

Samtalets Nyckel

Traumatisk Bindning
Vad kan SER-Terapin ge för nycklar ?



Catherine Fält

Whatever we can't embrace with love imprisons us. Tara Brach

Allt vi inte kan omfamna med kärlek fångslar oss. Tara Brach

Catherine Fält, SER VT25, Helsingborg 2025

Sammanfattning

Jag väljer att skriva om traumatisk bindning - som på engelska heter trauma bonding.

Jag har i mitt jobb som kroppsterapeut, träffat personer som har svårigheter med att lämna destruktiva och ohälsosamma relationer, som de känner sig djupt bundna till.

Dessa personer blir ofta utmattade och utbrända, samtidigt som de tror att de kan förändra sin partner och tror att relationen kommer att bli bättre. Återigen finner de sig fast i ett ekorrhjul, de själva lider i utan att kunna bryta mönstret.

Sådana här förhållanden leder till djupa trauman och hindrar dem från att leva ett fullvärdigt och tillfredsställande liv. En återkommande sak som jag hör från dessa jag möter är att de söker hjälp inom psykiatri för sina trauman, men ofta upplever att den hjälp de får inte är tillräcklig för dem.

När man har utvecklat ett trauma är det viktigt att söka professionell hjälp utifrån hur akut traumat är. Vi som SER-terapeuter arbetar med att se utifrån anknytningsteori och de olika barndomstrauman som uppstår i det. Att arbeta med traumatisk bindning och komma i kontakt med sina trauman och sina känslor ser jag som en bra metod för oss SER-terapeuter att kunna stödja och hjälpa dem som sitter fast i en traumatisk bindning.

Jag har funderat över vad som ligger bakom denna bindning och på vilket sätt man kan hjälpa personer att bryta den destruktiva cykeln. Vilka verktyg och metoder kan användas för att hjälpa dem att låsa upp den kedja som håller dem fast, så att de kan släppa taget och gå vidare på ett konstruktivt och positivt sätt i sina liv?

En viktig aspekt att titta på är om personernas anknytningsteori eller barndomstrauman spelar en central roll för hur djupt de är fast i denna bindning idag. Detta är något jag vill undersöka närmare, för att förstå vilka faktorer som påverkar deras oförmåga att bryta sig loss och hur vi på bästa sätt kan stödja dem i deras väg mot läkning och frihet.

Jag vill även titta på den information som finns om traumabindning och vilka nycklar vi kan använda i ser terapin.

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| Innehållsförteckning | 3 |
| 1. Inledning | 4 |
| 2. Syfte och Frågeställning | 5 |
| 3. Metod | 6 |
| 4. Bakgrund | 7 |
| 5.Resultat - Vad innebär traumatiska bindningar | 11 |
| 5.1 Förändring med samtalsterapi | 12 |
| 5.1.1 Vad sker kroppsligen vid traumatisk bindning | 13 |
| 5.2 Ser-terapeutens verktyg | 15 |
| Att arbeta med traumatisk bindning i SER-Terapin | 16 |
| 6. Diskussion | 17 |
| 7. Käll- och litteraturförteckning | 18 |

1. Inledning

Sedan mina unga tonår har jag alltid varit intresserad av att läsa självbiografier om personer som gått igenom olika sorters trauman. Jag hade länge en dröm om att bli barnpsykolog, men eftersom jag fick barn i unga år, valde jag istället att arbeta med barn inom skola och fritids. För 15 år sedan utbildade jag mig till massageterapeut och kraniosakral terapeut, vilket väckte mitt intresse för hälsa och ohälsa. Jag började fundera över sambandet mellan olika muskel relaterade sjukdomar och vad de upplevt tidigare i sina liv. Under åren har jag haft många samtal, och det blev tydligt för mig att jag gärna önskade kunna hjälpa människor på ett djupare plan än enbart genom kroppsbehandling. Jag ville kunna erbjuda en samtalsprocess där jag kunde känna mig trygg i min kunskap och kunna ta ansvar för att påbörja ett djupare samtal.

För två år sedan anmälde jag mig till ser-terapiutbildningen, som jag hade funderat på i många år. Jag kände att nu var det dags att ta steget, och jag är så glad att jag gjorde det. Det har varit en resa där jag har funnit en djupare mening och förståelse, särskilt genom att se saker från ett psykodynamiskt perspektiv. Det känns så äkta och rätt.

Utbildningen har gett mig en mycket djupare förståelse för anknytningsteorin och hur vi hanterar våra barndomsupplevelser och de trauman vi bär med oss. Jag har insett att barndomstrauman, oavsett hur stora eller små de är, kan sätta mycket djupa spår i oss.

I mitt yrke har jag mött många människor som kämpar med att bryta sig loss från toxiska relationer, där en stark traumatisk bindning gör det svårt att lämna. Det har väckt mitt intresse för att fördjupa mig i ämnet traumabindning: varför är det så svårt att lämna,? även när man vet att relationen inte är hälsosam! Hur långt tillbaka kan dessa bindningar sträcka sig, och vad händer i kroppen? Hur kan vi som ser-terapeuter använda våra verktyg för att vägleda människor på ett bra sätt?

Sen tror jag personligen att detta är över tid, det är en lång process.

Här vill jag titta på den information som finns och vilka nycklar vi kan använda i ser terapin.

2. Syfte och Frågeställning

Syftet med uppsatsen är att kunna förstå traumabindning på ett djupare plan. Hur den kraft som de som är i denna bindning har, och hur de kan få tillbaka sin nycklar för att låsa upp bindningen till deras frihet och hitta tillbaka till dem själva. Och vad kan jag som SER terapeut bidra med utifrån den kunskap jag har.

Frågeställningar

Vad är Trauma / traumatisk bindning ?

Hur uppstår en traumatisk bindning ?

En förklaring till de 7 stegen

Vad sker i kroppen vid traumatiska bindningar ?

Ta del av de 14 traumabanden

Att arbeta med traumatisk bindning i SER-Terapin

3. Metod

I min uppsats har jag utgått ifrån största delen av information från internet. Jag har lyssnat på poddar om traumabindning. Egna upplevda erfarenheter ifrån mina klienter. Jag har använt en del information från böcker. Och en del information från vår utbildning till ser-terapeuter som anteckningar eller från hemsidan.

4. Bakgrund

Grundtankar och teorier

Vad är trauma/ Traumatisk bindning ?

Trauma är grekiskans ord för sår eller skada. Trauma kan vara en psykisk eller emotionell reaktion på en otroligt stressande händelse i barndom eller i nuet. Traumatiska upplevelser kan även vara fysiska och känslomässiga och kan orsakas av allt från olyckor / yttre våld till att förlora en nära anhörig, krig, övergrepp eller andra livs förändrande händelser. Trauma kan även påverka hjärnans funktioner, vårt emotionella välbefinnande och vår kroppsliga hälsa, vilket leder till symtom som ångest, depression, sömnsvårigheter och fysiska spänningar eller smärta.

Dr Gabor Maté förklarade, "Det är ett psykiskt sår som lämnar ett ärr. Det lämnar ett avtryck i ditt nervsystem, i din kropp, i ditt psyke, och dyker sedan upp på flera sätt som inte är till hjälp för dig senare."

Eftersom trauma är ett sår kan det göra att det gör ont om traumat fortfarande är obehandlat och smärtsamt när någon rör vid just det ärrat. Å andra sidan blir såren med tiden stela, och ärrvävnaden som kommer fram är stel. Detta ärr kan göra att en traumatiserad person blir mindre flexibel, och deras känslomässiga tillväxt och utveckling kommer att bli lidande som ett resultat."

Traumabindning

Begreppet introducerades av psykologerna Donald Dutton och Susan Painter 1981. Två faktorer som anses spela en central roll i utvecklingen av traumabindning är en maktobalans i relationen och intermittent (växelvis) positiv förstärkning, som till exempel perioder av värme, blandat med bestraffning. ([Wikipedia](#))

Traumabindning (eller trauma bonding) är där en person utvecklar en kraftig emotionell och psykologisk koppling till en person som orsakar dem skada, ofta inom missbruk eller toxiska relationer. Kan vara kärleksrelationer, vänner eller personer på en arbetsplats.

Sådana här bindningar påverkar inte bara våra känslomässiga upplevelser, utan också vår biologi, eftersom hormoner utsöndras under dessa intensiva upplevelser. Till skillnad från kärlek eller förtroende försvagas inte traumatiska bindningar med tiden. Tvärtom, de blir starkare ju längre relationen varar, även om vi inte längre älskar eller ens tycker om den andra personen. Ju längre vi stannar i en relation präglad av förtryck, desto svårare blir det att lämna. I dessa relationer är det också vanligt att personens integritets gränser blir suddiga, särskilt för den som blir skadad. Det kan vara svårt för denna person att sätta sina egna gränser.

Den psykologiska manipulation som offret utsätts för gör det ofta svårare att lämna relationen att hjälpa människor som är fast i traumabindning behövs långvarig terapi och stöd för att de ska kunna bryta dessa bindningar. Genom att kunna ge dem verktyg att förstå och bearbeta sina känslomässiga och psykiska upplevelser kan de börja bryta dessa mönster och återfå kontrollen över sitt liv.

Hur uppstår en traumatisk bindning ?

Traumabindning uppstår när övergrepp eller missbruk blandas med perioder av tillfällig vänlighet eller värme, vilket skapar en känslomässig "berg-och-dalbana".

Här är några steg och faktorer som förklarar hur traumatisk bindning uppstår: de brukar benämnas som **de 7 stegen av traumatisk bindning**.

1. Man skapar en emotionell koppling som kärleks boost.

I början av en relation verkar allt normalt och till och med otroligt kärleksfullt, mycket presenter, uppvaktning, komplimanger, vilket gör att personen känner stor tillgivenhet och förtroende till förövaren. När den psykisk eller fysiska övergreppen sedan sker, kan de upplevas som om det kommer nog inte hända igen, vilket gör det svårare att inse hur allvarlig situationen är. Bindningen börjar byggas innan det är helt klart att något är fel.

2. Växelvis förstärkning

Det mest kraftfulla bakom traumatisk bindning är den förstärkning som sker växelvis. Det innebär att personen upplever en blandning av både belöning som värme, kärlek, tillgivenhet och sedan helt plötslig bestraffning som, våld, manipulation eller psykisk misshandel. Denna växling skapar förvirring och osäkerhet hos den utsatta personen, vilket gör att personen då hoppas att relationen ska bli bättre och att förövaren kanske ändrar sitt beteende.

3. Cykel av spänning, misshandel och försoning

I denna relation bildas nu en cykel som blir som ett ekorrhjul som bara går runt och runt. Först byggs spänningen upp gradvis. När övergreppen sker, följs det sedan åt av en period av försoning där förövaren visar värme, ånger och massa kärlek. Denna cykel upprepas och skapar en stark bindning, där offret blir beroende av förövaren för att uppleva de positiva ögonblicken, trots att de samtidigt blir skadade.

4. Psykologisk manipulation

Förövaren kan använda olika manipulations tekniker, som gaslighting för att få offret att tvivla på sig själv, och börjar tro att det är något fel på mig ? Detta gör det ännu svårare för personen att se relationen för vad den verkligen är och ta sig därifrån.

5. Hormonella och biologiska reaktioner

Traumatiska bindningar påverkar också kroppen på en biologisk nivå. Under intensiva och känslomässiga upplevelser utsöndras stresshormoner som adrenalin och kortisol. I perioderna av värme och kärlek utsöndras oxytocin, "kärlekshormonet". Denna biologiska respons förstärker den emotionella kopplingen till förövaren och gör det ännu svårare att bryta bindningen.

6. Förlust av självkontroll och gränser

Det blir svårt för personen att sätta tydliga gränser eller att känna in sina egna behov och känslor. Tappar sitt sanna jag. Gränserna mellan förövaren och offret blir suddiga, vet ej längre vad som är hälsosamt eller skadligt för en. Den förlorade självkontrollen förstärker bandet och gör att personen blir mer beroende av förövaren för bekräftelse och värme.

7. Skam och rädsla

Personen kan känna en stark skam över att vara i denna relation, vilket gör det svårt att söka hjälp. Rädslan att lämna för mer hot eller våld gör att de stannar kvar, även när de vet att relationen inte är bra för dem. En beroende cykel har skapats. Kortisol nivåer av stress ökar.

Att förstå hur traumatisk bindning fungerar är avgörande för att kunna bryta dessa skadliga mönster och stödja dem som är fast i dessa destruktiva relationer.

Vad sker i kroppen vid traumatisk bindning ?

Trauma bindningar påverkar hjärnan genom att förändra viktiga neurokemiska nivåer som dopamin och oxytocin. När dessa ämnen är i obalans så orsakar det ett känslomässigt beroende, då man blir beroende av traumabindningens cykel. Vilket kan leda till att man rationaliserar övergreppen. Detta är samma svårighet som att ta sig ur ett drogberoende. Det behöver likställas med avgiftning. Ta sig ur relationen och inte ha någon kontakt. Vilket kommer att ske över tid och är helt naturligt i processen tillbaka. Offret bli beroende av de kemiska bindningarna med förövaren.

När personen möter sin kärlekspartner och allt är så kärleksfullt så utsöndras oxytocin som gör att man känner en tillgivenhet och kärlek i relationen.

Oxytocin frisätts bla vid beröring, sex och orgasm och främjar anknytning och känsla av tillhörighet.

Dopamin är en signalsubstans i hjärnans belöningssystem som är ansvarig både för kokainberoende och beroendet av toxiska relationer. Det ger dig ett ”vill ha mer begär” Det får dig att selektivt bara minnas de bra stunderna, och ofta gå tillbaka till relationen gång på gång på gång.

Stressen som uppstår när dessa relationer fortgår i hopp om kärlek och de övergrepp som sker växelvis, så frisätts stresshormoner som **kortisol, adrenalin och noradrenalin**. Dessa hormoner ansvarar också för ”fight or flight” responsen som tillslut hamnar i ett sorts konstant påslag om man är i det allt för länge (CPTSD). Denna upp och nedgång i relationen gör det svårt att hitta en balans och du vill ej bli av med dem. En sund relation kan då kännas som tråkig och det gör att du återgår till det som du får kickar av. Det är förmodligen en del av förklaringen till varför samma person ofta söker sig till samma typ av destruktiva relationer gång på gång.

Trauma bindningar kan i sin tur leda till problem som påverkar hjärnan och du får svårigheter som:

Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)

Utvecklingen av kroniska sjukdomar

Känslomässig nöd

Dissociation

Sömnproblem

Mental trötthet eller "hjärndimma"

Återblickar

Känslomässiga tillbakadraganden

14 trauma band

De 14 trauma banden är de som gör att vi skapar en bindning till våra relationer vi har runt oss. Varje band kan ses som en stark anknytning till personen som utsätter en för våld. Många delar som gör det så komplext. Varje band har varit svåra att se och det bandet som är starkt gör en mer sårbar.

- 🔒 -Kärlek ett starkt band, ursäktar personen, glorifierar.
- 🔒 -Hopp- hopp om förändring. Hopp det sista som lämnar en.
- 🔒 -Rädsla - våld ska eskalera, trappa upp våld, lämna innebär en risk, kan bli skadad.
- 🔒 -Hat lika starkt band som kärlek, hat kan vilja hämnas, följa förövaren tar en enorm energi svårt att gå vidare.
Kan släppa din partner när du känner likgiltighet inför din partner-likgiltighet är motsatt till kärlek, känner du hat kan du inte lämna honom.
Det är när du känner likgiltighet du kan släppa inte när du känner hat för det är motsatt till kärlek.
- 🔒 -Tycka synd om förövaren, vill ej överge sin partner, dåligt samvete, vill ej överge någon.
- 🔒 - Del av skulden i en relation, partner manipulerat dig, fått dig att tro att det är ditt fel.
- 🔒 - Skäms inför andra och hur man blir behandlad, vågar ej berätta.
- 🔒 -Isolerad, isolerad av sin partner, ingen att berätta för, inga vänner eller familj vända sig till.
- 🔒 -Offret så manipulerat, Hjärntvättad av förövaren. Synen på sig själv har blivit förvriden, får höra att man är svag, kommer aldrig att träffa någon, offret har fått dig att tro på vad förövaren säger om dig. Självbilden blir förvriden, svårt att trassla sig ur.
- 🔒 -Viljan att förstå- vill förstå varför personen gör som den gör, får inga förklaringar, hur sårbart detta kan vara, gör så att tankekraften går åt att förstå. Intellektisera problemet.
- 🔒 -Hus tillsammans, gemensam ekonomi, vilket gör en låst.
- 🔒 -Omgivningen förstår inte eller ser inte vad du är med om. Ska du lämna honom han som är så snäll, andras syn på förövaren väger tungt.
- 🔒 -Stannar för barnens skull.
- 🔒 -Husdjur ex samma som barn.

(<https://poddtoppen.se/podcast/1551453243/destruktiva-relationer/17-vald-i-nara-relation-traumabonding>)

5.Resultat - Vad innebär traumatiska bindningar

I boken Läk dig själv (2021) beskriver Nicole LePera

”Traumatiska bindningar är följden av en relationsdynamik med rötter i våra jag-historier, historier som skapades i barndomen och som går igen i våra relationer som vuxna. De är ett slags förlängning av hur man anpassade sig (eller hanterade situationen) när de egna behoven inte tillgodosågs. De historier som skulle skydda jaget (till exempel min som handlade om att jag inte räknades) var en sorts adaptiva åtgärder tidigt i livet för att lindra svåra känslor och handskas med trauman. De copingstrategierna hjälpte oss som barn att överleva problem med föräldrarna och därför håller vi fast vid dem även som vuxna och tycker oss se ”hot” i andra relationer. Vi använder dem som ett försvar, för att det inre barnets sår aldrig mer ska rivas upp.

Den omedvetna dragningen till de här mönstren är så stark att man är beredd att göra nästan vad som helst för att bevara en relation som grundas på en traumatisk bindning – och många gånger sviker sig själv för att bli älskad. Det är samma typ av svek som vi lärde oss som barn när vi fick höra att vissa delar av oss var ”dåliga” eller inte värda kärlek och då trängde bort de aspekterna av det autentiska Självvet. Målet är hela tiden att bli älskad, för bindningar är lika med kärlek. Kärlek är lika med liv.”

(Nicole LePera- Läk dig själv s 168)

I boken Läk dig själv (2021) beskriver Nicole LePera ”I en traumatisk bindning handlar man inte rationellt. Man dras till det förflutnas omedvetna sår och lever ut de välbekanta mönstren på autopilot. Så länge man är omedveten om sina betingade mönster kommer det att kännas som att det saknas någonting väsentligt i relationen, om man så skulle finna den ”perfekta” partnern (vad det nu innebär) med noll varningsflaggor. Det kan inte finnas någon äkta kontakt därför att man alltfjämt sitter fast i sitt trauma och inget sunt förnuft i världen kan knuffa en ut ur det.

Att jag nämner allt det här är för att du ska förstå att traumatiska bindningar inte är något att skämmas för. Kroppen genom sköljs av en kaskad av fysiologiska reaktioner som alla syftar till att hålla dig kvar exakt där du befinner dig. Goda råd som ”Gå din väg” eller ”Du borde veta bättre” tjänar inget till, framför allt bottnar de inte i någon som helst förståelse för dynamiken i ett trauma. Traumatiska bindningar är något som man måste lära sig av med. Det tar tid och det kräver ihärdighet. Det är ett jobb.

(Nicole LePera- Läk dig själv s171)

5.1 Förändring med samtalsterapi

I samtalsterapi kan de med traumatiska bindningar kunna samtala om det som de upplevt. Samtalet hjälper personen att bearbeta och hantera sina känslor och upplevelser just för återhämtning.

Genom att personen får bearbeta sina upplevelser och sätta ord på sina känslor kan de minska deras emotionella lidande som de är i, minska deras ångest, rädsla och oro kopplade till traumat. Viktigt att de känner trygghet och tillit.

De kan börja mentalisera och få en förståelse vad de varit med om, varför de har reagerat som de gjort och hur det har påverkat sina liv. Förståelse för sina känslomässiga behov så de kan handla mer utifrån ett sätt som gör att de mår gott. Mer konstruktivt...

Många i traumatiska bindningar har mycket ilska skam och rädsla inom sig, och det är viktigt att de får bearbeta och lära sig hur de ska hantera dessa negativa känslomässiga tankemönster de har. Arbeta med att åter hitta sin egen kontroll och sin egen jag styrka över sina egna liv och titta på sina egna självbilder, vilket sannerligen har tryckts ned under denna tid. De kan även behöva börja titta på sina andra relationer i familjelivet/ vänner osv. Vad finns för mönster och hur har de uppkommit. Gränssättning för sig själva.

Sammanfattningsvis, kan vi SER-terapeuter stödja återhämtningen för de personerna med traumatiska bindningar genom att skapa en plats för tillit, förståelse och trygghet. Genom att det skapas i samtalet kan vi börja bearbeta deras trauman utifrån vår kunskap som vi har som SER-terapeuter.

Samtalet är grunden i ser-terapin.

”Målet med terapin är att se sitt liv i ett sammanhang där livsskeenden bli en del av ens växande till att hitta ”hem” i sig själv och i sina relationer. Utifrån vårt synsätt så måste vi bearbeta de känslor som vi som barn tryckt undan. Våra psykologiska mönster, handlingar och relationer kan inte förändras på ett hållbart sätt om vi inte bearbetar den känslomässiga smärtan vi en gång förtryckt. Terapin och utbildningen handlar både om att se och förstå våra beteenden, känslor och tankar men mest av allt ett genomlevande och bearbetande av den känslomässiga smärtan.” (<https://serterapi.se/om-oss/grundtankar-filosofi/>)

5.1.1 Vad sker kroppsligen vid traumatisk bindning

I boken *Bli kärleken du söker* (2022) beskriver Nicole LePera "Relationer som vi dras till och ingår som vuxna, särskilt när det gäller kärlek, bygger för det mesta inte ens på något medvetet och aktivt beslut. De bygger i stället på att nervsystemet är programmerat för att söka sig till och återskapa relationsmönster som speglar våra tidigaste band till våra föräldrar. Men den här upprepningen av barndomens dynamik gagnar oss förstås inte längre. Den bygger inte på autentisk kontakt, utan snarare på traumatiska bindningar, eller trauma band. (Citat s 76 *Bli kärleken du söker* av Nicole LePera)

I boken *bli kärleken du söker* (2022) beskriver Nicole LePera "Forskning visar faktiskt att alla barndomstrauman, även mobbning, kan orsaka strukturella förändringar i amygdala, den del av hjärnan som spårar hot i den omgivande miljön, liksom i vår prefrontala cortex eller pannloberna, det område som svarar för våra "exekutiva funktioner", som förmågan att planera, fatta beslut och anpassa det sociala beteendet. Den sortens strukturella förändringar kan bädda för ett tillstånd av hypervigilans så fort nervsystemet går igång. Om tillståndet blir kroniskt eller aktiveras konsekvent över tid, kan det yttra sig som social ångest eller komplex posttraumatisk stress (C-PTSD), med åtföljande svårigheter att hantera känslor, hålla igen och, ytterst, att ha relationer. När nervsystemet är kvar på en hög nivå av vaksamhet spanar man ständigt av sin omgivning, ältar värsta fall-scenarier och blir ett lätt rov för skenande tankar samtidigt som man ångestfyllt bara väntar på nästa dråpslag. I relationer kan strukturella förändringar i hjärnan få oss att missta helt neutrala ansiktsuttryck och lugna tonfall för aggressiva signaler. Med en amygdala på helspänn tycker man sig se tecken på aggressivitet där det inte finns några. Upplevelsen av tidig stress och trauma fortsätter i vuxen ålder att bestämma hur man tänker och vad man tror, liksom hur man ser sig själv, sina relationer och världen runt omkring.

Om neuroceptionen betingats till att feltolka signaler och uppfatta allt som möjliga faror, fastnar man lätt i en ond cirkel av konflikt med andra som man till största delen själv har skapat. Med en bristfällig och missvisande neuroception känner man sig aldrig tillräckligt trygg för att öppna sig för kontakt med andra på ett djupare, mer sårbart plan. Eftersom man hela tiden är så rädd för att bli avvisad, skulle man känna sig utsatt om man visade sig sårbar och lät andra se en som man faktiskt är. Man kan vänta sig att andra ska få en att "må bättre" och öppna för en djupare kontakt, men man kan inte öppna sig själv och ta emot deras tröst eller omsorg därför att man inte är trygg nog för det. I stället för att uppleva den andras fysiska närvaro, närhet eller beröring som en tröst, kan man dra öronen åt sig av ren rädsla. Neuroceptionen är en omedveten process som inte styrs av viljan, men man kan lära sig hur man gör för att ändra på sina instinktiva tolkningar av andra människors sociala signaler. Det första steget är att bli medveten om när, i vilka situationer, man omedvetet tillskriver en gammal innebörd till det som händer nu. Om någon man älskar säger eller visar tecken på att vilja vara ensam, kan man bryta den gamla vanan att genast utgå ifrån att man blir övergiven, vilket bara bekräftar ens djupa rädsla för att man inte är värd att älska. Man kan i stället acceptera och respektera den andras behov av ensamhet eller andrum som något som vi alla behöver då och då.

Om man ofta oroar sig för sitt utseende, kan man bli mer medveten om det och acceptera att det finns olika versioner av skönhet. Eller man kan få korn på sin tendens till perfektionism eller till kritiska eller självnedsättande tankar, och i stället välja att vara stolt över sina starka

sidor och egenheter, alldeles oavsett hur de står sig” i jämförelse med andra. Det är sådant som jag praktiserar än idag, för att känna mig tillräckligt trygg med att bara vara jag, och samtidigt vara öppen och mottaglig för andra.

Ju mer medvetna vi blir om våra undermedvetna uppfattningar och föreställningar, desto bättre blir vi på att skala bort de betingade filter som hindrar oss från att tolka andra korrekt. (Citat sid 93-94 -Bli kärleken du söker av Nicole LePera)

Ett citat ur Kroppen håller räkningen ”Ett genomgående tema i boken är att visa vad trauman gör med människor i form av kognitiva svårigheter, känslomässiga plågor, kroppsliga symptom och förvrängd kroppsuppfattning, och hur den drabbade individen får svårt att relatera till sig själv och till omvärlden.”

(Bessel van der Kolk - Kroppen håller räkningen 2021 Citat S 12)

En beskrivning från boken kroppen håller räkningen ”Vi vet att traumatiska upplevelser påverkar de områden i hjärnan som kommunicerar den fysiska, kroppsliga känslan av att leva. Dessa förändringar förklarar varför traumatiserade individer blir ytterligt känsliga för hot, vilket gör det svårt för dem att spontant engagera sig i vardagslivets aktiviteter. De hjälper oss också att förstå varför traumatiserade människor ofta fortsätter att upprepa samma problem och har så svårt att lära sig genom erfarenhet. Numera vet vi att deras beteende inte är något resultat av moraliska defekter eller tecken på bristande viljestyrka eller svag karaktär – de förorsakas av faktiska förändringar i hjärnan.

Denna enorma kunskapsökning om de grundläggande processer som leder till traumatisering har även öppnat upp för nya möjligheter att lindra skadan, eller till och med läka den. Nu kan vi utveckla metoder och samla erfarenheter som utnyttjar hjärnans egen naturliga neuroplasticitet, för att hjälpa överlevare att känna sig fullt ut levande i nuet och kunna gå vidare i livet.

Det finns huvudsakligen tre sätt:

1 ;Uppifrån, genom att tala, (åter-)förenas med andra och tillåta oss att veta och förstå vad som sker med oss medan vi bearbetar minnena av den traumatiska händelsen.

2 ;Genom att medicinera för att stänga av olämpliga alarmreaktioner eller genom att dra nytta av andra teknologier som förändrar hjärnans sätt att organisera information.

3 ;Nedifrån, genom att tillåta kroppen att ha upplevelser som rent fysiskt, på djupet, går emot den hjälplöshet, vrede eller kollaps som den traumatiska händelsen har gett upphov till. Vilket sätt som är bäst för varje enskild överlevare är en empirisk fråga. De flesta människor som jag har arbetat med har behövt en kombination.”

(Bessel van der Kolk - Kroppen håller räkningen 2021 Citat S 17-18)

5.2 Ser-terapeutens verktyg

Att arbeta med traumatisk bindning i SER-Terapin

Enligt SER-Terapins synsätt;

”Utifrån vårt synsätt så måste vi bearbeta de känslor som vi som barn tryckt undan. Våra psykologiska mönster, handlingar och relationer kan inte förändras på ett hållbart sätt om vi inte bearbetar den känslomässiga smärtan vi en gång förtryckt. Terapin och utbildningen handlar både om att se och förstå våra beteenden, känslor och tankar men mest av allt ett genomlevande och bearbetande av den känslomässiga smärtan.” ([utdrag från Akademin för ser-terapi broschyren](#))

SER-terapi står för;

S = Samtalsterapi

E = EFB /Energy Flow Breathing - Andningsteknik

R = Regression

I samtalsterapi arbetar ser-terapeuten med relationer, först att samtala om själva händelsen som du är i, vad har hänt i din traumabindning? Att skapa en oas av trygghet och tillit. Att få samtala om vad som händer inom dig och få uttrycka dig och få kontakt med de känslor som uppstått i denna bindning. Vi hjälper dig att se och medvetandegöra din process både inom dig och utanför dig. I vår utbildning som ser-terapeut har vi fokus på anknytningen och arbetar mycket för att kunna se dina barndomstrauman och hur de hänger ihop med de strategier du har i olika relationer. Varför det kan vara så svårt att kunna sätta gränser? I en traumatisk bindning ligger vikten av att titta på nuet och utgå ifrån det. Men för att sedan förstå sig själv kan de vara bra att titta på de strategier som vi har med oss i livet. I samtalet tydliggörs de iscensättningar som du har hamnat i att se på dem och få dig att bearbeta det jobbiga du varit med om. Och i denna process kan du börja se utifrån ditt jag och vilka behov du har. Vad du är värd. Just för att kunna bryta denna traumatiska bindning.

Som SER-terapeuter har vi också tillgång till ett andningsverktyg: **andningstekniken EFB – Energi Flödes Andning**. Denna metod är bra vid traumatisk bindning, eftersom den hjälper klienten att släppa spänningar och lösa upp de blockeringar som ofta satt sig djupt i kroppen av den traumatiska relationen. Genom att använda EFB öppnas energiflödet i kroppen upp, vilket skapar lugn, stillhet och en ökad känsla av välbefinnande.

När man befinner sig i en traumabindning finns ofta ett starkt behov av kontroll – ett sätt att vara förberedd på vad förövaren ska säga eller göra. Med hjälp av EFB kan klienten få uppleva hur det känns att släppa taget om denna kontroll, att få vila i tillit. Det blir ett sätt att återknyta till sig själv, till kroppen och till nuet. Denna fördjupade kontakt med kroppen möjliggör att lagrade känslominnen och trauman får börja förlösas. Känslor som tidigare hållits tillbaka kan få komma upp till ytan, uttryckas och bearbetas.

Andningstekniken hjälper klienten att grunda sig, att centrera sitt inre och skapa en starkare närvarokänsla. Den stödjer återkopplingen till de egna behoven och känslorna – något som personer ofta förlorar i traumatiska relationer. Samtidigt påverkar den kroppens nervsystem på ett positivt sätt, vilket i sin tur kan bidra till mer lugn och ro i kroppen. Eftersom relationen ofta ger personen stress påslag.

På detta sätt blir EFB inte bara ett andningsverktyg, utan en väg till djup läkning, kontakt med sitt eget unika jag. Vilket ger möjlighet till varaktig förändring.

I ser-terapin har vi metoden **Regressionsterapi**.

Personer med traumatisk bindning kan genom regression få tillgång till det omedvetna och bli medvetna om obearbetade upplevelser inom sig. Genom denna insikt får de möjlighet att identifiera sina mönster – och börja bryta dem. Ett sätt att arbeta med detta är komma i kontakt med sitt inre barn: att lyssna på vad det behövde, att tillåta de känslor som en gång inte fick uttryckas, att bekräfta, stödja och trösta det. På så vis kan man komma i kontakt med sitt sanna jag och påbörja en läkningsprocess. För personer i en traumatisk bindning kan detta arbete i längden hjälpa dem att se sina mönster tydligare, bearbeta sina känslor och skapa en djupgående och hållbar förändring.

Som SER-terapeuter är det också viktigt att hjälpa klienten att utveckla sin förmåga till **mentalisering** – att kunna förstå och reflektera över både egna och andras tankar och känslor. Detta är avgörande för att skapa balans mellan tanke och känsla. I en traumatisk bindning är det vanligt att klienten försöker förstå förövaren: *Varför är han/hon så här? Varför gör han/hon så här?* Förmågan att mentalisera är då ett verktyg för att kunna lugna de starka känslor som triggas i dessa situationer.

Det handlar också om att förstå de olikheter som finns i relationen, och att se att ni kan ha helt olika upplevelser och synsätt. En viktig del i processen är att upptäcka och förstå sina egna iscensättningar – det vill säga hur man själv, ofta omedvetet, återupprepar gamla mönster i nuet.

För att kunna leva ett socialt välfungerande liv krävs en medvetenhet om både sina egna inre processer och hur man påverkar – och påverkas av – andra.

Vi har även fler andra metoder som vi kan kombinera i SER terapin som är intressanta att använda sig av som **Inre guidade resor** där man kan arbeta med sitt inre barn, delpersonligheter. **Bildterapi** att måla när du har svårt att få fram det medvetna, genom bildterapi kan det omedvetna komma till uttryck. Precis som med **drömmar/ skuggan** och **symbolterapi**. Vi kan jobba med att få fram sidor av oss som är dolda, som vi behöver lyfta fram i ljuset för att förstå varför vi agerar som vi gör. Dessa metoder kanske används när personen med traumabindning sitter fast att inte komma i kontakt med sig själv, då kan dessa metoder hjälpa till att börja se utifrån andra metoder.

6. Diskussion

Det jag har förstått är att traumatiska bindningar som uppstår i vuxenlivet tex i en kärleksrelation har ofta sina rötter i oförlösta barndomstrauman. Dessa svårigheter, eller sår, som vi bär med oss från vår barndom tenderar att förstärkas när vi hamnar i relationer där kärlek och övergrepp, både fysiska och psykiska, blandas. I dessa relationer söker vi ofta en form av kärlek som vi saknat tidigare, från våra förälder eller vårdnadshavare.

Om det mesta går tillbaka i anknytningen som barn vilket är min slutsats, så är det därifrån vi måste arbeta att titta på vad personen som hamnat i en traumatisk bindning kan relatera till i sin barndomen. Vilka anknytningsmönster är starka. Vad behöver de se hos sig själva, sina iscensättningar. Kan de se kopplingarna mellan barndomen och idag så tänker jag att mycket med ser-terapiens sätt att arbeta kan förlösa tidigare trauman och kunna stärka sig själva som personer. Att de kan få lysa med sitt eget ljus och släppa på sina traumatiska bindningar både från den tidiga barndomen och den traumatiska relation de hamnat i idag.

Jag tänker att vi ser- terapeuter har många redskap att ta till och se helheten av människan. Samtalen sker ofta i olika faser, och viktigt att vi terapeuter är lyhörda och nyfikna på klientens process. Vi måste vara den trygga punkten för dem och följa med dem i deras utveckling, så att de kan bearbeta sina trauman i sin egen takt. En del av denna process handlar om att bygga upp klientens självkänsla, trygghet och förmåga att sätta gränser för sig själva. I detta arbete med traumatiska bindningar tycker jag att det är viktigt att förstå betydelsen av mentalisering – att de kan se sig själva i olika perspektiv och förstå att de mönster de utvecklat som barn var nödvändiga för sin överlevnad, men att de som vuxna nu har möjlighet att förändra dem.

Att de blir mer medvetna om sig själva och hur vi fungerar i kroppen både biologiskt och fysiskt i ett trauma. Vilket jag tänker kanske kan göra att de inte slår på sig själva allt för mycket, kanske kan skammen/ skulden bli mindre för dem genom den förståelsen.

Jag tänker att regressionen är en bra metod för att få fram förträngda känslor och minnen, särskilt när det handlar om att förstå sina barndomstrauman. Jobba med sitt inre barn, arbeta med symboler, drömmar och inre bilder kan också hjälpa dem att bearbeta sina omedvetna händelser.

Jag tänker att en viktig viktig del i detta arbete är närvaro och trygghet i terapirummet. För att många som är fast i en traumatisk bindning innebär det att deras nervsystem är så påverkat att de ofta upplever stark stress eller ångest. Här kan vi som terapeuter hjälpa till genom att använda tekniker som guidade meditationer och stressreglering, som exempelvis EFB, för att hjälpa klienten att återfå balans och känna sig tryggare i sin kropp.

Slutligen, genom att använda verktyg som visualisering, regression och guidade meditationer, kan vi som terapeuter hjälpa våra klienter att bearbeta sina barndomstrauman och därmed få större förståelse för hur dessa trauman påverkar deras nuvarande relationer. Det är en lång och utmanande process, men genom att skapa en trygg och stöttande terapimiljö tror jag att vi kan hjälpa dem att bryta gamla mönster och skapa ett mer stabilt och tryggt inre tillstånd, vilket i sin tur kan leda till mer hälsosamma relationer för dem i framtiden.

7. Käll- och litteraturförteckning

Webbadresser

<https://www.jayshetty.me/blog/gabor-mate-and-jay-shetty-on-understanding-trauma> 3/1-25

<https://sv.wikipedia.org/wiki/Traumabindning> 3/2-25

<https://www.sandstonecare.com/blog/trauma-bonding/> 3/2-25

<https://insiktochfrihet.wordpress.com/2021/03/14/hur-uppkommer-traumatisk-bindning-trauma-bonding-de-sju-stegen/> 3/2-25

<https://livetefterpsykiskmisshandel.com/2018/01/26/trauma-bindning-varfor-det-ar-sa-svart-att-lamna/> 6/1-25

<https://poddtoppen.se/podcast/1551453243/destruktiva-relationer/17-vald-i-nara-relation-trauma-bonding> 6/1-25

Bok: Läk dig själv av Nicole LePera

Bok: Kroppen håller räkningen av Bessel van der Kolk

<https://serterapi.se/terapi/samtalsterapi/> 3/1-25

<https://serterapi.se/terapi/regressionsterapi/> 3/1-25

<https://serterapi.se/terapi/efb-terapi/> 3/1-25

Föreläsning av Anki Persson Akademin för serterapi 23/4-23 Det inre barnet skam -skuld

Föreläsning av Anki Persson Akademin för serterapi 24/4-23 Mentaliseringsteori

Bok: Mentaliseringsboken, Per Wallroth