

# Brev kassen //

Foto: ISTOCK

## SPØRSMÅL

Jeg har et anstrengt forhold til min mor, hun fylder meget og brokker sig altid, og jeg kan næsten ikke holde ud at være sammen med hende. Alligevel vil en del af mig gerne se hende. Hvad gør jeg?

LÆS OGSÅ  
TEMAET PÅ SIDE 18  
OM MOR-  
RELATIONEN.

## ▷ SVAR

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





## CHARLOTTE BANG

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



### Er det prisen værd?

Jeg går ud fra, at du allerede har sagt fra overfor din mor, men at hun alligevel bliver ved at brokke sig, du må derfor stille dig selv spørgsmålet: Er det prisen værd at se hende? For at nå frem til en konklusion, må du kigge lidt nærmere på den del af dig, der gerne vil se hende. Hvad er det, du dybest set ønsker at få? Det kan eksempelvis være at få nærvær, moderkærlighed, god samvittighed og være en del af en familie. Spørg derefter dig selv, hvad du forsøger at undgå ved at se din mor? Her er det vigtigt, at du er ærlig overfor dig selv og lytter indad, for det er kun dig, der kender svaret. Det kan f.eks. være, at det, du undgår ved at se din mor, er følelsen af at være et dårligt barn, ensomhed eller at mærke håbløsheden over det ikke bliver bedre. Spørg så dig selv, om din mor er i stand til at opfylde de behov, du gerne vil have dækket?

- Hvis ja, hvad er prisen for at få de behov dækket af din mor? For at blive mere bevidst om dette kan du lave to lister. En med det negative som fylder ved samvær med din mor, samt en med det positive samværet giver. Se på det, og se hvad der fylder mest. Og spørg dig selv. "Er det prisen værd?"

- Hvis din mor ikke kan opfylde dit behov eller prisen er for høj, så lav en liste med forslag til, hvordan du kan få disse ting opfyldt på en anden måde? Og hvem der kan hjælpe dig?

Og måske er det værd at huske på, at vi ikke selv vælger vores familie, men vi vælger selv vores venner.