

SPØRGSMÅL

Selv om jeg er voksen, har jeg stadig nogle meget tætte bånd til min mor, nærmest venindeagtigt. Jeg føler, at det er lidt for meget, men hun holder fast, og jeg vil nødtigt afvise hende. Hvad gør jeg?



Skriv til [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*

Sæt grammofonpladen i hak

Når du føler, at det er for meget, er det for meget for dig, og det behøver du hverken forsvare eller forklare. Derimod har du ret til at blive respekteret, når du siger fra over for din mor. Hvis din mor vil have noget af dig, som du ikke vil give hende, er du nødt til at holde fast i det: Og hvis hun opfatter det som en afvisning, er det ikke dit ansvar. Det kan være interessant at lytte dybere ind i dig selv og få svar på spørgsmålet: Hvad er det, jeg er bange for ved at afvise hende? Det kan måske være frykten for ikke at få kærlighed, anerkendelse, eller du kan være bange for at såre hende eller gøre hende vred. Uanset hvad har du ikke ansvaret for din mors følelser, det har hun selv. Problemet med at tage ansvar for andres følelser er jo, at du ikke kan styre, hvad andre mennesker vælger at føle, og hvad de gør med de ting, der sker dem. Når du fortæller din mor, at du ikke kan give hende det, hun gerne vil have, kan du bruge et værktøj fra assertionstræningen til at holde fast i det, uanset hvad din mor siger og gør. Assertionstræning handler om, at vi alle har lov til at udrykke vores tanker og følelser til andre på en respektfuld måde. Et simpelt værktøj fra assertionstræningen, der giver gennemslagskraft, er "grammofonpladen, der er gået i hak-teknikken", hvor du bliver ved med at gentage en eller to sætninger. Du kan afprøve en sætning som: "Det interessante er ikke, at du vil holde fast i den venindeagtige relation til mig, men hvordan vi kan få en relation, hvor vi begge er glade og trives".