

Brev kassen //

Foto: ISTOCK

SPØRSMÅL

Jeg har en god veninde, som jeg holder meget af. Men jeg synes, at hun er meget dominerende, og jeg hurtigt bliver reduceret til den lyttende og støttende part – og det er i øvrigt en rolle, jeg ofte havner i. Når jeg så tager ordet, synes jeg hurtigt selv, at jeg er for selvoptaget. Hvad kan jeg stille op?



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*



Okay at være selvoptaget

Når vi gør noget nyt, er det uvant for os, og det er derfor naturligt, at det føles forkert, men det betyder ikke, at det er forkert. For dig er det uvant at kræve opmærksomhed og støtte, og derfor føler du dig måske selvoptaget. Men det helt okay at være selvoptaget, det er vi alle sammen. Du skal øve dig i at føle dig tilpas i dit nye selvbillede: En person, som også gerne må være i fokus. Og give dig selv lov til både at tale og lytte i en passende blanding.

Prøv at kigge dig omkring og se, hvilke mennesker der er de mest lyttende i din omgangskreds, og så øv dig på dem, så du tager et skridt ad gangen udi din nye rolle. Det er nemlig meget nemmere, når modparten er med på det. Derudover så vær opmærksom på, at når vi ændrer os, er det ikke ensbetydende med, at dine omgivelser er klar til forandringerne. Derfor kan der hos nogle personer komme modstand på den nye samværsform. Det kan også gælde din veninde. Men det er hendes ansvar at vænne sig til, at du nu ikke kun er der for hende, men at du også har brug for opmærksomhed. Hvis hun prøver at falde tilbage i det gamle mønster, kan du vælge at sige det til din veninde, som det er. Du kan fortælle hende, at du har brug for at tale mere og at blive lyttet til og støttet. Det er også en måde at ændre dynamikken på. Hvis du insisterer på at tage din plads, så vil dine relationer ændre sig, og du vil skabe nye sundere ligeværdige relationer.