

Den menneskelige psyken



Ewelyns Me Time

Hvem kjenner seg ikke igjen i bildet her?

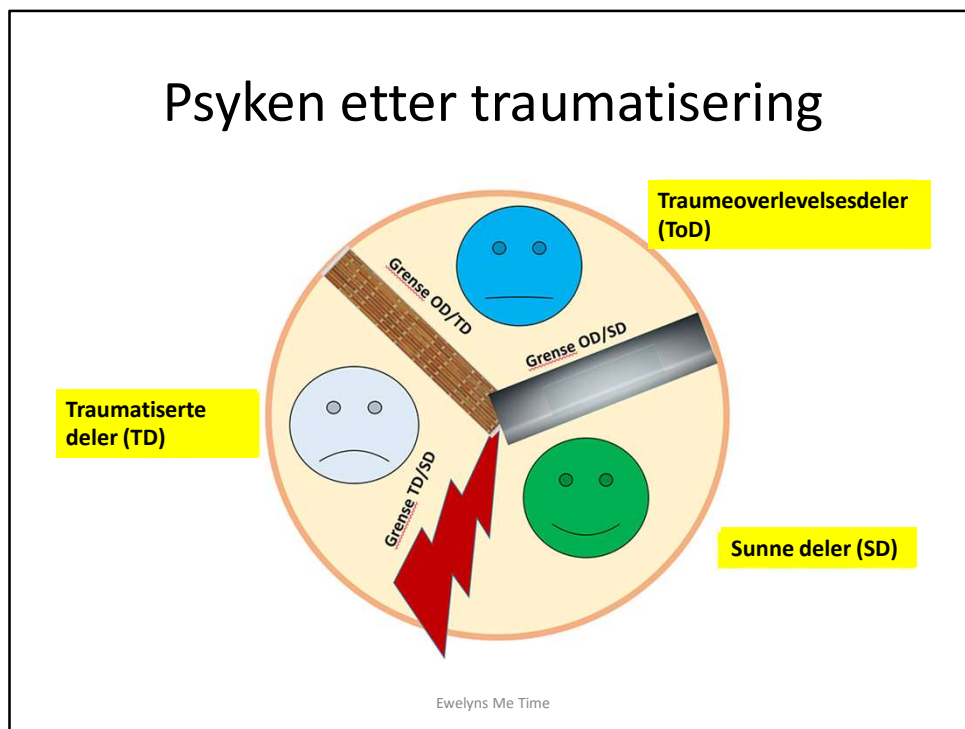
Den menneskelige psyken er finurlig. Den kan sitte fast i en usunn form for barnslighet.

Den menneskelige psyken gir oss tilgang til virkeligheten, både innenfor og utenfor kroppen.

Den menneskelige psyken transformerer verden til en forståelighet for oss enten som en sunn sannhet eller illusjon

På grunn av traumatiseringer fra barndommen er de enten ute av stand til å oppfatte, føle, og tenke virkeligheten slik den er, eller de får et forvrengt bilde av den. De konstruerer sin egen verden og følger illusjonen og prinsippene de har tenkt ut, selv om disse forestillingene ikke stemmer overens med virkeligheten. De sitter fast i en skinnverden fra barndommens traumeoverlevelsesdeler.

Psyken etter traumatisering



I IoPT deles den menneskelige psyken inn i 3 deler. De sunne delene, de traumatiserte delene og overlevelsesdeler

Erfaring viser at om det er et stort eller lite traume som ligger bak – rammer det den levende organismen på lik linje

SUNNE DELER

- Reagerer på virkeligheten på en passende måte
- De forstår den og begriper dens kompleksitet
- De er interessert i virkeligheten som den er
- De kan uttrykke følelser tilsvarende situasjonen
- De hjelper med å bygge opp mellommenneskelige relasjoner og nære forhold
- De frigjør seg fra relasjoner dersom mønstrene blir mer destruktive enn konstruktive
- De gjør det mulig å oppleve seksuell lyst på en ansvarsfull måte
- De kan reflektere selvkritisk til sine egne handlinger
- De formidler håp om en passende løsning på problemer i utfordrende tider
- De har utholdenhet til å fokusere på prosjektet det er å komme ut av egne spaltinger

TRAUMEOVERLEVELSEDELER

- De sørger for at man overlever traumesituasjonen ved å muliggjør spaltingen av psyken
- De hindrer de traumatiserte delene i å uttrykke seg, ved å splitte dem i sine enkelte

bestanddeler, og slik fjernes fra jeget.

Traumet skyves ut av bevisstheten og emosjonene blir stengt ute.

Slik sikres de at mennesket kan leve videre.

Overlevelsesmekanismer stuer bort og demmer opp for traumefølelsene i spesielle kroppsområder.

De jobber hardt for at hele den traumatiske hendelsen blir fortrent fra bevisstheten.

De unngår minnene

De innbiller seg selv at det ikke var så ille

De finner på en ny virkelighet

De kontrollerer seg selv og alle mennesker i sitt nærmiljø slik at de ikke skal bringe frem traumeminnen.

De bedøver, om nødvendig, med alkohol, narkotiske stoffer, beroligende, smertestillende og sovetabletter.

De avleder seg selv med aktiviteter eller graver seg ned i arbeid

TRAUMATISERTE DELER

På et fysisk plan er det brennende, stikkende, utholdelige smerter

Åndedrett, fordøyelse og bevegelsessystemet følger ikke sitt naturlige kretsløp

Muskler som stivner og en kropp som blir frossen.

På det følelsesmessige plan er det en angst for døden eller det å bli forlatt.

Et sinne som ikke lenger er håndterbart.

Uutholdelig smerte over tap eller det å bli forlatt

Følelser av vemmelse, skam og skyld

Traumatiserte deler lever, kjenner, føler og tenker fremdeles som i den opprinnelige situasjonen.

De forblir på det utviklingstrinnet den traumatiserte hendelsen skjedde.

Gjennom triggere kan bilder, følelser og tanker fra den opprinnelige situasjonen bli vekket igjen.

På den måten kan man plutselig og helt utav det blå få smerter, betennelser, utslett eller panikkanfall

Hvordan tre ut av traumebiografien?

- Bearbeide det beviste og ubeviste
- Møte seg selv på en god måte
- Ha et sunt jeg
- Ha en sunn vilje

Evelyns Me Time

Mønsteret vil gjenta seg helt til det er reparert

Kilder

- Prof. Dr. Franz Ruppert; Traumer frykt og kjærlighet, Min kropp mine traumer mitt jeg
- IoPT – institutt for traumearbeid sine innlegg



Ewelyns Me Time