

1. november 2013

Tilknytningstraumer, skam og forløsning v/ Lisa Ahrenkiel

Betydningen af nærvær og hvordan vi får det, vi længes efter.

I de tidlige år af vores liv sker der en enorm udvikling af nervesystemet.

Alle kompetencer omkring tilknytning, følelser og relationer bliver grundlagt i de første leveår.

Og i de fleste tilfælde går det godt. Men hos nogle af os har den tidlige tilknytning efterladt "huller" i de dele af nerve-systemet, der har med de tilknytningsmæssige og sociale kredsløb at gøre.

De kredsløb i nervesystemet, der skulle have været understøttet i deres udfoldelse, da vi var små, har ikke fået den nødvendige støtte og spejling. Så derfor er nogle af os endt med en undvigende, ambivalent eller disorganiseret tilknytning i stedet for en tryk.

Hvad gør man så, når man igen og igen oplever, at der er nogle kompetencer, man mangler? At snakke om det er godt, men traumerne blev udviklet før de sproglige kompetencer, så der er oftest ikke noget sprog, der dækker eller når ind til de udfoldede dele i nervesystemet. Forløsningen ligger i det førsproglige – Hvordan hjælper man så sig selv eller får hjælp dér?

Dette foredrag vil forsøge at give et billede af, hvad der sker i den tidlige tilknytning, hvilke traumer der fører til hvilken tilknytningsform, og hvordan det typisk vil præge vores relationelle voksenliv.

Der vil også være øvelser, der måske kan give en oplevelse af, hvordan du kan få noget af det, du føler du mangler.

Øvelserne vil primært foregå parvis med en anden tilhører, da de går i dybden med nærvær og relation.

Lisa Ahrenkiel er neuroaffektiv psykoterapeut.

Det neuroaffektive arbejder med alle lag af nervesystemet i en forståelse af, at kropssansninger og følelser er basis for vores mentaliseringsevne, dvs. vores evne til at forstå os selv og andre.

Neuroaffektiv psykoterapi arbejder også ud fra princippet "less is more" og ud fra, at der kun sker et møde, hvis man arbejder i en persons nærmeste udviklingszone, dvs. rammer ind lige der, hvor ting er klar til at flytte sig.

Sidst, men ikke mindst, arbejdes der meget med betydningen af nærvær.

Ud over den neuroaffektive tilgang anvender Lisa Ahrenkiel også manuelle teknikker samt visualiseringsteknikker.

Se evt. www.ahrenkiel.dk for CV og metoder.