

# Instinkten att överleva

När vi föds är vi "rena" och instinkten att överleva är stark. Rädslan för att inte överleva skapar en situation där vi måste anpassa oss – vi måste jobba för att anpassa oss, räkna ut hur vi ska få värme, kärlek, ömhet och alla våra behov tillfredsställda som tex mat – det kan vara bebisen som skriker för att den vill ha mat och skriker för att få uppmärksamhet.



Livshotande situationer skapar en sorts kramp i vårt system. En bebis som är hungrig och skriker av den anledningen och inte får sina behov tillfredsställda känner direkt denna hotande situation som oerhört hotfull och man jobbar ett helt liv om att bygga roller/relationer för att få trygghet. När man som barn inte kan använda sina vårdnadshavare som trygg bas måste man utveckla en annan strategi för att få det bästa beskydd man kan få förutom det som var möjligt från föräldern och detta för med sig att man formar olika mönster av anknytning. Det beror därefter på hur relationen ser ut till den man knyter an till.

