

DIN KREATIVE VENINDE

# hendes verden

BRUG SOMMERENS SØDE BÆR



Hækl  
nemt  
sjal



Nordisk  
strik



7 herlige hacks  
**Skøn  
forvandling  
med striber  
og tern**

Skuespiller  
**Terese Damsholt**  
– Det bedste, du  
kan gøre med dit  
liv, er at holde det  
i bevægelse



UBD



NR. 21 • 23.5.29.5.22 • KR. 38.95

BAG FLOTTE MADBRØD + FYLDT PASTA



KRIGER, GRUBLER ELLER ASKEPOT?

Lær dit  
reaktionsmønster  
at kende

Vi får alle sammen ind imellem et flip, hvor vi enten råber, raser, græder eller vender det hele indad i en omgang tankemylder og selvbefredelse. Ny bog fortæller, hvordan vi flipper ud, hvorfor – og at vi ikke skal skamme os over det.

**D**et er første gang, Lottes kæreste skal sove hjemme hos hende på en hverdag. Lottes to børn er hjemme, og da de vågner om morgenen, står hun op med den mindste og gør klar til den perfekte morgen, mens hendes kæreste, Søren, følger efter. Lotte og hendes yngste datter spiser morgenmad, vasker sig, pakker tasker, smører madpakker og hygger sig med radioen, mens Søren holder sig lidt i baggrunden. Pludselig kommer Lottes ældste datter ned ad trappen og er træt, sur og langt fra klar til at gå i skole.

Lotte føler, datteren ikke bare ødelægger deres morgen, hun ødelægger også Lottes mulighed for at vise Søren, at det er hyggeligt at vågne hjemme hos dem. Lotte råber ad sin datter, smider begge børn ud i bilen med madpakker, jakker og tasker flyvende om ørerne, mens Søren står en smule chokeret tilbage. Lotte flipper ud!

Når vi gennem længere tid går på for store kompromiser med os selv i ønsket om at opnå anerkendelse, flipper vi ud. Og bagefter skammer vi os.

I en ny bog bliver vi klogere på, hvorfor vi flipper ud i situationer, hvor vi bliver pressede. Det er psykoterapeut Louise Leth, som står bag bogen, og hun har identificeret tre forskellige reaktionsmønstre: krigeren, Askepot og grubleren.

– Vi flipper ud, når vi kommer i kontakt med vores svære følelser og koger over. Men for mange af os ender det i en cyklus af følelser, konflikt, nedtrapning, normalitet, og så starter det forfra igen. Vi kan ikke altid se, hvorfor vi altid havner i de samme konflikter, men det handler næsten altid om, at vi er gået på kompromis med vores behov, og vi går som

regel på kompromis for at opnå kærlighed og anerkendelse, fortæller Louise Leth, der som psykoterapeut har set de mange måder at flippe ud på på nært hold i sin konsultation.

– Mange af os lever et liv, hvor vi går på kompromis og ikke får vores behov dækket. Når vi er gået på kompromis i tilpas lang tid, koger vi over og flipper ud, og bagefter skammer vi os. Men hvis vi allesammen kunne lære at sige fra og fortælle omverdenen om vores behov, ville vi ikke komme derud, hvor vi flippede ud.

#### **Hvordan undgår man så at skamme sig, hvis man er kommet til at flippe ud?**

– Man skal turde snakke om det, og at det er helt okay. Jeg vil så gerne lære kvinder at dele det i stedet for at skamme sig, for det er helt naturligt og en almindelig reaktion. Men helt grundlæggende skal vi lære ikke at flippe ud og i stedet for turde sige vores behov højt og sætte grænser, for så sker det ikke.

Louise Leth understreger, at de tre typer ikke er mennesketyper, men derimod reaktionsmønstre, og at vi godt kan rumme lidt af dem alle eller reagere på forskellige måder i forskellige situationer. ♦



## Hvem er du? Få styr på de tre typer

### **KRIGEREN**

Krigeren har en oplevelse af, at når svære følelser kommer op til overfladen, skal hun slås. Krigeren er god til at håndtere konflikter, men hun kommer nemt til at optrappe, fordi hun vil vinde dem. Her er dømt drama.

#### **Hvad skal krigeren lære?**

– Krigeren skal lære at give udtryk for sine svære følelser, for det har hun tit svært ved. På den måde kan hun konfliktnedtrappe i stedet for at pege fingre. Hun skal turde være sårbar og give udtryk for følelser og behov.

### **ASKEPOT**

Askepot lægger altid sin autoritet over på andre og vil gerne reddes. Hun har ofte følelsen af, at andre gør hende ondt, og hun vil så gerne mødes i sine følelser og forstås og anerkendes af andre.

#### **Hvad skal Askepot lære?**

– Akseptot skal lære, at hun er nok i sig selv. Alle andre behøver ikke forstå og anerkende hendes behov, for det skal hun selv. Hun skal turde stå op for sig selv og vide, at hendes behov er valide.

### **GRUBLEREN**

Det er ikke til at se, at grubleren flipper ud, for hun vender det altid indad. Hun overtænker situationer, får tankemylder, ligger vågen om natten med selvbefredelse og spekulerer over, hvad der er galt med hende. Grubleren tager alt for meget ansvar for, hvad der sker.

#### **Hvad skal Grubleren lære?**

– Hun skal åbne munden og dele det, der er svært, med andre. På den måde vil hun få bekræftet, at det hun føler er normalt, og at andre også oplever tvivl, og at alting ikke er hendes skyld eller ansvar.

### **Mød ekspert**

Louise Leth er psykoterapeut med egen praksis i København. Hun har skrevet bogen "Derfor flipper du ud, og derfor skal du ikke skamme dig", som er udkommet på forlaget Grønningen1.