

SPØRGSMÅL

"Jeg er meget følsom, og jeg har svært ved at beherske mine følelser, når de kommer, f.eks. vrede eller ked-af-det-hed, hvilket kan være ret upassende. Kan jeg mon opøve større robusthed?"

Illustration: ISTOCK

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*

## **AL ENERGI BEVÆGER SIG**

Følelser kaldes på engelsk emotion, men man kunne også kalde det "energy in motion". Altså energi der bevæger sig. For det er det, følelser er. Men når vi ikke giver os selv lov til at mærke en følelse, kan den ikke bevæge sig ud af kroppen, så vi kan give slip på den, den bliver derimod siddende i kroppen. Man kan sige tidligere følelser har hobet sig op på lager og venter på en lejlighed til at bevæge sig og give slip. Når vi så mærker lidt af en tilsvarende følelse, reagerer vi ikke følelsesmæssigt på et niveau passende til den faktiske hændelse i nuet, men kraftigere, fordi de gamle, ubehandlede følelser gerne vil ud, nu hvor der er taget hul på den følelse. Og så kommer vi til at føle, at vi er for følsomme og overreagerer.

For bedre at kunne rumme og give slip på dine følelser foreslår jeg, at du dagligt sætter dig i 20 minutter og lukker øjnene. Læg en hånd på maven og træk vejret helt ned i maven. I samtlige 20 minutter skal du holde du øje med, at din hånd bevæger sig, det er nemlig et tegn på, at du trækker vejret dybt. Uanset, hvilken følelse der dukker op, trækker du blot vejret ned i maven. Samtidig er din opgave at lade alle de følelser, der dukker op, være der uden at dømme dem som gode eller dårlige, uden at tage stilling til dem, men bare observere, at de er der, og at de i netop det øjeblik, gerne må være der. Træk vejret igennem følelserne, fordi så får de lov til at blive mærket, og du kan give slip på dem. Når øvelsen gøres dagligt, er det en måde både at rydde op i gamle følelser på og samtidigt træne det at give nye følelser lov til at bevæge sig og være det de er, nemlig energy in motion, der bevæger sig gennem kroppen for at give slip. Husk du er ikke dine følelser, de kommer og går, mens du består.