

Hvordan synes du selv, du har det?

Spørgsmålet er en psykologkliché, men helt ærligt – hvordan synes du, du har det? Psykolog Mette Holm forklarer, hvorfor det er vigtigt, at du af og til kigger indad og mærker efter.

Tekst: Mette Holm, praktiserende psykolog • Foto: Hanne Fuglberg

Min praksis oplever jeg ofte, at de klienter, jeg arbejder med, har svært ved at mærke, hvad de egentlig føler. De aner reelt ikke, hvordan de har det. Sætninger som: "Jeg synes, jeg er helt tom" eller: "Jeg oplever, at jeg er ved at miste mig selv" rammer nogenlunde de oplevelser, mine klienter i denne situation sidder med. De har ofte forskanset sig mod at mærke de følelser, deres liv bringer op. På godt og ondt. I stedet er følelserne blevet deres fjende – og skubbes langt væk. Følelser er blevet farlige – noget, der skal holdes på afstand.

Følelser er altid til stede!

Der kan siges meget om vores følelsers natur og formål, og om de skal ses som vores venner eller fjender. Men ét er sikkert. Du kan ikke benægte, at de er der. Følelser påvirker dig hvert eneste minut dagen

lang, uanset om du er bevidst om det eller ej. Årsagerne til vores følelsesmæssige reaktioner er ofte svære at få fat på.

Nøgler til at åbne de låste døre

Hører du til en af dem, der enten ikke kan mærke, hvad du føler, eller ikke er lydhør over for dine følelser? Er du bange for, at de tager magten fra dig? Eller måske at du kommer til at underordne dig dine følelser? Hvis ikke du kan mærke, hvad du føler, er her en nøgle til at komme tættere på dig selv. Prøv at stille spørgsmålet: "Hvordan føles det ikke at kunne mærke,

hvad jeg føler?" Så er du allerede i gang med at mærke dig selv. Vær modig og se, hvad der sker, når du mærker efter. Og husk, at det, der definerer mod, er, at du udfordrer det, du er bange for.

Dit følelsesmæssige landskab

Hvis du skal lære dit følelsesmæssige landskab at kende, kræver det, at du gør en indsats.

Hvor ofte og hvordan er du f.eks. stille med dig selv? Vi lever i en travl hverdag og har tusindvis af gøremål i løbet af en dag. Jeg vil opfordre dig til, at du laver dit eget lille "rum", hvor du giver dig tid til at mærke dine følelser. Det behøver ikke at være i lang tid. Det kan være en stille stund på sengekanten, inden du går i seng, når du vågner eller lignende situationer. Det kræver kun en ledig og stille stund i løbet af dagen, som du bevidst vælger at gøre til din helt egen.

Hvorfor er det så vigtigt?

Jeg mener, at det er vigtigt at finde ud af, hvad der påvirker dig følelsesmæssigt i din hverdag, da enhver følelse har en defineret årsag. Ligeledes er enhver følelse sædvanligvis relateret til en andens optræden over for dig

(eller mangel på samme). Bliver du klogere på, hvad der påvirker dig i den ene eller den anden stemning, er du godt på vej til at lære dig selv rigtig godt at kende. Det at kende sig selv og turde rumme den vifte af følelser, vi alle er i besiddelse af, vil være en stor styrke.



Psykolog Mette Holm er privatpraktiserende psykolog i Århus. Hun arbejder med individuel terapi, parterapi, rådgivning og coaching. Kontakt Mette Holm via hjemmesiden www.psykolog-metteholm.dk, via e-mail info@psykolog-metteholm.dk eller på tlf.: 60 92 43 45.