



# NÅR FORBINDELSEN ER ÆGTE

NÅR KÆRLIGHED BLIVER TRYK  
EN TRAUMEINFORMERET VEJ TIL NÆRHED

## Indhold

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Introduktion.....                                                  | 3  |
| Kærlighed styret af egoet .....                                    | 4  |
| Når Skyggen står i vejen.....                                      | 4  |
| Sårbarhed: Hjertet i ægte kærlighed .....                          | 5  |
| Hvordan du kan vide om kærligheden er ægte .....                   | 6  |
| At elske med bevidsthed.....                                       | 7  |
| Essensen af det hele.....                                          | 8  |
| BONUS: Kærlighed set med Jungs øjne – et dybere dyk i teorien..... | 9  |
| Kilder og anbefalet videre læsning.....                            | 10 |

## Introduktion

Kærlighed fylder meget i vores liv og i vores længsler. Kærlighed er noget, næsten alle ønsker sig. Den kan give os en følelse af mening og dyb forbindelse, men den kan også bringe forvirring, usikkerhed og smerte. Hvorfor er noget så essentielt alligevel så svært at gennemskue?

Carl Jung, psykoanalytiker og en af de store tænkere inden for psykologien og kendt for sine dybe indsigter i menneskelig adfærd, så kærlighedens mysterier som noget, der rækker dybere end det, vi umiddelbart forstår. Han mente, at svaret findes under overfladen og pegede på, at vi alle bærer rundt på et ubevidst indre, der er fyldt med gamle erfaringer, følelser og overbevisninger, vi ikke altid er klar over.

Fra et traumeinformeret perspektiv kan mange af disse ubevidste lag spores tilbage til tidligere følelsesmæssige sår, ofte fra barndommen, som har sat sig som aftryk i nervesystemet. Disse aftryk kan få os til at overreagere, lukke ned eller misforstå relationelle signaler, fordi vi ubevidst forsøger at beskytte os selv mod at blive såret igen.

Når vi, for eksempel, har oplevet mange svigt, uforudsigelighed eller følelsesmæssig fravær i vores nære relationer, vil vores nervesystem ofte være i alarmberedskab, selv i mødet med kærlighed. Det betyder, at vi måske længes efter nærhed, men samtidig frygter den og derfor skubber den væk. Disse skjulte sider af os selv former den måde, vi relaterer os til andre mennesker på, især når det handler om kærlighed, og påvirker, hvordan vi knytter os til andre.

Hvis vi virkelig ønsker dybe og meningsfulde relationer, foreslog Jung, at vi må turde stille os selv nogle svære, men ærlige spørgsmål: Elsker jeg nogen for den person, de er – eller for den, jeg forestiller mig, de kan blive? Møder jeg dem med et åbent hjerte eller forsøger jeg blot at beskytte mig selv mod at blive såret?

I en traumeinformeret linse bliver disse spørgsmål ikke blot psykologiske refleksioner, de bliver også nøgler til at forstå og regulere vores indre oplevelser. Kærlighed bliver dermed ikke kun et følelsesmæssigt anliggende, men også en proces hvor vi, langsomt og med omsorg, lærer at være i kontakt med os selv og den anden eller andre på en måde, der skaber følelsesmæssig tryghed.

## Kærlighed styret af egoet

Vi tænker ofte på kærlighed som en følelse, men Jung så, at meget af det, vi kalder kærlighed, kan ofte være styret af egoet. Egoet vil gerne have overblik og kontrol, men når kærligheden styres af egoet, bliver den en transaktion – vi giver for at få. I sådanne relationer er kærligheden betinget. Du kan føle, at du hele tiden skal præstere, please eller gøre dig fortjent til den andens kærlighed. Når alt går godt, føles alting fint. Men når konflikter eller sårbarhed opstår, forsvinder kærligheden pludselig. Det sker, fordi den ikke var rodfastet i en ægte forbindelse og kontakt – den var bygget på forventninger og præstation.

Jung sagde det sådan: *Hvor kærligheden hersker, findes der ingen vilje til magt. Og hvor magten dominerer, dér mangler kærligheden. Det ene er den andens skygge.*

Når kærlighed er ægte, kræver den ikke noget til gengæld. Den forsøger ikke at styre, ændre eller gøre den anden til en bestemt version. Den handler om at møde hinanden med åbenhed og om at se - og acceptere hinanden, som vi faktisk er.

For mange mennesker, med relationelle traumer, er det svært at adskille egoets behov for kontrol fra et dybt behov for følelsesmæssig sikkerhed. Når vi har været vant til, at kærlighed var betinget eller kom med afvisning, uforudsigelighed eller manipulation, bliver det ubevidst en form for “normal”.

Det kan skabe et indre pres for hele tiden at være på vagt, præstere eller sikre sig kærligheden, før den glider væk. Det er ikke fordi, vi er “styret af egoet” i klassisk forstand, det er fordi nervesystemet stadig forsøger at os beskytte mod smerte, tab og ydmygelse.

En traumeinformeret tilgang minder os om, at under egoets beskyttende rustning ligger en længsel efter tryghed, kontakt og ubetinget accept. Når vi opdager dette, kan vi begynde at arbejde med de indre reaktioner – med medfølelse, frem for selvkritik.

## Når Skyggen står i vejen

Jung beskrev det, han kaldte *skyggen*, som den del af os, vi helst ikke vil se – de sider, vi skammer os over, frygter eller har gemt væk. Det kan være de gamle sår, følelser, impulser eller overbevisninger, som ikke passer ind i vores billede af, hvem vi egentlig gerne vil være. Men de sider forsvinder ikke, bare fordi vi ikke vil kendes ved dem. Tværtimod dukker de ofte op i vores relationer og projiceres ubevidst på vores partnere, især hvis vi ignorerer dem.

Jung udtrykte det sådan: *Når en indre situation ikke bliver bevidstgjort, viser den sig i det ydre – som skæbne.*

Det betyder, at vi ofte gentager gamle mønstre, uden at vide det.

For eksempel kan en person, der ikke følte sig elsket som barn, ende med at klamre sig til en partner og forveksle opmærksomhed med kærlighed. Det handler ikke om, at de elsker personen, men om at forsøge at reparere en følelse fra fortiden og prøver at blive hele gennem relationen. Det handler om at reparere gamle sår, snarere end at opleve ægte kærlighed.

Fra en traumeinformeret vinkel er det vigtigt at forstå, at disse reaktioner ikke er tegn på svaghed eller usund afhængighed – det er overlevelsestrategier. Strategier, der engang blev udviklet for at håndtere følelsesmæssige miljøer, hvor barnets behov for tryghed, spejling og følelsesmæssig tilgængelighed ikke blev mødt. Men når disse strategier ubevidst slæbes med og gentages i voksen kærlighed, søger vi ofte, uden at vide det, at genopleve og måske ændre et gammelt resultat af såringer.

En person, der har taget sig tid til at hele sine sår og forstå sine mønstre, vil ofte kunne gå ind i kærligheden med langt mere ro, klarhed og modenhed. De har ikke brug for, at en anden skal gøre dem hele – for de har allerede lært at stå i sig selv. De søger en relation, der er gensidig og respektfuld, ikke at blive reddet af den anden.

Jung gør opmærksom på, at når to mennesker mødes, vil der altid opstå en reaktion – og hvis vi ikke er bevidste om vores følelsesmæssige bagage, kan det føre til usunde mønstre. Vi risikerer at gentage den smerte, vi forsøger at undslippe.

En traumeinformeret tilgang ser disse møder mellem skygger og gamle sår som muligheder, ikke som fejl. Når vi begynder at opdage vores egne mønstre med nysgerrighed og nænsomhed, kan vi nemlig langsomt transformere dem. Det kræver trygge relationer, hvor vi kan mærke os selv uden skam – og hvor vi tør lade det uperfekte være synligt.

## Sårbarhed: Hjertet i ægte kærlighed

Ægte kærlighed kan ikke vokse uden sårbarhed. Sårbarhed kan føles skræmmende. Sårbarhed betyder at lade en anden person se de dele af os, vi normalt forsøger at skjule. Mange mennesker undgår at vise sårbarhed, fordi de tidligere er blevet såret. De bygger følelsesmæssige mure, bliver distancerede eller forsøger at bevare kontrollen. Disse psykiske forsvar kan føles sikre, men de forhindrer os i virkelig at forbinde os til andre.

Jung mente, at kun ved at vende blikket indad i os selv, ved ærligt at møde vores følelser, kan vi finde ægte klarhed. Jung beskrev betydningen af indre ærlighed: *Din vision bliver først klar, når du er i stand til at se ind i dit eget hjerte. Den, der søger uden for sig selv, drømmer; den, som søger indenad, vågner.*

I trygge relationer kan begge personer være autentiske. De forsøger ikke at imponere eller ændre hinanden. De skaber rum for åbenhed, ærlighed og følelsesmæssig tryghed.

Set fra et traumeinformeret perspektiv, er sårbarhed ikke blot et valg – det er en proces, der kun kan opstå, når nervesystemet oplever sikkerhed. Hvis vi har været udsat for følelsesmæssig uforudsigelighed, overgreb eller omsorgssvigt, har vi lært at forbinde sårbarhed med fare. At åbne sig kræver derfor et miljø, hvor der er plads til at være ægte uden risiko for afvisning eller overvældelse.

I sådanne relationer bliver “co-regulation”, det at kunne regulere vores følelsesmæssige tilstande i samspil med et andet menneske helt centralt. Når den anden møder os med ro, rummelighed og uden at ville fikse os, begynder kroppen langsomt at slappe af. Og det er her, ægte intimitet kan begynde: når vi ikke længere føler, vi skal forsvare os, men kan være os selv. Derfor er sårbarhed i traumeinformeret kærlighed ikke blot noget, vi “skal turde” – det er noget, vi skal have mulighed for at lære. Igen og igen, i små doser, i trygge rammer.

## Hvordan du kan vide om kærligheden er ægte

Ord kan være vildledende. Derfor er det vigtigt at observere, hvordan nogen opfører sig over tid. Ægte kærlighed handler ikke om perfekte øjeblikke – den handler om, hvordan mennesker behandler hinanden, når det er svært.

Her er nogle tegn, der peger mod ægte kærlighed:

- **Konsistens:** De forsvinder ikke, når tingene bliver svære. De er der i medgang og modgang.
- **Tilstede:** De er mentalt og følelsesmæssigt til stede med dig.
- **Nysgerrighed:** De ønsker oprigtigt at forstå dig og dine følelser.
- **Respekt for din individualitet:** De forsøger ikke at ændre, hvem du er.
- **Følelsesmæssig ærlighed:** I kan tale åbent om følelser uden frygt. De lytter og deler også selv.
- **Tryghed i det uperfekte:** Du føler dig accepteret, også når du ikke har det godt.
- **Gensidighed:** Der er balance i at give og modtage støtte, plads og nærvær.
- **Ingen manipulation:** De presser dig ikke, giver dig ikke dårlig samvittighed og spiller ikke følelsesmæssige spil.

Når kærligheden er ægte, føles den stabil – ikke som en rutsjebane. Den hjælper dig med at vokse. Den kræver ikke, at du ændrer dig for at være elsket eller at du bliver en anden.

I traumeinformerede relationer er tryghed ikke en bonus – det er fundamentet. En kærlig partner vil ikke kun være nærværende, men vil også forstå, at du måske har brug for ekstra tid, plads eller forklaringer, når gamle mønstre aktiveres. De vil ikke tage dine

følelsesmæssige reaktioner personligt, men møde dig med nysgerrighed og rummelighed – men det kræver at partneren ved hvad der udspiller sig.

Et vigtigt kendetegn på ægte, tryk kærlighed er derfor ikke fraværet af reaktioner, men hvordan der bliver håndteret, når de opstår. En person, der elsker dig ægte, forsøger ikke at “reparere” dig eller få dig til at være mere bekvem – de ønsker at lære, hvordan de bedst kan være der for dig, som du er.

Kærlighed i en traumeinformeret kontekst er også langsom. Den forcerer ikke, men følger dit tempo. Den mærker, hvor meget kontakt, hvor meget nærhed og hvor meget sårbarhed der er muligt – og bevæger sig ikke hurtigere end det føles trygt.

## At elske med bevidsthed

Ifølge Jung begynder vejen til ægte kærlighed med at kende dig selv. Det indebærer at se tilbage, møde smerten og være ærlig omkring de mønstre, du ofte gentager. Søger du nogen, der kan redde dig? Gentager du gamle sår?

Det er ikke nemt at tage ansvar for din følelsesmæssige verden, men det er det hele værd at gøre det. Det kan involvere terapi, dagbogsskrivning eller blot at tage tid til at stille dig selv ærlige spørgsmål. Dette handler ikke om at bebrejde dig selv. Det handler om at lære, vokse og bryde mønstre, som ikke længere gavner dig. Når du kender dine følelsesmæssige triggere, vil du sandsynligvis opbygge relationer baseret på valg – ikke frygt.

Kærlighed, der kommer fra en selvbevidsthed, er ikke perfekt. Men den er helt sikkert ægte. Den skaber plads til ærlighed, vækst og forbindelse.

Set gennem en traumeinformeret linse, bliver bevidst kærlighed ikke kun en mental øvelse i selvindsigt – men en praksis, der også inkluderer kroppen og nervesystemet. Mange af vores reaktioner i relationer er nemlig ikke rationelle valg, men automatiske forsvar. De er spor efter noget, vi engang var nødt til for at overleve – og de skal mødes med nænsomhed, ikke skam.

Bevidst kærlighed handler derfor også om at lære at regulere os selv og være nærværende med de dele af os, der måske frygter kærlighed, selv når vi længes efter den. Det kræver tid, tryghed og ofte støtte – f.eks. i form af terapi, som ikke kun taler til sindet, men også hjælper med at afkode og hele det, der sidder i kroppen.

At elske med bevidsthed i en traumeinformeret ramme betyder også, at vi opdager vores egne grænser – og ære dem. Vi mærker, hvornår noget føles for meget, og hvornår vi har brug for at trække os uden at lukke helt ned. Og vi lærer at invitere andre ind i vores tempo, så kontakten kan være levende, men ikke overstimulerende.

## Essensen af det hele

Vi lever i en verden, hvor kærlighed, i litteraturen og på filmværket, ofte fremstilles som dramatisk, overvældende eller endda smertefuld. Jung tilbød en anden vision. Ægte kærlighed behøver ikke være intens eller kaotisk. Den behøver ikke gøre ondt for at være meningsfuld og ægte.

Et citat, som ofte refereres til Jung er: *Indtil du gør det ubevidste bevidst, vil det styre dit liv, og du vil kalde det skæbne.*

Men faktisk er det, han skrev: *Et ægteskab udvikler sig sjældent – eller aldrig – til en individuel relation gnidningsløst og uden kriser; der findes ingen bevidstgørelse uden smerte.*

Sagen er, at hvis vi ikke forstår vores indre verden, gentager vi de samme smertefulde relations mønstre. Men vi kan vælge noget andet. Vi kan være ærlige – med os selv og med andre. Vi kan slippe illusioner og begynde at møde op præcis, som vi er.

Ægte kærlighed handler ikke om perfektion. Den handler om nærvær. Om to mennesker, fuldt bevidste om sig selv, der sammen deler noget ærligt og stærkt. Når vi stopper med at spille spil og begynder at elske klart, bliver kærlighed enkel, kraftfuld og virkelig varig.

Fra en traumeinformeret synsvinkel handler den ægte kærlighed også om at være villig til at hele – sammen. Det betyder ikke, at kærligheden “reparerer” os, men at den kan tilbyde et trygt rum, hvor gamle sår får lov at eksistere uden at styre os.

Der vil stadig være kriser, som Jung siger – men i en tryk relation bliver de ikke ødelæggende. De bliver muligheder for at integrere det, vi tidligere har gemt væk. Kærlighed bliver ikke kun et møde mellem to mennesker, men mellem deres hele historie – og alt det, der gerne vil komme til ro.

Når det sker, bliver kærligheden ikke bare en følelse – den bliver også en praksis. En måde at møde livet og hinanden med respekt, regulering og gensidighed.



**Tak for at læse med!**

**E-bogen af:**

**Karin Sommer, Psykoterapeut MPF og Traumeterapeut**

**April 2025**



## BONUS: Kærlighed set med Jungs øjne – et dybere dyk i teorien

Hvis vi virkelig vil forstå, hvorfor kærlighed og relationer påvirker os så dybt, må vi vende blikket indad. Carl Jung mente, at vi ikke bare relaterer os til hinanden fra bevidsthedens klare lys – men også fra de skjulte lag i os selv.

Her følger tre centrale begreber, der kan kaste lys over, hvad der sker i os, når vi elsker:

### **Anima og Animus – den indre figur, vi forelsker os i**

Jung observerede, at vi ofte forelsker os i vores eget ubevidste. Mænd projicerer typisk deres *anima* – den indre kvindelige arketype – over på en kvinde, som de så idealiserer. Kvinder gør det samme med deres *animus* – den indre mandlige figur. Vi bliver tiltrukket af det, vi ikke selv er bevidste om, men som bor i os og søger udtryk.

Det betyder, at vi ikke nødvendigvis elsker den anden, men det billede vi har skabt af dem – en spejling af noget uforløst i os selv. Først når vi bliver bevidste om disse projektioner, kan vi se den anden klart og elske dem for den, de er – og ikke for den rolle, vi ubevidst har givet dem.

Fra et traumeinformeret sted kan disse projektioner også ses som følelsesmæssige mønstre, der stammer fra tilknytning. Hvis vores indre barn har manglet en tilgængelig far- eller morfigur, kan vi ubevidst søge dem i vores partner – ikke kun for at elske dem, men for at forsøge at hele det, vi selv manglede.

Forelskelse bliver dermed ofte en følelsesmæssig geniscenesættelse – og det kræver bevidsthed at adskille kærlighed fra længsel efter reparation. Når vi ser det, kan vi begynde at elske med åbne øjne og åbent hjerte.

### **Persona og det sociale spil – når vi elsker bag en maske**

*Persona* er den "maske", vi bærer i vores sociale liv. Den hjælper os med at tilpasse os – være venlige, professionelle, præsentable m.v. Hvis vi udelukkende relaterer fra denne persona, mister vi adgangen til vores dybere jeg.

Jung mente, at ægte relationer kræver, at vi tør lægge personaen fra os. Det betyder ikke, at vi skal være sårbare hele tiden, men at vi må være villige til at vise os ægte og autentisk. Mange konflikter i relationer opstår, fordi vi ikke er i kontakt med os selv, men handler ud fra en rolle, vi tror, vi skal spille.

En traumeinformeret forståelse af persona handler ikke kun om sociale roller – men også om beskyttelseslag. Når vi har oplevet, at det ikke var trygt at vise vores sande følelser, har vi

lært at være den “nemme”, “kompetente” eller “usynlige”. Det er ikke bare en social maske – det er en adaptiv strategi.

At lægge den fra sig kræver ikke viljestyrke, men sikkerhed. Først når vi føler os trygge nok i relationen, kan vi begynde at lade masken falde og vise de dele, vi har skjult for at blive elsket.

### **Individuation – at blive hel og møde den anden som et helt menneske**

*Individuation* er Jungs begreb for den indre udviklingsvej, hvor vi gradvist integrerer både de lyse og de mørke sider af os selv – også dem, vi helst vil undgå. Det er en livslang proces, hvor vi lærer at tage ansvar for vores følelser, mønstre og reaktioner, i stedet for at lægge dem over på vores partner.

Når vi er i en relation og gamle sår bliver trigget i kontakten med den anden, er det nemt at give den anden skylden. Men Jung mente, at det, vi ikke ejer i os selv, ofte bliver projiceret over på den anden. Hvis vi ikke tager den projicering tilbage og arbejder med den, vil vi gentage de samme dynamikker igen og igen – uanset hvem vi er sammen med.

Et kærligt forhold mellem to bevidste mennesker er ikke nødvendigvis uden konflikt – men det giver mulighed for at vokse sammen, netop fordi begge parter tør gøre sig sårbare og tage ansvar for deres indre liv.

Fra et traumeinformeret sted forstår vi, at “at tage ansvar for sin indre verden” ikke betyder at være perfekt reguleret – det betyder at kunne *genkende*, når man bliver trigget, og lære at tage sig kærligt af det. Det handler om selvforståelse og evnen til at stoppe op, trække vejret og spørge: “Hvad er det egentlig, jeg mærker her?” – i stedet for automatisk at reagere.

Individuation er dermed ikke kun en psykologisk proces, men også en kropslig. Det er at mærke vores egne grænser, behov og rytmer – og at turde stå i kontakt med det hele, også når det er sårbart. Når begge parter gør dette, bliver forholdet ikke bare en scene for gentagelse – men for heling.

### **Kilder og anbefalet videre læsning**

Jung, C.G. (1917). *Psychology of the Unconscious* (Samlede værker vol. 7): “Where love rules, there is no will to power; and where power predominates, there love is lacking. The one is the shadow of the other.”

Jung, C.G. (1951). *Aion – Researches into the Phenomenology of the Self*: “When an inner situation is not made conscious, it appears outside as fate.”

Jung, C.G. (1973). *Letters Vol. 1: 1906-1950*: “Your vision will become clear only when you can look into your own heart. Who looks outside, dreams; who looks inside, awakes.”

Jung, C.G. (1954). The Development of Personality (Samlede værker vol. 17): "Seldom, or never, does a marriage develop into an individual relationship smoothly and without crises; there is no coming to consciousness without pain."

---

Van der Kolk, B. A. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking.

Understøtter at traumer lagres i kroppen og påvirker, hvordan vi reagerer følelsesmæssigt i relationer. Citat: "Traume er ikke bare noget, der er sket – det er noget, der sker inde i os, som respons på det, vi ikke kunne håndtere dengang."

---

Dana, D. (2018). The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation. Norton.

Forklarer betydningen af tryghed, co-regulation og det sociale nervesystem. Citat: "Mennesker er designet til at regulere hinanden. Vores nervesystemer spejler, responderer og falder til ro i samspil."

---

Maté, G. (2022). The Myth of Normal: Trauma, Illness & Healing in a Toxic Culture. Knopf.

Understreger hvordan relationelle traumer formes tidligt og fortsætter ind i voksenlivet, især i intimitet.

Citat: "Vi bliver ikke sårede, fordi vi elsker. Vi bliver sårede, fordi vores behov for tryk tilknytning ikke blev mødt. Og vi bærer den længsel videre."

---

Fisher, J. (2017). Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors: Overcoming Internal Self-Alienation. Routledge.

Giver dyb indsigt i hvordan fragmenterede selvtilstande (indre dele) aktiveres i relationer. Citat: "Vores reaktioner i relationer handler ofte ikke om nuet – men om en yngre del i os, der stadig forsøger at få det, den aldrig fik."

---