

MARK WOLYNN

DU ER IKKE BARE DIG

Hvordan nedarvede familietraumer former os som personer og hvordan vi kan bryde gentagelsesmønstrene

12 SKRIVEØVELSER

FRA BOGEN

FORNEM FLOWET

Tag dig et øjeblik til at mærke forbindelsen eller den manglende forbindelse, du har med dine forældre. Fornem forholdet mellem jer, og hvordan det påvirker din krop fysisk, uanset den historie, du har om dem.

Visualiser dine biologiske forældre stående foran dig. Hvis du aldrig har mødt dem eller ikke kan se dem for dig, prøver du bare at fornemme deres tilstedeværelse. Hold fast i billedet og/eller fornemmelsen, og stil dig selv følgende spørgsmål:

- Byder jeg dem velkommen, eller lukker jeg dem ude?
- Fornemmer jeg, at de byder mig velkommen?
- Oplever jeg den ene som anderledes end den anden?
- Er min krop afslappet eller anspændt, mens jeg ser dem for mig?
- Hvis en livgivende kraft strømmede fra dem til mig, hvor meget af den ville så komme igennem: 5 procent? 25 procent? 50 procent? 75 procent? Eller fulde 100 procent?

VISUALISERING AF DIN MOR OG HENDES HISTORIE

Forestil dig, at din mor står foran dig nogle få skridt væk. Mærk efter indeni. Hvilke fornemmelser bliver du opmærksom på? Forestil dig nu, at hun tager tre lange skridt frem og stiller sig meget tæt på dig, kun få centimeter fra din krop. Hvad sker der rent fysisk i dit indre? Åbner din krop sig op, eller knuger den sig sammen, eller vil den helst trække sig væk? Hvis svaret er, at din krop knuger sig sammen eller helst vil trække sig væk, er det vigtigt at indse, at opgaven med at åbne op nu er dit ansvar og ikke din mors.

Lad os nu udvide perspektivet lidt. Forestil dig igen din mor, nu stående adskillige skridt væk. Denne gang visualiserer du hende omgivet af alle de traumatiske hændelser, hun har oplevet. Selv om du ikke er klar over, nøjagtig hvad der hændte hende, har du en vis fornemmelse af hendes familiehistorie og det, hun har haft at slås med i sit liv. Tag dig et øjeblik til virkelig at føle, hvordan det må have været for hende.

- Luk øjnene.
- Genkald dig alle historierne fra din mors familiehistorie, og lad alle de tragedier, du kender til, komme ind i din bevidsthed.
- Visualiser din mor som ung kvinde eller lille pige eller måske endda som ganske spæd, og se hende knuge sig sammen i forsøg på at beskytte sig mod bølger af tab og stormløb af smerte.

- Hvordan får du det i kroppen, når du fornemmer, hvad hun måske har følt? Hvilke fornemmelser melder sig i din krop, og hvor opstår de?
- Kan du mærke eller forestille dig, hvordan det må have været for hende?
- Berører det dig? Kan du mærke en medfølelse med hende?
- Sig til hende i dit hjerte: *"Mor, jeg forstår det godt."* Også selv om du ikke fuldt ud forstår det, så sig ordene igen. *"Mor, jeg forstår det godt."* Overvej at tilføje ordene: *"Mor, jeg vil prøve at tage imod din kærlighed, nøjagtig sådan som den er, uden at dømme eller forvente, at den skal være anderledes."*
- Hvordan føles det at sige sådan?
- Hvad sker der i din krop, når du fortæller hende det?
- Er der nogen steder i din krop, der løsner sig op, åbner sig eller føles blødere?

EN RÆKKE SPØRGSMÅL, DER ER GODE AT STILLE DIG SELV FOR AT FINDE FREM TIL ET EVENTUELT BRUD PÅ TILKNYTNINGEN

- Skete der noget traumatisk, mens din mor var gravid med dig? Var din mor stærkt ængstelig, deprimeret eller stresset?
- Havde dine forældre problemer i deres forhold under graviditeten?
- Var det en vanskelig fødsel? Blev du født for tidligt?
- Fik din mor en fødselsdepression?
- Blev du skilt fra din mor kort efter fødslen?
- Er du adopteret?
- Oplevede du et traume eller en adskillelse fra din mor i dine første tre leveår?
- Måtte enten du eller din mor nogensinde indlægges på hospitalet, så I var tvunget til at være fra hinanden (måske var du kuvøsebarn eller måtte have mandlerne fjernet eller foretaget et eller andet kirurgisk indgreb, eller din mor måtte indlægges til en operation eller fik komp-

likationer i forbindelse med en graviditet eller lignende)?

- Kom din mor ud for et traume eller oplevede noget oprivende i løbet af dine første tre leveår?
- Mistede din mor et barn, født eller ufødt, inden du kom til verden?
- Lagde en traumatisk begivenhed omfattende en af dine søskende beslag på din mors opmærksomhed (et barn, hun mistede sent i graviditeten, et dødfødt barn, et alvorligt sygdomstilfælde eller lignende)?

IDENTIFICERER DU DIG MED ET MEDLEM AF DIT FAMILIESYSTEM?

- Kan det tænkes, at du føler ligesom, opfører dig ligesom, lider ligesom en af dem, der kom før dig – eller at du gør bod for en uret eller ugerning eller bærer på sorgen for en af dem?
- Har du symptomer, følelser eller adfærdsmønstre, som er svære at forklare ud fra din livsoplevelse?
- Har skyldfølelse eller smerte forhindret et medlem af din familie i at elske nogen eller sørge over tabet?
- Har nogen gjort noget, der bevirkede, at han eller hun blev udstødt eller afvist af familien?
- Har der været traumer i familien (en forælder eller et barn eller et søskendebarns tidlige død, eller svigt, mord, forbrydelse, selvmord eller lignende), en hændelse, der var for frygtelig, smertelig eller skambehæftet at tale om?
- Kan det tænkes, at du er forbundet med den hændelse og lever et lignende liv, som den person, ingen taler om?
- Kan det tænkes, at du genoplever det pågældende familiemedlems traume, som om det var dit eget?

SKRIVEØVELSE 1 – UDFORSKNING AF DIN KERNEKLAGE

- 1) Fokuser på et problem, der presser sig stærkt på i dit liv lige nu. Det kan dreje sig om dit helbred, dit arbejde, dit parforhold – et hvilket som helst problem, der griber forstyrrende ind i din følelse af tryk, fred, sikkerhed eller velbefindende.

- 2) Hvad er det mest dybtliggende problem, du gerne vil have løst? Måske er det ét, der føles overvældende. Måske er det et symptom eller en følelse, du har haft hele livet.
- 3) Hvad vil du gerne se ændre sig?
- 4) Lad være med at redigere på dine tanker.
- 5) Skriv det ned, der føles vigtigt for dig.
- 6) Skriv det ned, efterhånden som det kommer til dig. Måske har du for eksempel en frygt for, at der vil ske dig noget skrækkeligt i fremtiden. Uanset hvad der melder sig, så bliv ved med at skrive.
- 7) Hvis der ikke sker noget, så svar på ét enkelt spørgsmål: Hvis de pinefulde følelser eller symptomer, du oplever, aldrig forsvinder, hvad ville du så være bange for ville ske med dig?
- 8) Lad være med at læse videre i bogen, før du har fået skrevet det ned, der plager dig mest.

SKRIVEØVELSE 2 – TI SPØRGSMÅL, DER VISER VEJ TIL KERNE- SPROGET

- 1) Hvad foregik der i dit liv, da dit symptom eller dit problem viste sig for første gang?
- 2) Hvad skete der, lige inden det begyndte?
- 3) Hvor gammel var du, da symptomet eller problemet først viste sig?
- 4) Skete der noget traumatisk for en eller anden i familien, da de var på cirka samme alder?
- 5) Hvad sker der helt præcist i forbindelse med problemet?
- 6) Hvordan føles det, når det er værst?
- 7) Hvad sker der, lige inden du får det på den måde eller oplever symptomet?
- 8) Hvad gør det bedre eller værre?
- 9) Hvad forhindrer problemet eller symptomet dig i at kunne gøre?

Hvad tvinger det dig til at gøre?

- 10) Hvis følelsen eller symptomet aldrig forsvandt, hvad ville så være det værste, der kunne overgå dig?

SKRIVEØVELSE 3 – BESKRIVELSE AF DIN MOR

Min mor var ...

Skriv også ned, hvad du bebrejder hende.

Jeg bebrejder min mor, at hun ...

SKRIVEØVELSE 4 – BESKRIVELSE AF DIN FAR

Min far var ...

Skriv også ned, hvad du bebrejder ham for.

Jeg bebrejder min far, at han ...

SKRIVEØVELSE 5 – BESKRIVELSE AF DIN PARTNER, NÆRE VEN ELLER CHEF

Min partner, nære ven eller chef er ...

Jeg bebrejder ham/hende, at han/hun ...

Omskabelse af det indre billede af dine forældre

- Læs dine kerne-deskriptorer igen. Denne gang læser du dem højt.
- Lyt med nye ører. Hører du noget nyt?
- Tyder de følelsesmæssigt ladede ord på, at du stadig har uforløste følelser i forhold til dine forældre?
- Mærk efter i kroppen, mens du læser deskriptorerne. Knuger den sig sammen, eller sker der en afslapning? Hvad med vejrtrækningen? Strømmer den frit, eller er den hæmmet?
- Bid mærke i, hvis der er noget i dit indre, der føles, som om det er parat til at ændre sig.

SKRIVEØVELSE 6 – IDENTIFICERING AF DIN KERNESÆTNING

Min værste frygt, det værste, der kunne overgå mig, er ...

SKRIVEØVELSE 7 – JUSTER DIN KERNESÆTNING

Det værste, der kunne overgå mig, er ...

"Jeg ..."

"De ..."

"Jeg kunne ..."

"Mine børn/min familie/ægtefælle kunne ..."

SKRIVEØVELSE 8 – GÅ I DYBDEN MED DIN KERNESÆTNING

Min absolut værste frygt er ...

Kernesætninger.

"Jeg er helt alene."

"De afviser mig."

"De forlader mig."

"Jeg svigter dem."

"Jeg mister alt."

"Jeg går i stykker."

"Det er alt sammen min fejl."

"De svigter mig."

"De forråder mig."

"De ydmyger mig."

"Jeg bliver sindssyg."

"Jeg kommer til at gøre skade på mit barn."

"Jeg mister min familie."

"Jeg mister kontrollen."

"Jeg gør noget frygteligt."

"Jeg gør nogen fortræd."

"Jeg fortjener ikke at leve."

"Jeg bliver hadet."

"Jeg tager livet af mig."

"De sætter mig bag lås og slå."

"De spærrer mig inde."

"Det holder aldrig op."

Fintuning af din kernesætning.

Der er endnu et skridt. Hvis du har skrevet en sætning som for eksempel *"Jeg er helt alene,"*, så juster lidt på fintuningsknappen i begge retninger for at sikre dig, at din kernesætning rammer den højest mulige frekvens.

Er din sætning for eksempel *"Jeg er helt alene,"* eller er det nærmere

"De forlader mig."? Er det *"De forlader mig,"* eller er det nærmere *"De afviser mig,"* eller *"De svigter mig."?*

Du tjekker for at sikre dig, at ordene svinger i nøjagtig overensstemmelse med den følelse, du har indeni, på samme måde som optikeren tjekker og dobbelttjekker dit syn for at være sikker på, at du får den rigtige type og styrke brilleglas. Bliv ved med at teste. Er din kernesætning nærmere på *"De svigter mig,"* eller på *"Jeg ender med at blive svigtet,"?* Din krop ved, hvilke ord der passer bedst på baggrund af den vibration, der opstår i dit indre. Ordene i din kernesætning skaber en fysisk reaktion – ofte en angstfyldt eller sugende fornemmelse – når de rigtige ord bliver udtalt.

Anerkendelse af familiemedlemmet/-medlemmerne bag din kernesætning

- 1) Hvis du har en klar idé om, hvem den oprindelige ejer af den frygt, der kommer til udtryk i din kernesætning, er: Visualiser den pågældende person nu.
- 2) Hvis du ikke er klar over, hvem personen er: Luk øjnene, og forestil dig en eller anden i familien, som måske har haft lignende følelser. Det kunne være din onkel eller din bedstemor eller en af dine ældre halvsøskende, som du aldrig har mødt. Du behøver ikke at vide, hvem det er. Den pågældende er ikke nødvendigvis blodsbeslægtet med dig, men kan have gjort et medlem af familien fortræd eller have været udsat for en eller anden form for overgreb fra et af familiens medlemmer.
- 3) Visualiser den person eller de personer, som har forbindelse med den traumatiske begivenhed bag din kernesætning. Du behøver ikke engang at vide, hvad begivenheden var.
- 4) Bøj nu hovedet og træk vejret dybt med åben mund.
- 5) Fortæl denne person eller disse personer, at du respekterer både dem og alt det, der hændte dem. Sig til dem, at de ikke vil blive glemt, og at de vil blive husket med kærlighed.
- 6) Forestil dig, at de har fred.
- 7) Mærk dem velsigne dig og ønske dig et godt liv. Mærk den fysiske effekt af deres gode ønsker i din krop, når du tager en indånding. På udånding mærker du de følelser, der er forbundet med din kernesætning, forlade din krop. Mærk frygten forsvinde, som om der var blevet skruet helt ned og slukket på intensitetsknappen.

- 8) Fortsæt i flere minutter, indtil din krop er faldet til ro.

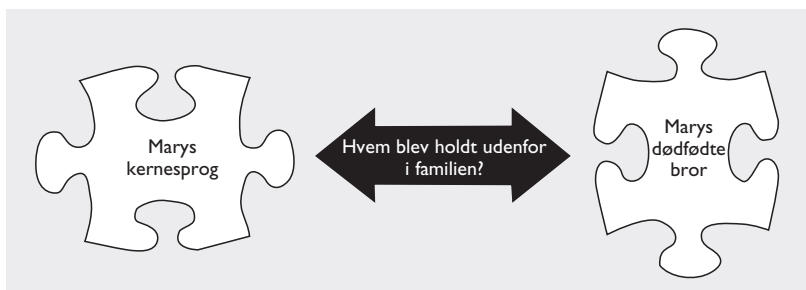
Kernesætningen – de ti vigtigste kendetegn

- 1) Sætningen har ofte sammenhæng med en traumatisk hændelse i din familiehistorie eller din barndom.
- 2) Den begynder ofte med "Jeg" eller "De".
- 3) Den indeholder kun få ord, men er alligevel dramatisk.
- 4) Den er et koncentrat af det følelsesmæssigt ladede sprog, der udspringer af det, du frygter mest.
- 5) Den frembringer en fysisk reaktion, når den bliver sagt højt.
- 6) Den kan genfinde det 'tabte sprog' i forbindelse med et traume og vise vej til, hvor i din familiehistorie dette sprog oprindeligt er opstået.
- 7) Den kan afdække traumatiske erindringer, der ikke har kunnet integreres.
- 8) Den kan give dig en kontekst, hvori det bliver muligt at forstå de følelser, kropslige fornemmelser og symptomer, du har oplevet.
- 9) Den retter sig mod årsagen, frem for symptomerne.
- 10) Den har kraften til at gøre dig fri af fortiden, når den bliver sagt.

SKRIVEØVELSE 9 – KORTLÆGNING AF DIT KERNESPROG

- 1) Skriv din kerneklage ned. Her er et eksempel fra Mary, hvis storebror var dødfødt og aldrig blev navngivet eller nævnt:
- *"Jeg passer ikke ind. Det føles, som om jeg ikke hører til. Jeg har det, som om jeg er usynlig. Ingen ser mig. Det føles, som om jeg jagttager livet, men ikke er med i det."*
- 2) Nedskriv dine kerne-deskriptorer vedrørende din mor og far. Her kommer Marys kernedeskriptorer:
- *"Mor var sød, skrøbelig, omsorgsfuld, nedtrykt, bekymret og fraværende. Jeg bebrejder hende, at hun aldrig var der for mig. Jeg følte, at jeg var nødt til at tage mig af hende."*
- *"Far var sjov, ensom, fjern, meget væk og hårdtarbejdende. Jeg bebrejder ham, at han ikke var der."*

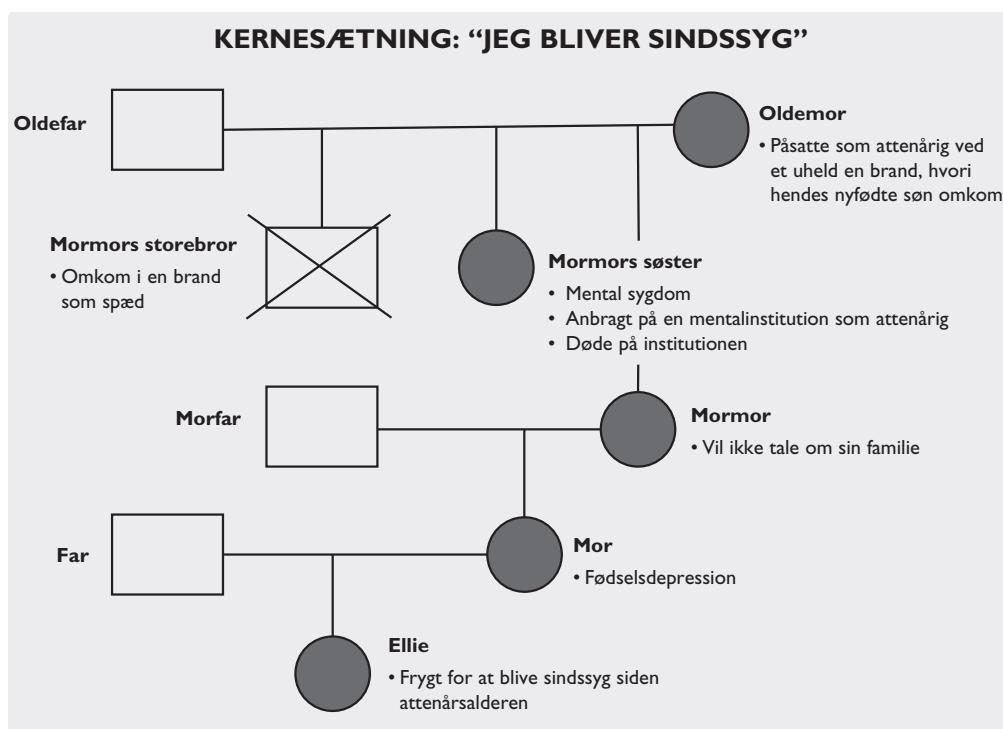
- 3) Skriv din kernesætning ned – din værste frygt. Her kommer Marys:
- ”Jeg vil altid være alene og udenfor.”



SKRIVEØVELSE 10 – IDENTIFICERING AF BROBYGNINGSSPØRGS- MÅL PÅ BASIS AF DIN KERNESÆTNING

Min kernesætning:

Mine brobygningsspørgsmål:



SKRIVEØVELSE 11 – OPTEGNING AF DIT GENOGRAM

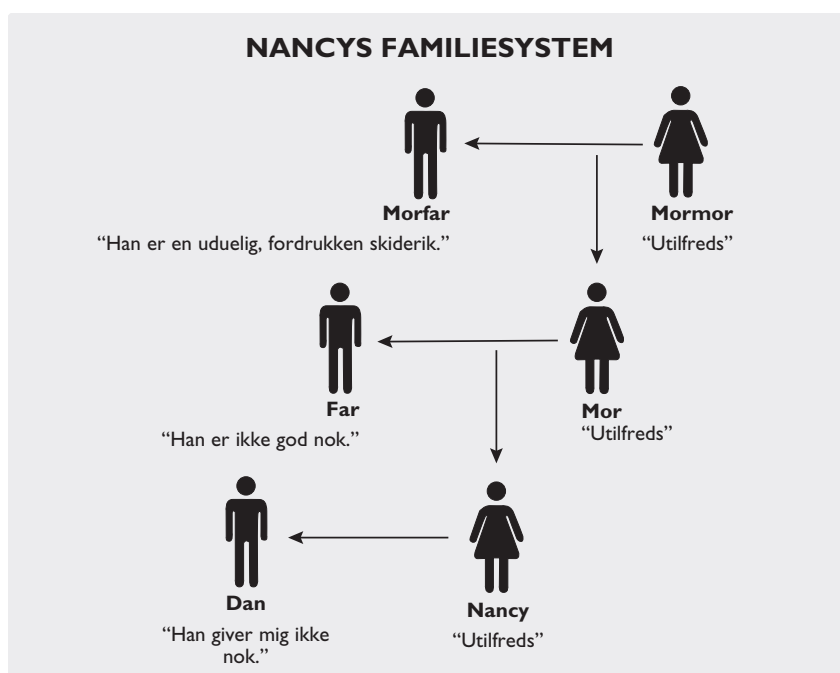
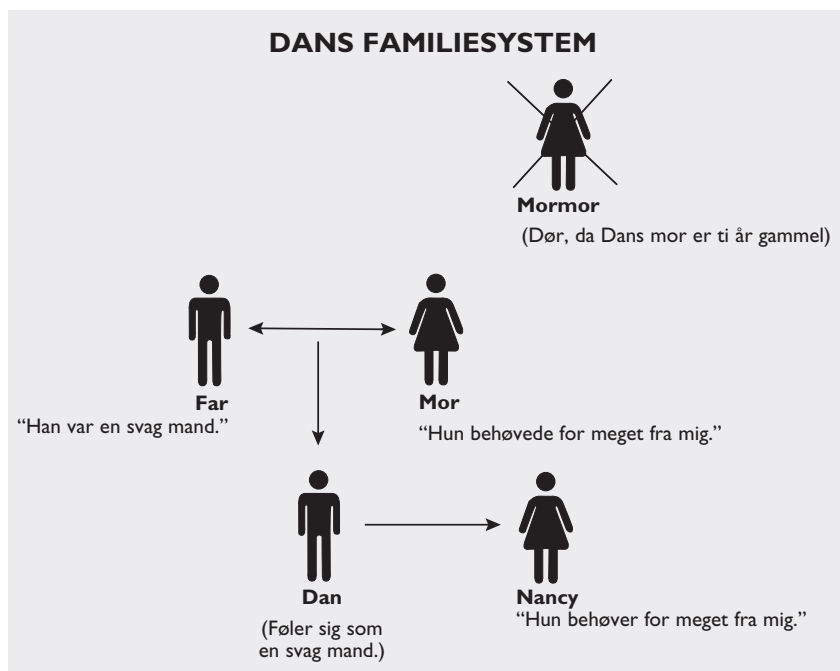
Brug et helt, blankt ark papir til øvelsen, og skriv din kernesætning øverst på siden. Anbring medlemmerne af din familie i generationsrækkefølge med den ældste øverst, og markér mandlige medlemmer med en firkant og kvindelige med en cirkel. Notér de væsentlige traumer og svære skæbner, de gennemlevede, ud for hvert familiemedlem.

SKRIVEØVELSE 12 – SLUT FRED MED DIN FAMILIEHISTORIE

- 1) Skriv det kernesprog ned, der har den stærkeste følelsesmæssige ladning eller fremkalder de dybeste kropslige reaktioner i dig, når du udtaler det højt.
- 2) Nedfæld også den traumatiske begivenhed eller de traumatiske begivenheder, der er forbundet med dette kernesprog.
- 3) Skriv en liste over alle de mennesker, hvis liv blev berørt af begivenheden. Hvem blev stærkest påvirket? Din mor? Din far? En af dine bedsteforældre? En mor- eller farbror? En moster eller faster? Hvem bliver ikke anerkendt eller talt om i familien? Var der en af dine søskende, som blev sendt væk, bortadopteret eller ikke overlevede? Forlod en af dine bedsteforældre eller oldeforældre familien eller døde som ung eller måtte lide på frygtelig vis? Var en af dine forældre eller bedsteforældre tidligere forlovet eller gift? Bliver den pågældende anerkendt i familien? Er der nogen uden for familien, som blev fordømt, afvist eller fik skylden for at have gjort et medlem af familien fortræd?
- 4) Beskriv, hvad der skete. Hvilke billeder melder sig, mens du skriver? Tag dig et øjeblik til at forestille dig, hvad de kan have følt eller gennemgået. Hvad sker der i din krop, når du tænker på det?
- 5) Er der et familiemedlem, som du føler dig særligt draget imod? Føler du dig følelsesmæssigt involveret? Vækker det genklang i din krop? Hvor i kroppen kan du mærke det? Er det et sted, som er velkendt for dig? Oplever du en eller anden form for sensitivitet eller symptomer i det pågældende område af kroppen?
- 6) Læg en hånd på stedet, og giv dit åndedræt lov til at fylde det.
- 7) Visualiser det familiemedlem eller de familiemedlemmer, der var involverede i begivenheden. Sig til dem: *"Du er betydningsfuld. Jeg vil gøre noget meningsfuldt for at holde dit minde i ære. Jeg vil få noget godt ud af denne tragedie. Jeg vil leve mit liv så fuldt og helt, som jeg*

kan, fordi jeg ved, at det er det, du ønsker for mig.”

- 8) Konstruer dit eget personlige sprog, som anerkender den unikke forbindelsestråd, du har til denne person eller disse personer.



Afspejler mit parforhold et mønster i familiens historie?

Hvis du har problemer i forhold til din partner, skal du ikke automatisk konkludere, at han eller hun er kilden til dine frustrationer. Lyt i stedet for til de ord, de giver sig udtryk i, uden at rette bebrejdelser mod din partner eller lade dig fange ind af følelserne. Spørg dig selv:

- Lyder ordene velkendte?
- Har jeg de samme frustrationer i forhold til min mor eller far?
- Klagede min mor eller far over det samme?
- Kæmpede min bedstemor eller bedstefar med lignende problemer?
- Findes der en parallel mellem to eller tre generationer?
- Afspejler min oplevelse med min partner den, jeg havde som lille i forhold til mine forældre?