

SPØRG OM KROP OG SIND

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

SPØRGSMÅL

"Jeg er en voksen kvinde, der bliver ramt af psykisk og fysisk ubehag, når jeg er sammen med min mor, som altid kritiserer mig. Jeg har arbejdet med mine følelser hos en psykolog og har lært at sige fra. Men min krop bliver ved med at reagere med alarmberedskab og hovedpine. Hvad gør jeg?"



CHARLOTTE BANG

*Foredragsholder,
NLP- og
hypnoterapeut.
Charlottebang.dk*

Prøv kropsterapi

SVAR Først vil jeg gerne complimentere dig for, at du har lært at sige fra. Det er et stort skridt i den rigtige retning.

De kropslige symptomer, du oplever, når du er sammen med din mor, er et klart signal om, at din krop endnu ikke er kommet sig over tidligere kritik. De kropssignaler, du beskriver, er styret af det ubevidste sind. Kroppen lyver ikke, og kroppen husker. Når du er sammen med din mor, reagerer kroppen på nutidige situationer, mens den samtidig husker de gamle oplevelser.

Derfor handler det nu om, at du skal arbejde med at få din krop og dit ubevidste sind til at forstå, at du i modsætning til tidligere siger fra. Så kan kroppen lære at slappe mere af i samværet med din mor. Mit råd vil være at gå i en form for kropsterapi og/eller terapi, som arbejder med det ubevidste sind, f.eks. Body SDS, EFT (Emotional Focused Therapy) eller hypnose.

Når du skal være sammen med din mor, kan du passe på dig selv ved at lave følgende "Zip Up"-øvelse

1. Bank hurtigt 5-6 gange på dit ene kraveben tæt på udspringet.
2. Placer hænderne ved skambenet.
3. Tag nu et dybt åndedræt ind, mens du langsomt fører hænderne lige op på forsiden af kroppen, helt op til underlæben, mens du forestiller dig, at du lukker en lynlås.
4. Gentag øvelsen tre gange.

Mens du fører hænderne op foran kroppen, kan du sige til dig selv: "Jeg værdsætter mig selv. Jeg siger fra og er beskyttet."

Charlotte Bang

