

SPØRG OM KROP OG SIND

Skriv til brevkassen og få tre forskellige livs-syn på dit spørgsmål på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet)

SPØRGSMÅL

”Jeg er en voksen kvinde, der bliver ramt af psykisk og fysisk ubehag, når jeg er sammen med min mor, som altid kritiserer mig. Jeg har arbejdet med mine følelser hos en psykolog og har lært at sige fra. Men min krop bliver ved med at reagere med alarmberedskab og hovedpine. Hvad gør jeg?”



MICHAEL R. DANIELSEN

*Chefpsykolog i
Psykiatrifonden.
Psykiatrifonden.dk*

Hvad fortæller din krop dig?

SVAR For de fleste af os kan relationen til vores forældre være udfordrende i perioder. Typisk er det i forbindelse med, at vi træder i karakter som voksne og selvstændige personer, der har vores egne meninger og træffer vores egne valg. Derfor er særligt de sene ungdomsåer en tid, hvor bølgerne kan gå højt. For nogle forældre kan det være vanskeligt at tilpasse sig den selvstændighed. De formår ikke at forholde sig til, at det, der engang var en forældre-barn-relation, nu skal forandre sig til at blive til en voksen-voksen-relation.

Jeg er rigtig glad for at læse, at du har taget problemet alvorligt og opsøgt hjælp til at kunne navigere bedre i forholdet til din mor. Og ikke mindst at det har givet dig en indsigt i, hvad der kan forandres, og hvad der ikke kan. Uanset, hvor meget vi gerne vil kunne få andre til at forandre sig, må vi af og til sande, at det ikke ligger inden for vores evne at påvirke dem.

Men sådan en indsigt kan også med tiden gå hen og blive en blindgyde for nogle. Særligt hvis fornøften kommer i konflikt med vores følelsesmæssige behov. At skulle acceptere et andet menneskes særpræg er ikke altid det samme, som at vi skal holde op med at være tro mod vores egne grænser. Det handler om at finde en balance.

Jeg vil råde dig til at tænke over, hvad det mon er, din krop fortæller dig? Og spørge dig selv, om det mon vil være rigtigt for dig i højere grad at markere dine grænser og være tro mod dine følelser – også selvom du ikke har nogen forventning om, at din mor vil forandre sig. Det handler måske mere om dig og dit behov end om hende, og hvad hun kan og vil. Og som en sidste ting kan du måske tænke lidt over, hvilken rollemodel du gerne vil være for dine egne børn i forhold til vanskelige relationer.

Michael R. Danielsen



INGER FORBES

Ph.d., kemiingeniør,
naturopat og coach.
Ingerforbes.dk

Kom i balance

SVAR Jo bedre balance din krop er i, jo bedre vil du kunne tackle samværet med din mor og andre følelsesmæssigt stressende situationer. Du skal især fokusere på at styrke dit nervesystem og hjælpe din krop til at kunne reducere mængden af stresshormoner. Prøv at fokusere på:

- Regelmæssig motion gør din krop mere robust over for stress og hjælper dig med at reducere mængden af stresshormoner i din krop. Det kan derfor være en god idé at gå eller løbe en tur, før du skal mødes med din mor.
- En sund og nærende kost tilfører essentielle vitaminer og mineraler, som er nødvendige for din evne til at tackle stress. Spis så vidt muligt masser af grøntsager, sunde proteiner (f.eks. økologisk kød/fjerkræ, nødder og kerner) og gode fedtstoffer (især olivenolie og kokosolie). Undgå sukker og sukkerholdige drikke, slik og kager, samt for meget kaffe og alkohol. Drik i stedet vand, urtete og hjemmelavede grøntsagsjuicer.
- Kosttilskud kan hjælpe din krop til en sund balance. Tag et godt multivitamin- og mineralpræparat og ekstra C-vitaminer. Magnesiumcitrat kan berolige nervesystemet, og urter som rosenrod og russisk rod kan øge robustheden overfor stress. Tag kun disse urter i perioder med fysisk og/eller psykisk stress.

FOR AT UNDGA HOVEDPINE KAN DU:

- Drikke tilstrækkeligt med vand, dvs. ca. 1,5 liter om dagen og mere, hvis det er varmt, eller hvis du er fysisk aktiv.
- Tage tilskud af B-vitaminer og magnesium, sidstnævnte gerne i form af magnesiumcitrat.

Inger Forbes



CHARLOTTE BANG

Foredragsholder,
NLP- og
hypnoterapeut.
Charlottebang.dk

Prøv kropsterapi

SVAR Først vil jeg gerne complimentere dig for, at du har lært at sige fra. Det er et stort skridt i den rigtige retning.

De kropslige symptomer, du oplever, når du er sammen med din mor, er et klart signal om, at din krop endnu ikke er kommet sig over tidligere kritik. De kropssignaler, du beskriver, er styret af det ubevidste sind. Kroppen lyver ikke, og kroppen husker. Når du er sammen med din mor, reagerer kroppen på nutidige situationer, mens den samtidig husker de gamle oplevelser.

Derfor handler det nu om, at du skal arbejde med at få din krop og dit ubevidste sind til at forstå, at du i modsætning til tidligere siger fra. Så kan kroppen lære at slippe mere af i samværet med din mor. Mit råd vil være at gå i en form for kropsterapi og/eller terapi, som arbejder med det ubevidste sind, f.eks. Body SDS, EFT (Emotional Focused Therapy) eller hypnose.

Når du skal være sammen med din mor, kan du passe på dig selv ved at lave følgende "Zip Up"-øvelse

1. Bank hurtigt 5-6 gange på dit ene kraveben tæt på udspringet.
2. Placer hænderne ved skambenet.
3. Tag nu et dybt åndedræt ind, mens du langsomt fører hænderne lige op på forsiden af kroppen, helt op til underlæben, mens du forestiller dig, at du lukker en lynlås.
4. Gentag øvelsen tre gange.

Mens du fører hænderne op foran kroppen, kan du sige til dig selv: "Jeg værdsætter mig selv. Jeg siger fra og er beskyttet."

Charlotte Bang