



## Dine overbevisninger efter svigt og tillidsbrud

Hvis du er blevet svigtet og lovet ting, som aldrig er blevet til noget, så er det almindeligt, at du opbygger et ubevidst forsvar. Det forsvar kan blive aktiveret, hvis du pludselig står i en situation, hvor der er noget på spil for dig.

Det kan være, du har mødt en rigtig sød person, som du gerne vil være venner eller kærester med. Det kan være, at du får tilbud om en ferie eller et job, eller at du kommer ind på din drømmeuddannelse. Det kan være, du bliver inviteret med til en fest, som du ikke havde regnet med etc.

Voksne, der kommer fra familier med alkoholproblemer, vil ofte få det svært, når de står i situationer, hvor de kan risikere at blive skuffede og kede af det. I stedet for at opleve glæden og forventningen til det gode, som kan ske, vil mange voksne-børn have en tendens til at opfatte gaver, held og lykke som en mulighed for at blive slemt skuffet. Nogle har oplevet så mange svigt, at de for at beskytte sig selv, bare er holdt op med at glæde sig til noget og på en måde forsøger at holde deres følelser nede på et neutralt niveau, hvor de hverken er glade eller kede af det.

Nogle forestiller sig på forhånd alle de ting, der kan gå galt, og derved oplever de ikke forventningsglæde.

Nogle er meget på vagt efter tegn på, at tingene alligevel ikke bliver til noget. Fx tegn på, at en person, som pludselig er blevet betydningsfuld, alligevel fortryder og afbryder kontakten. Nogle kan komme til at se tegn på, at noget dårligt er ved at ske, inden det er sket ... og komme til at reagere, som om det er sket. De er blevet bange for miste det gode og for den smerte, det medfører.



Ubevidste overbevisninger og forsvarsmekanismer kan være tanker som disse:

- “Det er for godt til at være sandt.”
- “Det sker altid for mig.”
- “Det går alligevel altid galt.”
- “Det er bedre ikke at glæde sig.”
- “Jeg kan klare mig selv.”
- “Sådan er livet bare.”
- “Jeg er ligeglad.”
- Andet:

---

---

Prøv at skrive andre sætninger, som du tænker:

---

---

---

---

---

Du kan rydde ud i dine negative overbevisninger. De oplevelser, du har haft i forhold til tidligere svigt, hænger langt hen ad vejen sammen med sygdommen hos din forælder. De fleste familier med alkoholproblemer kan være uforudsigelige, kaotiske og ustrukturerede, fordi det ikke er fornuften, men alkoholen der styrer showet. Og desværre så andre ikke altid, at du blev skuffet og ked af det. Det kan betyde, at skaderne ikke blev repareret, og du gik alene rundt med en smerte over, at din tillid var blevet brudt.



Fakta:

- Det er vigtigt, at du kan se en sammenhæng mellem dine oplevelser og opbygningen af dit forsvar.
- Der hviler ikke nogen forudsagt ulykke over din skæbne og person.
- Du beskytter i virkeligheden ikke dig selv ved at fastholde dig i ikke at forvente noget godt.
- Det er ikke godt for dig at være overopmærksom på, om andre svigter eller snyder dig.
- Det er nødvendigt at kunne løbe en risiko indimellem. Men det er selvfølgelig vigtigt, at du ikke udsætter dig for flere belastninger. Derfor må du være realistisk, i forhold til hvem du stoler på og lægger planer med. Vælg dit netværk med omhu.
- Det er muligt at blive mere robust, så du kan klare dine fremtidige tab og nederlag.