

SPØRGSMÅL

## JEG HAR SVÆRT VED AT KNYTTE VARIGE BÅND TIL ANDRE MENNESKER.

Jeg afskærer hurtigt folk, hvis de sårer mig.

Hvordan kan jeg ændre det?



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



?



SVAR



## CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach og  
mindfulnessinstruktør,  
Charlottebang.dk*



### Find vreden frem

Det kunne lyde, som om du har ubearbejdede følelser fra fortiden, hvor du er blevet såret i din relation. Mennesker, der er blevet såret, lægger ofte gamle sårede følelser og situationer oven i det, der sker nu og her, og reaktionen vil dermed være ude af proportion med det, man oplever i sin nuværende relation. Det er måske det, der er sket for dig? Når du er blevet såret af en relation, så er der også en tilhørende vrede. Hvis du ikke er kommet af med vreden, vender du den indad. Min anbefaling er derfor, at du rydder op i gamle negative oplevelser og traumer, som har såret dig og gjort dig vred. Det kan du gøre med følgende øvelse:

- Tænk på et menneske, der har såret dig i fortiden.
- Find vreden frem, og sig, hvad du er vred over. Skriv det samtidig ned på et stykke papir. Bare sig og skriv alt, hvad du kan komme i tanke om, personen har gjort, som har såret dig. Glem alt om at please.
- Brænd brevet, og se det forsvinde ud af dit liv (sindet reagerer nemlig på symbolske handlinger).

Når det er sagt, så husk, at det ikke er alle mennesker, der fortjener at komme tæt på dig. Er du blevet såret dybt, kan du have en tendens til ubevidst vælge nye relationer med ekstraordinært sårende mennesker. På den måde bliver du bekræftet i, at det ikke kan betale sig at lukke op og skabe nære relationer. Efterhånden som du får ryddet op i fortiden, vil det hjælpe dig til at mærke, hvornår mennesker er usunde og sunde for dig. Og det vil være lettere at vælge de rigtige mennesker til, som kan hjælpe dig til at åbne op.