
Forældre
find din grænse!

FAMILIERÅDGIVER ANNA VINCENTZ



LÆR AT MÆRKE DIG SELV IGEN.



Lær at mærke din grænse igen

I denne bog vil du opdage hvorfor det er svært for netop dig at mærke din grænse, og du vil lære at mærke din grænse igen.

Når du mærker din grænse, kan du sætte den kærligt i stedet for at ende i skældud.

Når skældud fylder meget i hjemmet, slider det på familien. Derfor er det godt at lære hvad man helt konkret kan gøre anderledes, for at sætte sine grænser kærligt i stedet for at skælde ud. Men det hjælper ikke meget, hvis man alligevel ikke kan mærke sine grænser.

Rigtig mange af os der er forældre i dag, er vokset op under et forældet børnesyn, hvor vi blev skældt ud, blev defineret (“Du skal også altid være på tværs!”) og gjort forkerte. Vores forældre har ofte stillet sig som moralske overdommere overfor hvem vi måtte være og hvad vi måtte føle (“Det var ikke så slemt. Op igen!”).

Denne e-bog handler derfor om: **Hvordan genlærer jeg at mærke min grænse?** Altså at mærke mig selv: Hvem er jeg og hvad vil jeg være med til? For det er svært at sætte en grænse når man ikke selv kan mærke den (før den er langt overskredet).

Har du ikke allerede min gratis guide: *“Fra skældud til kærlige grænser”* så meld dig til mit nyhedsbrev via annavincenz.dk og få den i din indbox.

Vi lærer det hjemmefra

Anne er mor til Selma på 14 år. Hun beskriver sin datter som *“en der tager og tager og aldrig siger tak.”* Selv er hun træt af at give og aldrig have tid til sig selv.

Da Anne første gang kom i min praksis, var hun træt og opgivende. Hun ville gerne bruge tid på sig selv og sit eget liv, men fik dårlig samvittighed og en sur datter når hun prøvede på at prioritere sig selv.

Det var først da Anne begyndte at mærke ind i sig selv at hun opdagede at hun hele sit liv havde overskredet sine egne grænser. Det havde hun simpelthen lært hjemmefra, og det var også det hun tog med sig ind i relationen til sin datter. Børn er nemlig ikke grådige eller ligeglade med andres følelser, men de samarbejder med det vi som forældre sender ud - præcis som vi gjorde det med vores forældre da vi var børn.

Da Anne begyndte at forstå sig selv og sine egne mønstre, kunne hun tage ansvar for sin situation; det ansvar som datteren i meget lang tid havde fået, og samarbejdet med.

Vores børn er ikke problemet; deres adfærd er altid en måde at samarbejde på og når noget i adfærden “stikker” så skal vi se det som et signalflag på et brist i relationerne barnet indgår i.

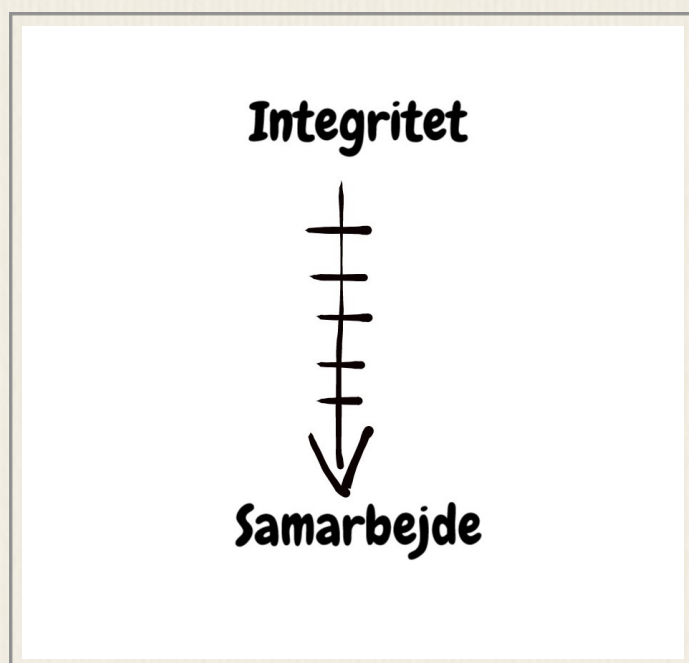


I vores egen barndom har mange af os samarbejdet os væk fra os selv, og det er nu det vores børn må samarbejde med - og reagere på. Når vi begynder at bevæge os tilbage til os selv, kan vi opdage og handle ud fra vores egne grænser. Det giver tryghed hos vores børn og det giver blomstrende relationer.



Integritet og samarbejde

Danske familierapeut og forfatter Jesper Juul, kalder det integritet og samarbejde, når vi går fra fuld kontakt med os selv som små babyer, til at samarbejde os væk fra at mærke os selv.



Når vi er små nyfødte rynkede lækre babyer mærker vi os selv og reagerer derudfra. Vi er helt i vores *integritet*. Vi græder (kalder) når vi har brug for tryghed og omsorg, for mad, en ren ble osv. Og vi holder os ikke tilbage af respekt for nattesøvnen, indkøbsturen osv.

Efterhånden lærer vores forældre os at tilpasse os. Vi *samarbejder*. Social tilpasning skal der til i en eller anden grad for at barnet passer ind i familien (og

senere ind i samfundets normer), så det er ikke et spørgsmål om enten eller, men netop om at være sig bevidst om denne tilpasning.

Det mange forældre ikke er klar over, er at **børn altid samarbejder**. Men prøv at se det som et **grundvilkår**. Børns samarbejde handler om overlevelse. Bliver vi som børn ikke elsket og taget os af, af vores forældre, vil vi gå til grunde. Vi kan ikke overleve uden dem. Derfor er tilknytning (relationen mellem barn og forældre) en højere prioritet for det lille barn end f.eks. mad. Bliver barnet ikke tilknyttet mor eller far, er dets chance for at overleve minimal (især i tidlige tider) og derfor er samarbejde en overlevelsesstrategi som alle børn ubevidst benytter.

Børn samarbejder; også når det ikke ser sådan ud. Derfor gælder det altid at være **nysgerrig** på børnenes adfærd og undersøge hvad den er udtryk for.

Jo mere børn må samarbejde med deres forældre, jo længere væk fra deres egen integritet kommer de. Jo mindre mærker de sig selv, og jo mindre forstår de at tage deres egne følelser og sansninger alvorligt.

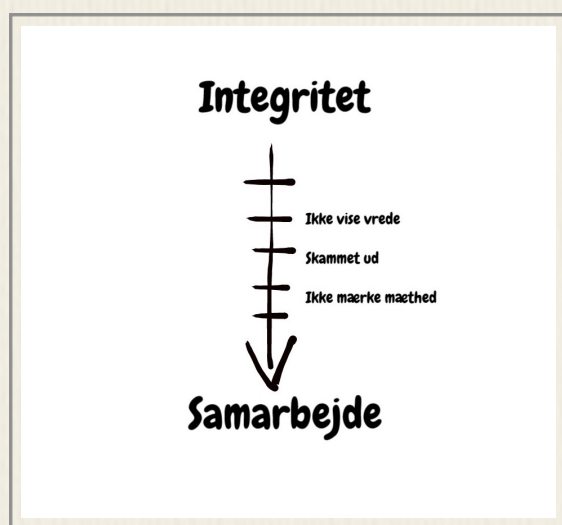
Når vores forældre for eksempel ikke kunne holde ud at vi var vrede - og det handler stort set altid om en undertrykkelse (eller omvendt) af denne følelse i deres eget barndomshjem - så må barnet "skære denne følelse fra" i sig selv. Den forsvinder ikke, men undertrykkes så barnet ikke føler den (eller skammer sig over at føle den), men pakker den ind i andre mere acceptable følelser, som ked af det hed eller andet.

Der er utallige måder vi som forældre giver vores "*barndomssår*" videre til vores børn og utallige måder de kan tage det til sig. Derfor er det vigtigt at vide, at der altid er en mening med "*galskaben*" når vi ikke forstår vores børns (eller egen) adfærd og følelser.

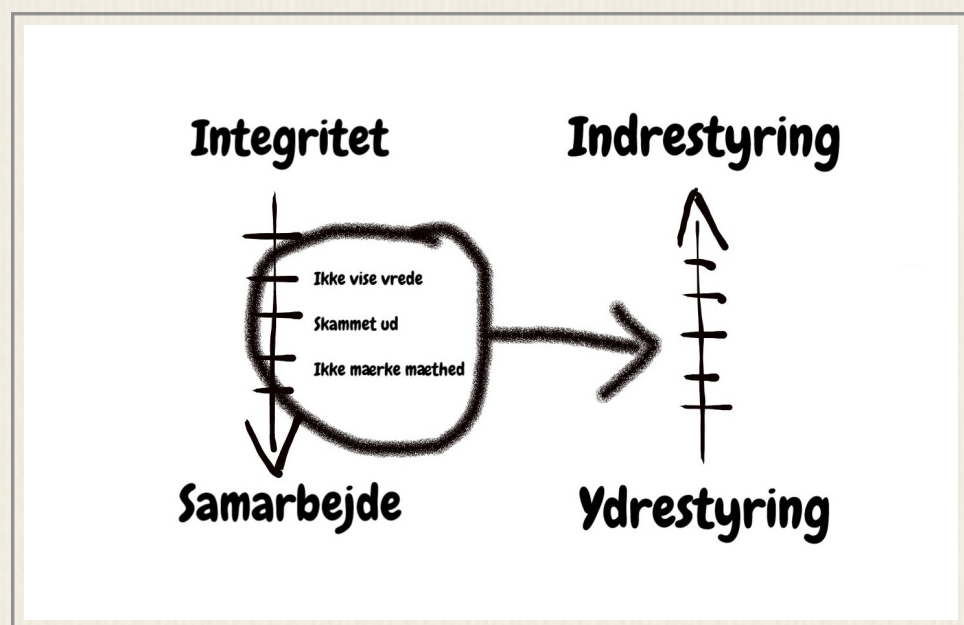
Din egen barndom

Når vi derfor taler om integritet og samarbejde i forhold til at mærke sig selv, kan det være nyttigt at se tilbage på sin egen barndom og kigge på hvor langt ned af linien man er kommet gennem sit eget samarbejde med egne forældre.

Alt det der har gjort at du er kommet væk fra dig selv og har lukket i (i eksemplet



her: skam, vrede osv. som ikke blev mødt og accepteret af dine forældre), alt det skal du igennem igen når du vil arbejde dig tilbage til dig selv; når du vil lære virkelig at mærke dig selv. Derfor er det bestemt ikke kun sjov og ballade at genlære at mærke sig selv, men det giver en frihed og en følelse af meningsfuldhed (synes jeg) jo bedre man mærker sig selv. Det giver styrke.



I voksenalderen kalder jeg integritet og samarbejde for indrestyring og ydrestyring. Er vi *ydre styrede* mærker vi ikke meget os selv, men lytter mere til andre, til autoriteter (det har vi lært gennem barndommens samarbejde) og søger råd udenfor os selv.

Er vi på den anden side *indre styrede* har vi god kropskontakt, vi mærker vi os selv og handler derudfra.

Ydrestyring er dog ikke kun når vi lytter til de ydre stemmer *i dag*, det er også når vi lytter til gamle ydre stemmer, som faktisk er blevet indre. Det er nemlig sådan at

de stemmer vores forældre mødte os med gennem vores barndom, bliver en del af os selv og bliver til vores *egne* ydre stemmer.

Derfor gælder det, når vi skal genlære at mærke os selv, også at mærke hvad er det **indeni mig** der er "*mig*" - dvs. den indre stemme du mærker inde i maven (eller brystet måske) - og hvad er det der er "*ikke-mig*" - den ydre stemme, sidder oppe i hovedet eller måske over din skulder - altså den du har lært du skulle være.



Den indre stemme er din egen; din integritet kunne man sige. Den bor sammen med dit selvværd indeni dig; og det er den du mærker når du virkelig mærker efter indeni dig, når der er noget du virkelig vil og må gøre. Det er den der føles helt rigtig når du følger den selvom at det ikke var det du burde.

Den ydre stemme er dommeren, som fortæller dig hvad du skal og burde. Det er den der slår dig oveni hovedet hver gang du ikke "*gjorde det godt nok!*"

Når den taler, lyder den - måske - underligt meget som din mor...?

Vi kan føle os enormt rodede eller forvirrede indeni når vi ikke kan skille disse to stemmer fra hinanden.

Eksempel:

Da Anne selv var barn, skulle hun sidde pænt ved bordet til alle var færdige, spise op, og sige tak for mad. Det var enormt grænseoverskridende at skulle spise mad hun ikke brød sig om, og fylde på når hun egentlig var mæt. Hun fik ikke lov til at følge sine egne impulser og sansninger og lærte hurtigt at lukke af for dem, så hun for eksempel ikke længere mærkede hvornår hun var mæt.

Da Anne selv blev mor, havde hun et rodet forhold til måltiderne med sin datter. Hun lyttede til ekspertråd og prøvede at følge dem, men det fungerede bare ikke - på grund af hendes indre rod, var de signaler hun sendte ud også rodede - og hendes rod og usikkerhed har datteren måtte samarbejde med hele sit liv.

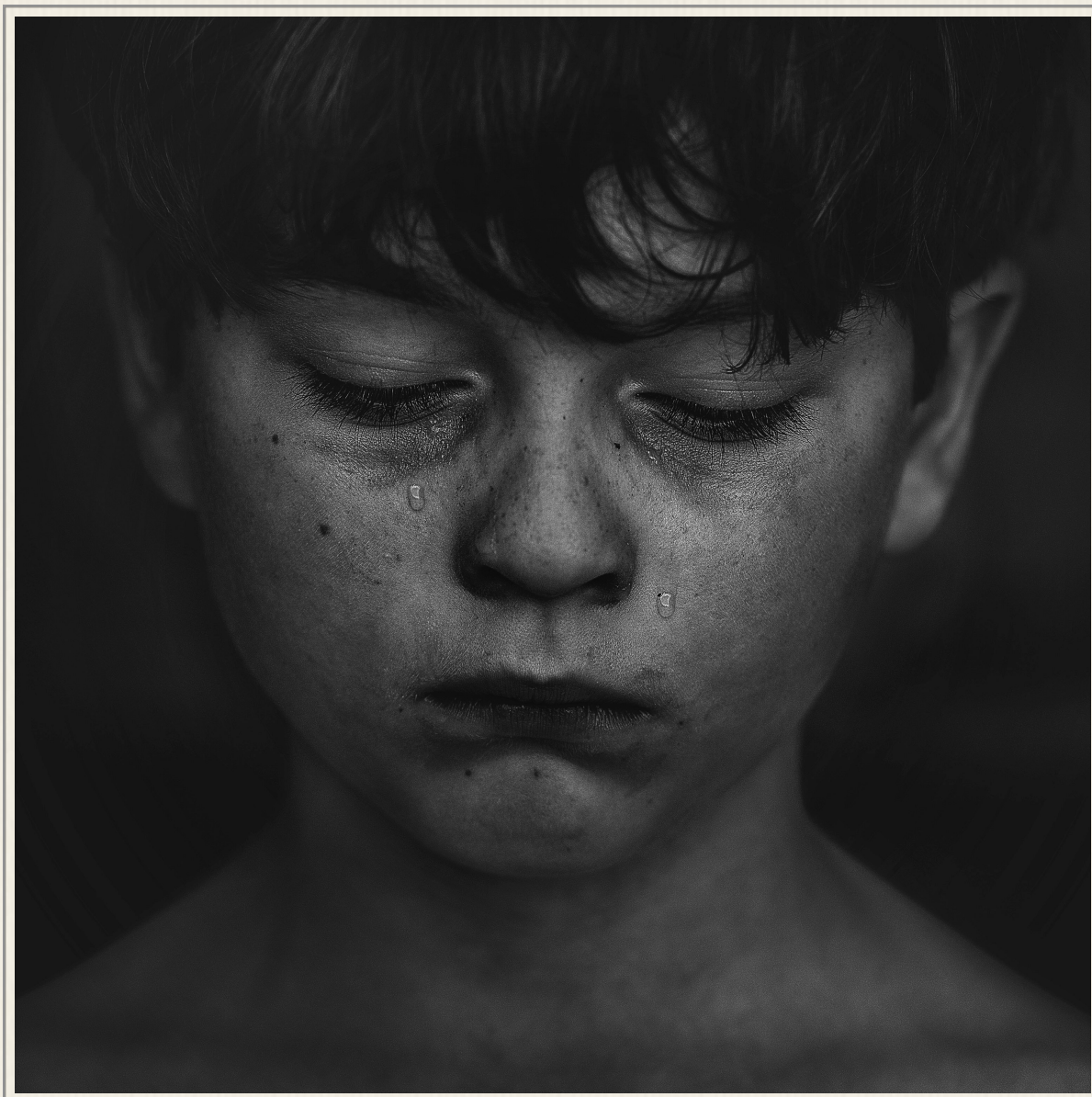
Det gjorde hun (blandt andet - for intet er så sort og hvidt) ved at tage over og udfylde det ansvar som hendes mor ikke kunne tage. Hun blev mere krævende og bestemmende, og Anne endte i en tjenestepige-rolle snarere end en mor-rolle. - Uden så meget som et tak.

Når Anne ikke kan mærke sig selv, kan hendes datter ikke mærke sin mor. Mange ville typisk påstå at Selma er grænsesøgende, men det vil jeg ikke kalde hende i den gængse forstand. Børn har ikke brug for grænser som i regler, men det er rigtigt at hun søger sin mors grænse - *hvem er du?* Den har barnet brug for at mærke for at føle sig tryk.

Rigtig mange af os har lært at lytte mere til den ydre stemme end den indre. Vi har lært at ignorere den indre, så vi - mange af os i hvert fald - dårligt nok kan mærke den længere.

Det har vi lært når vi:

- Skulle i det mindste smage på maden (som så vildt klam ud i vores øjne).
- Og vi skulle spise al maden der var på tallerkenen, selvom at vi var mætte.
- Skulle tage en ekstra trøje på selvom at vi havde det varmt.
- Når vores forældre sagde: “hvad siger man så?” og vi pænt og ordenligt måtte sige tak eller undskyld, om vi så mente det eller ej.
- Når vi skulle ses og ikke høres, eller ikke måtte være uenige med vores forældre.
- Når spørgsmålene havde rigtige og forkerte svar.
- Og så videre og så videre.



Øvelse:

Kan du genkende noget fra listen? Eller var det noget andet der fyldte i dit barndomshjem?

Prøv at sætte dig med papir og blyant og skriv ned hvad der falder dig ind når du tænker tilbage på din barndom. Hvornår var det svært at være dig? Hvornår blev du defineret som “slem” eller “grådig” eller “ikke god nok”. Eller hvis det er svært at huske - hvad var så nogle ting man skulle i dit hjem, ligesom punkterne fra listen herover?

For nogle af os er det svært at huske særligt meget fra vores barndom, men det bliver for det meste nemmere når vi begynder at mærke os selv mere. Så bare lav denne øvelse lige som du kan netop nu. Der er ingen forkert måde at gøre det på.

Prøv derpå at skrive de ting ned du har svært ved i dit liv nu, eller steder i relationen til dit barn hvor der altid er konflikt. - Måske som med Anne fra eksemplet, ved måltidet.

Se nu om du kan drage paralleller fra din egen barndoms sår til dine “huller” nu i voksenlivet.

Jeg blev for eksempel defineret af min bedstemor sådan: *“Du skal også altid være på tværs!”*

I dag kan jeg næsten ikke holde det ud - sådan helt fysisk inde i kroppen - når jeg er uenig med andre. Det føles farligt ikke at mene det samme. Og endnu mere farligt at sige det højt.

Genkender du nogle temaer fra din barndom som du stadig lever under i dag. Barndommens relationer former os i meget høj grad til de mennesker vi bliver, så mange vil genkende nogle mønstre i en øvelse som denne. Hvis du ikke gør, er det også helt fint. Lige meget hvad, er skriveøvelser som denne altid gode til at mærke ind i fortiden og nu'et.

Hvad kan du bruge denne viden til?

Når vi kigger tilbage på vores barndom og på det der var svært, så er det ikke for at give vores forældre skylden for hvordan vi er nu. De gjorde det bedste de kunne, ligesom vi gør det bedste vi kan, ligesom vores børn gør det bedste de kan netop nu.

Når vi ser tilbage, så er det ikke for at finde undskyldninger for hvordan vi er i dag - og dermed holde os selv fast i en offerrolle - men for at finde mening i hvordan vi er i dag. For jo bedre vi forstår os selv og hvorfor vi reagerer som vi gør, jo bedre kan vi tage ansvar og vælge hvad vi vil gøre næste gang - eller i hvert fald øve os i det.

Jeg har selv følt mig forkert det meste af mit liv. Jeg har været fastlåst i at *sådan var jeg* og jeg var **ikke god nok**. Det bringer skam og det gør at man bliver mere og mere fastlåst - og får sværere ved at række ud, eller overhovedet vide at man kan række ud.

Det var først da jeg begyndte at forstå mig selv på det mere tekniske plan at jeg kom ud af min fastlåsthed. Med teknisk, mener jeg hvordan vi mennesker, vores hjerner i særdeleshed udvikles.

Da jeg begyndte at forstå hvordan min hjerne i barndommen er blevet grundlagt og udviklet gennem de interaktioner og relationer jeg har været i (især mine forældres relation med mig), har skabt **mønstre i min hjerne**, som gør at jeg er som jeg er i dag. Det gjorde for mig at jeg kom ud af min egen fastlåsthed. Jeg følte mig ikke længere forkert, fordi jeg kunne se meningen i det - jeg kunne drage en linie fra begivenheder i min barndom til mine "huller" (det der var svært for mig) i mit liv nu. Der var en sammenhæng og et mønster. - Og det var noget jeg kunne ændre på.

Det giver en enorm styrke at vide at man ikke bare er som man er, at man ikke bare er rigtig eller forkert og at man hele tiden kan udvikle sig.

For mig er det en viden og en forståelse der sætter både mig selv og alle andre mennesker fri. For der er altid en mening med vores adfærd og følelser. Og jo mere vi kan nærme os os selv, jo bedre kan vi tage ansvar for os selv, og jo bedre kan vi nærme os hinanden. - Som familie, som samfund, som mennesker.

Gennem barndommen har vi altså samarbejdet os væk fra os selv i større eller mindre grad. Jo mere vi har måtte samarbejde med vores forældre, jo mere ydrestyrede er vi blevet og jo mindre kan vi mærke os selv.

Nu skal det handle om hvordan vi finder tilbage. Er du klar?





Vejen hjem

“Jeg tror det sværeste for mig var ikke at dømme mig selv for de følelser jeg havde. Når jeg begyndte at mærke efter, kom der jo mange grimme følelser op til overfladen som jeg ikke vidste var der, eller som jeg havde prøvet før at slippe væk fra. Uh hvor var de svære at holde ud! Tænk at der boede sådan noget grimt noget indeni mig! Men jeg vænnede mig langsomt til dem og i dag kan jeg jo godt se at der ikke er noget grimt ved dem. Jeg er ikke selvoptaget bare fordi jeg har lyst til at være alene nogle gange; og jeg er ikke kræsen eller grådig når jeg mærker efter og selv bestemmer hvad jeg putter i munden. Jeg er bare mig og dommeren fylder langt mindre i dag. Jeg kan adskilde mig fra den.”

- Anne

I familien er vi en gruppe tæt sammen og da vi er forskellige i gruppen, kan vi ikke undgå at der kommer konflikter i en eller anden form.

Konflikter er der som sådan ikke noget galt med. De kan bidrage til at bringe os tættere sammen og tættere på os selv.

Men når vi har lært fra vores egen barndom at nogle følelser - og nogen former for adfærd - er forbudte eller forkerte, kan det fremkalde dårlig samvittighed og skam når disse følelser opstår. Det kan føles enormt farligt når der opstår konflikter, hvis det at være forskellige eller føle f.eks. vrede eller glæde, opfattes

som en trussel på gruppens sammenhold. Det er det ofte her følelserne bliver fastlåste og man kan føle sig forkert eller ikke god nok.



Vores følelser ligger så at sige ovenpå de kropslige sansninger. Det vil sige at du (oftest ubevidst) mærker en sansning i kroppen, som reaktion på noget du ser/mærker/lugter/smager/hører. Et eksempel kunne være at du hører en hund gø. Derfor begynder dit hjerte at slå hurtigere; og *fordi* dit hjerte slår hurtigere *føler* du dig nervøs/bange.

Det der sker når vi har “forbudte følelser,” er at vi ikke giver plads til sansningerne i kroppen og derfor sætter de sig fast. Jo mere du f.eks. prøver på at få hjertet til at blive roligt, jo vildere synes det at slå. På samme måde bliver også følelserne fastlåste når de ikke får plads. Giver vi ikke følelsen plads - mærker vi den ikke eller prøver vi at undertrykke den - sætter den sig dybere fast. I *øvelse 3* beskriver jeg mere om dette emne og hvordan vi kan give sansningerne og følelserne plads.

Andre sansninger og følelser er mere subtile. Du kan måske mærke at det knuger sig sammen i maven når du er ked af det eller noget føles ubehageligt. Ofte stivner vi i kroppen og prøver at få det til at gå væk.

Når vi har lært dette fra barndommen - at følelser er noget farligt som skal gå væk - ved vi ikke længere at vi gør det. Vi mærker ikke længere os selv, og kun når der kommer nogle følelsesreaktioner som er for stærke til at ignoreres, mærker vi det så kraftigt at vi ikke kan holde det ud. Vi har nemlig ikke lært at regulere de svære følelser.

Jo mere vi prøver at lave os selv om (som f.eks. når vi prøver på ikke at mærke det der er), jo mere fastlåste bliver vi. Som Søren Kierkegaard i sin tid skrev, må vi *acceptere* os selv som vi er, for at vi kan ændre os. For at komme ud af vores fastlåsthed, må vi altså give plads til netop de følelser og sansninger som vi prøver på at undgå.

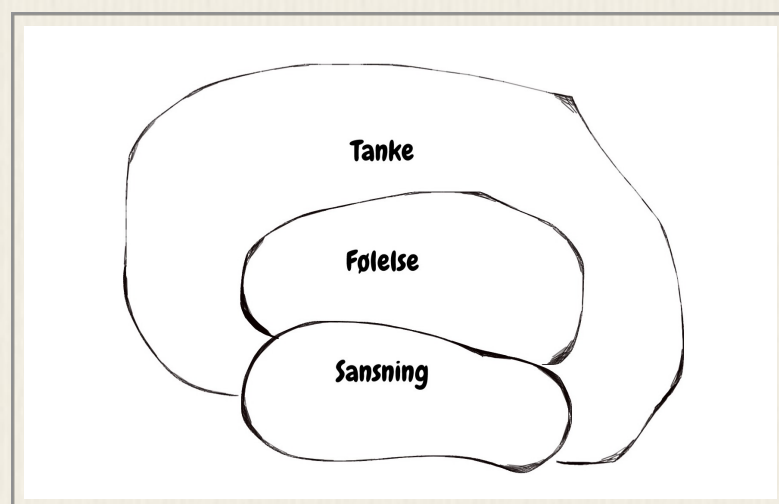
“Farlige” eller “forbudte” følelser, har vi lært at gemme væk indeni os - eller omvendt at bruse dem ud mod andre - og jo mere vi gør det jo mere sammenpressede bliver de derinde. De ligger så og buldrer og kommer måske til udtryk gennem pludselige udbrud af f.eks. vrede, uforståelig tristhed, tomhed og pludselig gråd/skælven over “ingenting” eller gennem fysiske symptomer af alle slags.



Bottom-up: Kroppen husker

Bottom-up betyder nedefra og op. Dvs. fra kroppen til hoved/tænkning og fra den nederste del af hjernen til den øverste.

Hjernen består (meget forenklet) af tre lag. Kort sagt: Nederst: Den sansende hjerne. Miderst: Den følende hjerne. Og øverst: Den tænkende hjerne.



Kun den tænkende hjerne er *bevidst*. De andre har vi derfor ikke samme adgang til. Den nederste sansende del af hjernen styrer kroppens funktioner og holder os derved i live, uden at vi behøver at huske at trække vejret, få hjertet til at slå, blodet til at strømme osv.

Det er også denne del af hjernen der tager over når vi er stressede, får et chok eller oplever noget traumatisk. Vi reagerer med "*kamp, flugt eller frys*" uden selv at tage et bevidst valg om det.

Kroppen husker, siger eksperter som f.eks. psykiater Bessel van der Kolk og psykolog Peter A. Levine, der har arbejdet med PTSD og barndomstraumer gennem flere årtier.

Det er med kroppen vi husker meget af det vi har glemt.

Når vi derfor skal finde tilbage til os selv og vores indrestyring: Når vi vil begynde at mærke os selv og *hvad vil vil og ikke vil*, starter vi derfor

bottom-up: Vi starter med sansningen i kroppen. Vi nedefra og lærer igen at mærke kroppen.

Min egen vej tilbage til mig selv

Da jeg var ung - teenager og i starten af 20'erne - kunne jeg ikke mærke noget. Det var som om at der var en lille låge nederst i min hals og den var lukket. Under den kunne jeg intet mærke. Det var som om at min krop var en hård tom skal og indeni var der bare luft eller *ingenting*.

Jeg var 27, da jeg fik mit første barn. Der var meget ved at blive mor der var svært for mig. Det moderlige instinkt som jeg troede ville komme naturligt, kunne jeg ikke mærke. Det hele blev ofte lidt skævt og det var svært for mig at regulere min søn og gøre ham tryk. Ikke så mærkeligt når jeg ikke kunne mærke mig selv.

Det var først da jeg startede på *familierådgiveruddannelsen* hos **Blackbird Institute** at jeg begyndte at finde tilbage til mig selv. Først og fremmest fik jeg den viden der skulle til (det hedder "*top-down*") for at jeg forstod mig selv nok til at komme ud af min fastlåsthed og kunne begynde at se på mig selv. Og så begyndte jeg at øve mig i at mærke min krop ("*Bottom-up*"). Det var så hårdt! Det var grænseoverskridende og nogle gange direkte skræmmende at komme derned. I lang tid troede jeg faktisk ikke på at jeg kunne lære at mærke noget i kroppen. Men det kom lige så stille. Den lille låge i halsen begyndte at åbne sig og der var ikke bare luft dernede. **Der var mig.**

Det var hårdt at mærke det gamle og det glemte. Og det var fantastisk at mærke det gode og det glædesfyldte som jeg jo var lige så lukket af for. *Livet bliver meget større når man mærker det.*

Men det kan tage lang tid, og det er både hårdt og svært at være i og tro på nogle gange, men så længe man tager et skridt af gangen, er man i bevægelse og så længe skridtene ikke er længere end man selv kan rumme dem, så kan man!

Jeg er stadig i gang med min proces. Jeg er slet ikke færdig. Men jeg er kommet langt og tror på at vi alle kan komme tilbage til os selv og virkelig begynde at mærke os selv: *Hvem er jeg? Hvad vil jeg? Hvad vil jeg ikke? Hvad er min indre stemme og hvad er den ydre? - hvor er den ydre kommet fra og hvorfor sidder den så godt fast netop her?* Jo mere vi mærker os selv og hvem vi er, jo mere tydelig bliver vores grænse. Vi kan sige, som Jesper Juul: *“Her er jeg! - Hvem er du?”* Her er min grænse, hvor er din? Jo stærkere vi står i os selv, jo bedre kan vi også *“gå over i den anden”* uden at miste os selv - vise empati og være nysgerrig på den anden og jo stærkere bliver relationen.



4 øvelser

Hvordan gør man?

Vi øver os ved at stoppe op helt fysisk, trække vejret dybt og mærke ind i os selv; ind i maven (eller hvor du nu mærker det) og simpelthen lytte og mærke efter hvordan der føles derinde; hvad vores indre stemme fortæller os.

Det kan godt lyde mærkeligt eller ligefrem mystisk hvis man ikke er vant til at tale om og mærke kroppen på den måde, men som internationalt anerkendte Dr. Peter A. Levine, udtaler det: *“Kroppen taler hele tiden. Vi skal bare lytte.”* Der er ikke noget mystisk ved det. Vi har en stor nerve som hedder **vagusnerven**. Den går fra organerne i kroppen og til ansigtet og hjernen og sender signaler frem og tilbage. Ca. 80 % af signalerne sendes fra kroppen og op. Levine udtaler:

“Vagusnervens hovedfunktion er at sende signaler fra vores mave/tarm/indre organer opad til vores hjerner. Det vil sige at et udtryk som mavefornemmelse har et robust anatomisk og fysiologisk grundlag.”

Dr. Levine er grundlægger af terapiformen *“Somatic experiencing”*.

Du kan øve dig i at mærke efter når du står i **situationen**, men det er en rigtig god idé især også at træne dig selv i at mærke din **indre stemme** når du ikke står der midt i valget eller konflikten. Når du har ro, måske om aftenen derhjemme til at øve dig, så bliver det nemmere efterhånden også at mærke efter, når du står i det der er svært.

Øvelse 1: Kropsscanning

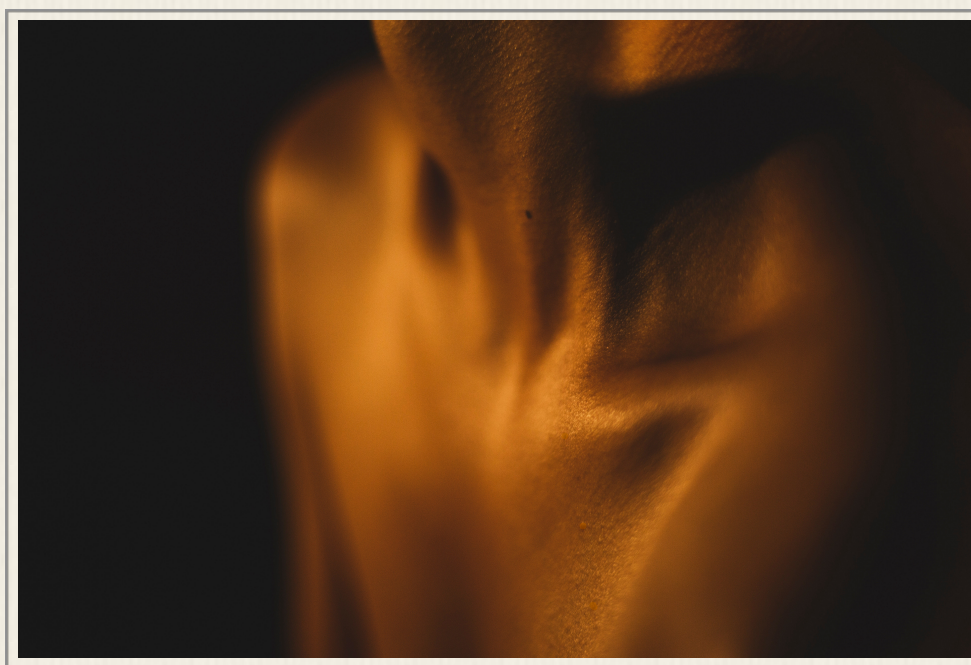
For mig fungerer det godt at mediterer eller bare sidde og mærke kroppen gennem for eksempel en kropsscanning. Det kan man for eksempel gøre sådan:

Sæt dig behageligt (du kan også ligge eller stå). Luk øjnene (hvis du vil) og fokuser på dit åndedræt. Hvis de føles ok, så træk vejret dybt ned i maven. Er det for meget så begynd med blot at have fokus på åndedrættet.

Start nu med at mærke dine fødder i underlaget, mærk hvordan det føles **indeni** fødderne når du fokuserer din opmærksomhed på dem. Forestil dig at dine fødder slår rod ned gennem gulvet/jorden og du er grounded og stærk i din forbindelse med underlaget.

Send nu fokus op gennem dine underben, knæ og lår. Gør det så **langsomt** som du har rum til. Forsæt til sædet. Mærk hvordan du sidder i stolen. Husk vejrtrækningen og hvis du føler dig overvældet så åben øjnene og se at du er lige her lige nu. Det ved du også når du mærker din tyngde i stolen og dine fødder i gulvet. Fortsæt med at fokusere op gennem rygsøjlen; fra lænd til skulderblade og nakke, og derpå forsiden fra mave til bryst og skuldre.

Mærk hvordan der føles **indeni** de områder af kroppen du fokuserer på (ja det kræver øvelse!). **Husk** at trække vejret (ned i maven).



Forsæt kropsscanningen fra skuldrene ud i armene, hænderne og helt ud i fingerspidserne. Hvordan føles der **indeni dine fingerspidser** når du fokuserer på dem? Mærk nu halsen og nakken, baghovedet og toppen af hovedet. Træk vejret. Mærk ansigtet: Pande og kinder, øjne og kæber. Sid lidt og træk vejret og når du er klar kan du stille og roligt åbne øjnene igen.

Var der en særlig følelse eller sansning du lagde ekstra mærke til? Hvordan har du det i kroppen nu? Hvordan føler du dig tilpas nu? Der er ingen forkerte svar eller sansinger. Hvis du vil kan du lave denne øvelse hver dag. Den giver ro, kropsfølelse og gør at vi kommer ud af vores travle hoveder.

Og den kan også sætte os i kontakt med svære følelser og sansninger. Så tag det helt i dit eget tempo. Du kan evt. lave øvelsen som denne sammen med en du er tryk ved.



“Hvad mærker du også?”

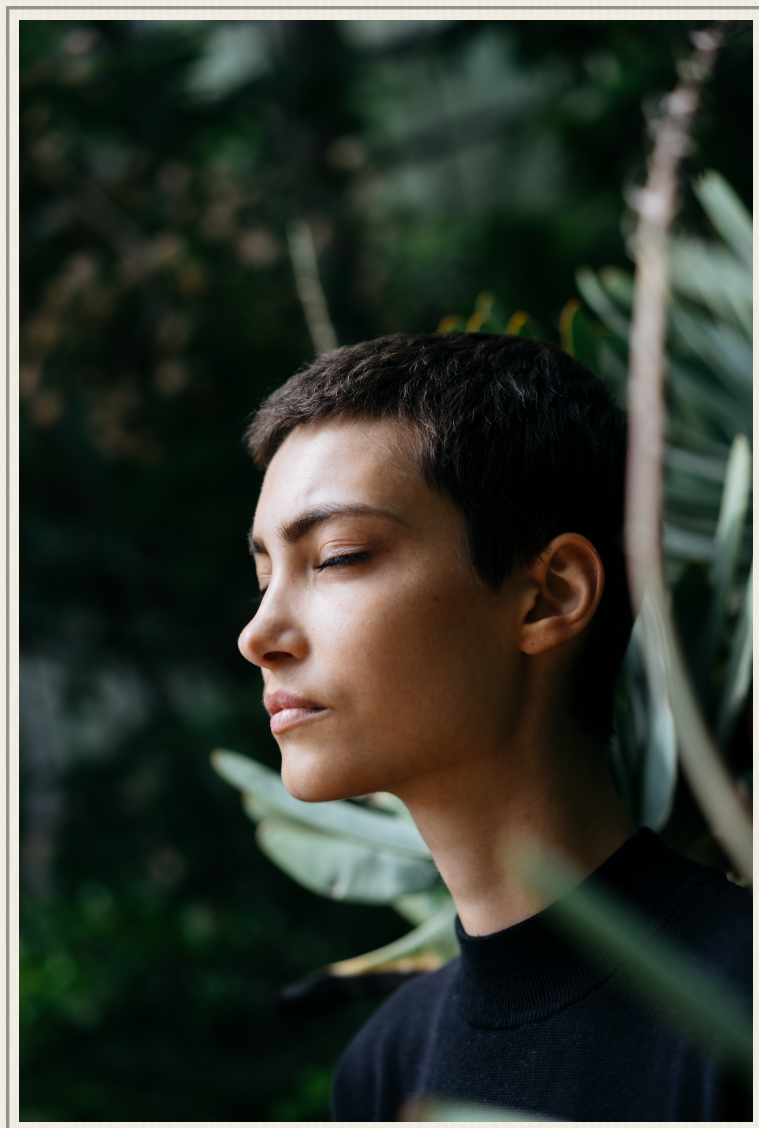
Jeg fik engang en session hos amerikanske psykolog Dr. Peter A. Levine. Det var oppe på scenen foran en mængde terapetur og læger, så jeg var naturligvis ret nervøs. Da jeg havde sat mig, spurgte han hvordan jeg havde det. Jeg svarede at jeg prøvede at grounde mine fødder fordi jeg var nervøs.

“Det kan jeg godt forstå,” svarede han; *“hvordan føles det indeni dine fødder når du grounder dem?”*

Spørgsmålet gjorde at jeg straks fokuserede min opmærksomhed på mine fødder og mærkede nu at det kildede i dem. Det fortalte jeg ham. Han gentog mine ord og spurgte så: *“Når du mærker at det kilder i dine fødder, hvad mærker du så også?”* Dette er et åbent spørgsmål Levine bruger i sine sessioner fordi det åbner op for at mærke efter og have fokus på kroppen, mere end det sætter gang i tanker. *“Når jeg mærker at det kilder i mine fødder, så mærker jeg også en kilden i maven.”*

Levine er også fantastisk dygtig til at lægge mærke til selv de mindste ændringer i muskler, temperatur, pupiller, kropsholdning m.v. og sætter ord på det via åbne spørgsmål. Dette, kombineret med at lede opmærksomheden rundt i kroppen, er så stærkt at det kan opløse dybe traumer.

Det skal vi ikke i denne øvelse. Vores fokus er blot på at mærke kroppen:



Øvelse 2: Hvad mærker du også?

Sæt dig godt til rette i din stol. Du kan også ligge ned hvis du vil. Luk øjnene og fokuser på dit åndedræt. Træk vejret dybt ned i maven hvis det ikke føles overvældende. Husk at du altid kan åbne øjnene (eller have dem åbne hele tiden) hvis det føles mere trygt.

Jeg plejer at starte med at fokuserer på mine fødder da det giver grounding og gør at jeg kommer væk fra alle mine tanker.

Hvis du vil, fokuserer du nu på fødderne. Ellers mærker du efter hvor i kroppen din bevidsthed føres hen. Du kan ikke gøre det forkert.

Træk vejret og mærk ind i det område du har fokus på. Hvordan føles der indeni fødderne/... - Ikke om der føles godt eller dårligt, men den fysiske sansning det giver at have fokus netop her. For mig kilder det ofte i det område jeg har fokus på. Det er meget individuelt og der er ingen forkerte svar her.

Når jeg mærker at det kilder/... i mine fødder/.... Hvad mærker jeg så også?

Zoom ud med bevidstheden til hele kroppen og mærk efter. Hvilket område sker der noget i i forlængelse af det område du fokuserede på før? Tag dig endelig god tid, men mærk bare.

Når jeg mærker at det kilder/... i mine fødder/... så mærker jeg også en kilden/... i min mave/....

Mærk ind i det. Giv dig tid.

Sansninger føre til følelser, til indre billeder (minder gennem syns/lugte/høre/følesans). Lad dem være der, men bliv ikke i dem. Fokuser frem og tilbage mellem billede/følelse og din krop. Husk at du altid kan åbne øjnene og grounde fødderne i underlaget.

Før fokus videre når du er klar: *Når jeg mærker at det kilder/... i min mave/... hvad mærker jeg så også?*

Sådan fortsætter du blot i den tid du vælger at bruge på øvelsen. Når du ikke oplever øvelsen som hæftig eller overvældende, så bruges den simpelthen til at give bedre kontakt med din krop, og ofte også dine minder.

Når du fører dit fokus rundt i kroppen, kan det også lede til gamle traumer eller sår. For eksempel kan fokus ledes til armen og du kan få en følelse af at armen vil slå ud. **Den vil gerne slå.** Prøv at blive i denne sansning og mærk det. Men i stedet for at slå hårdt ud med armen, så gør du bevægelsen laaangsomt. Gentag den gerne flere gange i slow motion og vær hele tiden opmærksom på hvad der sker i kroppen.

Måske bliver sansningerne ledsaget af et minde. Måske ikke. Husk og mærk hvor du er lige nu.

Begynder du at ryste eller skælve, så bare lad det ske. Kroppen er klog og ved hvad den skal hvis blot den får plads og ro til det.

Det kan være godt at lave øvelser som denne sammen med andre. Det giver tryghed og spejling så længe du er tryk ved den anden. Er du meget utryk i det der sker og ryger du tilbage til større traumer, så er det en rigtig god ide at få hjælp af for eksempel en SE-terapeut (“somatic experiencing” grundlagt af Dr. Peter A Levine Phd.). Dog kan du fint laver øvelser som denne selv så længe du selv kan mærke og stoppe op hvis det bliver overvældende.



Øvelse 3: Mærk det i kroppen.

Når vi har svære følelser, gælder det om at undgå de to ekstremer som vi normalt falder i: enten **udtrykker** vi følelserne i form af stærke udbrud og reaktioner eller også gør vi det modsatte; vi pakker dem sammen og **gemmer dem væk** indeni os.

Det vi egentlig har brug for at **mærke dem**. Men hvordan gør man det?

Næste gang du mærker en stærk følelse, så prøv at stoppe op og holde den tilbage (det er ikke det samme som at undertrykke den). Når du holder følelsen tilbage, skal du **mærke den i din krop**: Hvor mærker du sansningen henne? I maven, i skulderen, halsen, armen... der er intet forkert svar. Prøv bare at mærke hvordan det føles. Og når du mærker denne følelse i f.eks. maven, hvad mærker du så også i kroppen? Prøv bare at følge dine sansninger (som i *øvelse 2*) uden at dømme dem eller gøre dig for mange tanker om dem. Tanker og billeder kan komme af sig selv og det er fint, men lad være med at presse på, for så er det netop kognitionen og ikke kroppen der er på arbejde.

Når følelser og sansninger får lov til at være der, bevæger det sig fremad og ændrer sig. - Til forskel fra når vi prøver at holde dem tilbage, hvor de låser sig fast, eller når vi bruser ud med dem, og den egentlige følelse eller sansning bliver efterladt til fordel for den følelse som ligger i reaktionen på den.

Her handler det blot om at give plads og mærke.

Hvad så når jeg står i konflikten?

Skal jeg så sætte mig ned om meditere midt i en konflikt eller et svært valg?

Nej. Det er meget sjældent at vi kan det. Men du kan gøre det bagefter. Og du kan øve dig ved at lave øvelse 1, 2 eller 3 en gang om dagen, ugen eller hvad der passer ind i dit liv.

Den sidste øvelse (herunder) er til når du står i står midt i det svære.

Lad os tage udgangspunkt i Anne fra tidligere og hendes datter Selma som i eksemplet her er 7 år. Jeg går ikke så meget ind i kommunikationsdelen, for det kan du læse konkret om i min guide *“Fra skæld ud til kærlige grænser”* som du får gratis når du melder dig til mit nyhedsbrev.

Her handler det om hvad der sker i dig.



Eksempel:

Det er lørdag. Anne og Selma er ude og købe ind sammen. Selma er vant til at bestemme og finder selv mange ting som hun putter i indkøbskurven uden at spørge om lov. Anne kommer med nogle små irriterede bemærkninger og nogle af tingene lægger hun også tilbage på hyllerne. Men hun formår ikke at sige stop. Hun vil jo også gerne have en hyggelig tur, så hun har ikke lyst til at ødelægge den "gode" stemning. Og det skal jo også være hyggeligt for Selma nu hvor de endelig har en hel dag sammen.

Men da de når til slikhylderne og Selma går i gang med at vælge, bliver det for meget for Anne og hun udbryder vredt: "Nej nu må du altså stoppe! Du har fyldt hele kurven med jeg ved ikke hvad og nu går du også igang med at ribbe slikhylden! Tror du jeg er lavet af penge eller hvad???"

Selma vender sig mod Anne og hvæser: "Du er verdens dumteste mor!" Og så løber hun ud af butikken.

Det der sker her er, udover sproget og tonen, at Anne ikke mærker sine grænser. Det gør hun jo egentlig, men hun tager dem ikke alvorligt og derfor får Selma ansvaret for stemningen og for relationen. Det skal og kan et barn ikke bære.



I denne øvelse gennemgår vi alternativet:

Øvelse 4: Stop op og mærk efter!



Denne øvelse tager udgangspunkt i eksemplet herover, men nu er det dig der er på indkøbstur med dit barn. Jeg skriver “hun” for nemhedens skyld.

Du er ude og købe ind med dit barn. Hun tager ting ned fra hylderne og lægger dem i indkøbskurven. **Stop og mærk:** Hvordan føles det indeni din krop?

Her er der ikke et *rigtig-og-forkert* svar. Måske synes du det er helt fint, måske ikke, måske skulle hun gerne spørge dig først eller I har en aftale om at hun må vælge 1 eller 2 ting selv. Det er ikke det vigtige hvad dit valg er her, men det vigtige er at det er et bevidst valg.

Lad os for øvelsens skyld sige at det faktisk ikke føles helt okay indeni dig:

Stop op og mærk efter, for når først du kan mærke din grænse, kan du også bedre lytte til din indrestyring og skille den ad fra din ydrestyring.

Eksempel på *Ydrestyring*: “*Vi skal jo have en hyggelig tur, jeg vil ikke ødelægge den “gode” stemning*” = kunne betyde: jeg er ikke vigtig og må ikke fylde. Jeg tager ikke mig selv alvorligt.

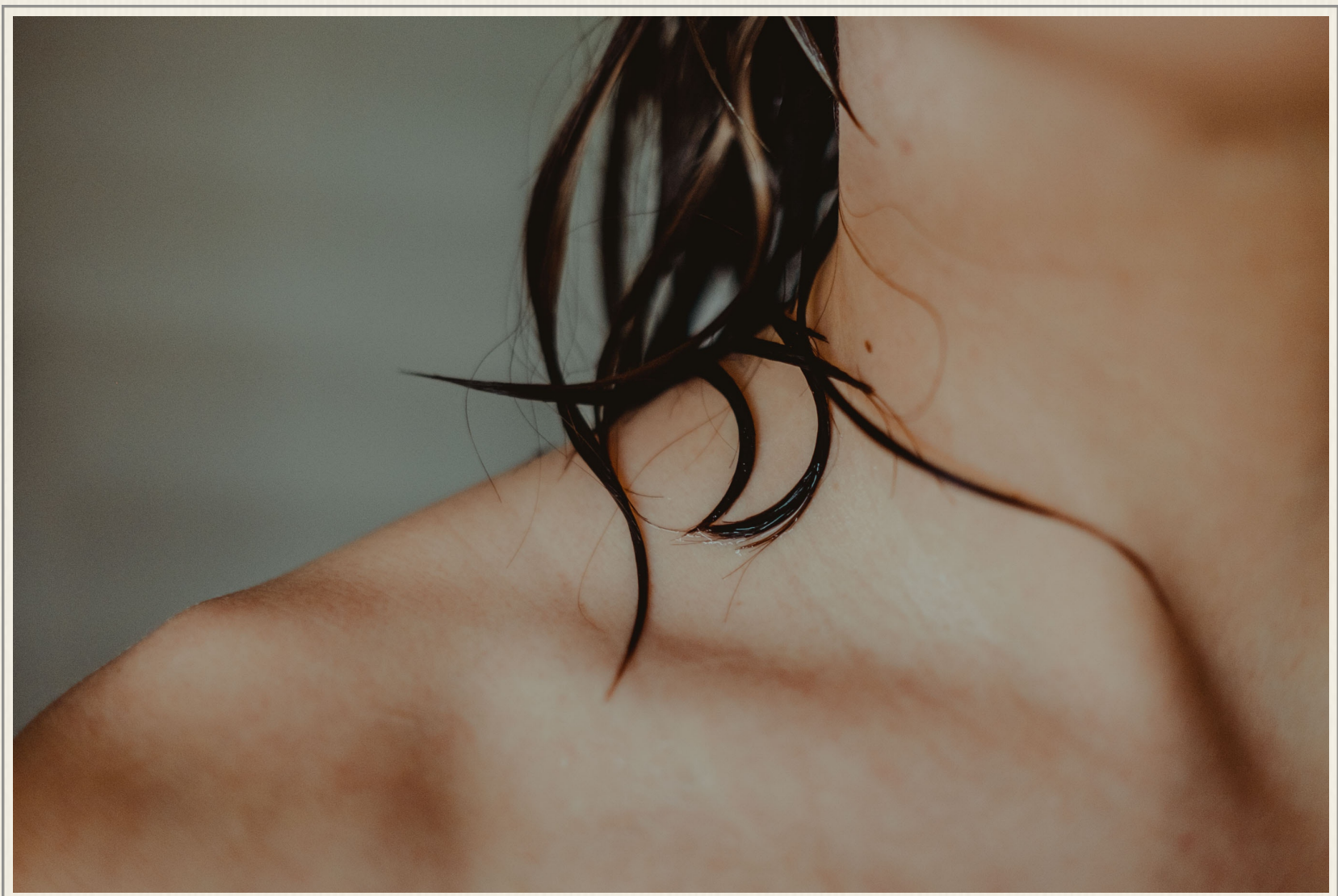
Eksempel på *Indrestyring*: “*Jeg bliver irriteret og vil ikke have at du bare tager uden at spørge*” = Kunne betyde: Dette går over min grænse. Jeg kan mærke at jeg gerne vil bestemme og tage ansvar for denne relation. Jeg bliver irriteret når jeg ikke ved hvordan.

Alt dette skal du ikke stå og rode med nede i supermarkedet, men blot stoppe et øjeblik og sende dit fokus ned i kroppen: Måske i fødderne et kort sekund og så til maven og mavefornemmelsen.

Hvordan føles maven lige nu? *“Jeg kan mærke at det strammer sig sammen i min mave; dette er ikke noget jeg vil være med til.”* - og så tag det seriøst: *“Jeg vil ikke have at du lægger ting i kurven uden at spørge mig først.”* (Pause) *“Men jeg vil gerne høre hvad du tænker vi kunne købe til aftensmaden.”* - Hvis du mener det.

Mange forældre er bange for at sige nej og sætte deres grænse. Men som danske familieterapeut og forfatter Jesper Juul har sagt det før, er vores *nej* noget af det *kærligste* vi kan give hinanden. Hvis vi kan sige nej når vi mener nej, kan vi også sige helhjertet ja, når vi mener ja. Begge handler om at mærke og sætte sin grænse.

Trods de mange ord og eksemplet, er denne øvelse ret simpel (det betyder ikke at den er nem): **Stop op og mærk efter i kroppen.**



Jo bedre du mærker din grænse, jo mere trygt er det også for dit barn. Han eller hun kan sagtens gå i mod i starten hvis du pludselig begynder at handle anderledes - det er jo også utrygt når mor eller far pludselig gør noget andet - så sæt nogle ord på hvad det nye er du gør, så kan børnene meget bedre være i det.

F.eks.:

“Jeg øver mig i at mærke efter i mig selv. Det betyder måske at jeg siger nej oftere. Det har jeg ikke været så god til før. Du må sige hvis det føles mærkeligt”

Eller:

“Jeg har givet dig alt for meget ansvar for hvordan vi har det herhjemme. Det er jeg ked af, og det vil jeg stoppe med fra nu af.”

Eller:

“Nu bliver det måske lidt anderledes hjemme hos os, for jeg øver mig i ikke at skælde ud. Så nogle gange stopper jeg måske lige pludselig og siger ikke noget. -Det er bare fordi jeg mærker efter.”

Brug dine egne ord for det *du* vil sige - og lyt til børnenes tanker hvis de vil dele dem med dig. Det er ikke sikkert eller der kan gå lidt tid. Og det er helt fint.

Øvelse gør mester.

Der findes et hav af gode øvelser til at få kontakt med kroppen.

Meditation, yoga, at sætte ord på dine følelser sammen med andre, forskellige slags sport og bevægelse, vand (bade, bruser, m.v.), massage. Kun fantasien sætter grænser. Men start gerne småt. Kan du bruge øvelserne herover, så start med dem. Ellers er google, youtube og FOF kurser m.v. gode. Men gå i gang med det samme.

Hvad vil du comitte dig til nu?

Måske vil du lave øvelse 1 hver morgen når du vågner eller hver aften inden du går i seng - hvornår er det nemmest at passe ind? Måske engang om ugen? Måske vil du lave øvelse 2 sammen med din partner hver lørdag aften? Eller forsøge dig med øvelse 4 næste gang du står i en potentiel konflikt eller en du ved gentager sig?

Svaret er dit. Start med det nemmeste: Det der er lettest at gå i gang med og det du har mest lyst til:

Jeg comitter mig hermed til...

Kærlige grænser

Første skridt til at sætte en kærlig grænse, er at mærke den. Når vi ikke mærker os selv, er det fordi vi i samarbejdet med vores forældre er kommet så langt væk fra vores integritet at vi ikke længere kan. Det kan heldigvis genlæres, for **kroppen** taler hele tiden; *vi skal bare lære at lytte igen.*

Når vi mærker os selv og vores grænse, kan vi tage ansvar for vores relationer og for hvad vi giver videre til vores børn. Det føles styrkende, det bliver trygt for børnene og det giver selvværd og styrke til næste generation. Det er *win win win!*

Jeg hører ofte folk (mest fra ældre generationer) siger at det er egoistisk og “navlepilleri” at bruge tid på selvudvikling. Men vi kan netop nå meget længere end vores ego når vi først er i kontakt, og vi kan give så meget mere til verden og vores relationer når vi er i kontakt; når vi mærker os selv, når vi lærer hvordan vi fylder os selv op og bærer os selv kærligt, i stedet for at kører os selv flade, når vi øser ud af noget vi ikke har, på en måde der ikke er rar eller sund for hverken os selv eller vores relationer. Når vi mærker os selv, ejer vi livet og så kan vi øse ud uden at løbe tør.

Jeg ønsker dig alt det bedste på din rejse. Har du nogle tanker, spørgsmål eller åbenbaringer du vil dele med mig, så skriv endelig! Det kan du gøre via min hjemmeside: annavincenz.dk. Det vil altid glæde mig at høre om hvor netop *du* er i processen; hvordan det går, og hvad du har brug for.

Velkommen til næste skridt i dit liv. *Husk at mærke det.*

Kærlig hilsen Anna Vincentz

Tak

Tak fordi du læste med. Har du spørgsmål eller tanker efter at have læst “Forældre - find din grænse,” er du velkommen til at skrive til mig via min hjemmeside: www.annavincenz.dk eller via email: anna@annavincenz.dk

© 2018 Anna Vincentz. All rights reserved. May not be reproduced.