiske respons. Det giver det dig mulighed til, at elske og acceptere dig selv som den du er. Det er indre grænsesætning og selvanerkendelse i en nøddeskal.

2. Hold på din pegefinger. (Kriger - Magiker)

A). Tænk over hvad du almindeligvis plejer at føle og gøre i lignende situationer? Kamp, flugt, please, frys, i

hvilken rækkefølge, og med hvilke konsekvenser? Du gør dig mere selvbevidst så du lærer at forstå dig selv og din adfærd.

B). Spørg dig selv - hvad er min ønskede tilstand/overbevisning - i forhold til det der triggede mig, lige nu? Klarhed, sindsro, stressfri, rart-hed, handlekraft, Tjek in med din værdi på området.

3. Hold på din langemand: (Elsker) Accept og kærlighed:

Byd følelsen velkommen. Den er et signal på dine behov, så føl følelsen, uden at forsvare eller flygte fra ved hjælp af afhængigheder eller rationalisere dem på nogen måde.

Træk vejret ind i følelsen, som en energetisk omfavnelser, brug panoramisk/vidvinkelsyn i 30 sekunder. Indhaler i to omgange og ånd langsomt ud.

4. Hold på din ringfinger: (Kriger). Spørg dig selv, hvordan kan jeg respektere min værdi og hvordan kan jeg handle i denne situation?

Invester i dig selv, stå ved din sandhed og dæk dine behov lige nu. Giv dig selv tilladelse til, at sætte handling på det du har lyst til og har brug for lige nu, og det skal være helt på dine egne principper, brutalt egoistisk, uden at de går ud over andre selvfølgelig, - eller planlæg at gøre det senere, men forpligt dig selv på, at du vil gøre det, ikke bare udskyde.

Respekter dig selv, elsk dig selv og din krop, dit hjerte og dit sind, hold en pause, gå en tur, se noget Netflix, spis noget, drik et glas vand, skift profilbillede på Facebook, et der svarer til den du er i dag og den du vil være, din sande identitet.

5. Hold om din lillefinger – KONGE.

Sig til dig selv: Jeg er mig selv og jeg er OK. Jeg står ved mine behov og min sandhed, det gør mig stærk og selvstændig. Du fejrer det stille og rolig, ved at klappe dig selv på skulderen og anerkender dig selv for dette vigtige arbejde.

[Se videomanual her](#)

God arbejdslyst.

Venligst Karl-Otto Sandvik

Mandecoach og mentor

