

Forløsning af traumer

Hvad er et traume, og hvordan kan man arbejde med det?

Et traume opstår ofte af en tilsyneladende dagligdagshændelse. Vi oplever alle traumer, men der er stor forskel på, hvordan vi lever videre med oplevelsen.

Frys, kæmp eller spil død

Mange oplever, at de forandrer sig, og at følelserne tager styringen. Derfor er det vigtigt at få hjælp til at genoprette en hverdag, som giver mening.

Kroppen husker og derfor kræver det enten en slags "oversættelse" af oplevelsen, eller at krop og sind anvendes til at kunne stole på, at, det vi forventer, også er det der sker.

Peter A Levine tager fat i emnet traume med bøgerne "Væk tigreren" og "Helbredelse af traumer"

Peter Levine ser mennesket som naturvæsen, begavet med en instinktiv evne til at helbrede sig selv og med et intellektuelt sind, som kan udnytte denne iboende evne. Han rejser spørgsmålet om hvorfor dyr, der lever frit i naturen, til trods for at de jævnligt føler sig truet, sjældent bliver traumatiseret – og mener at svaret på menneskers traumer findes i en forståelse af de kræfter, som gør dyr uimodtagelige over for traumer.

Lige som i "Væk Tigreren" arbejder vi også i NLP med at normalisere traumet og dets symptomer og den proces, som er nødvendig for at helbrede det.

Tilmeld dig det gratis foredrag "Forløsning af traumer" onsdag den 15. marts på NLP Skolen.

