

# DERFOR FLIPPER DU UD

— *og det kan du  
gøre ved det*

I denne måned guider psykoterapeut Louise Leth dig til at lytte bedre til dig selv og dine grænser, så du slet ikke behøver at flippe ud, når du egentlig bare gerne vil have, at folk lytter til dig.

Af Louise Thorsted

## SELVHJÆLPER

Af og til har vi bare brug for en hånd i ryggen eller et par råd på vejen. Og nej, vi har ikke altid tiden til at få læst den bog eller besøgt den terapeut. Og så er det, at Magasinet Livs Louise Thorsted gør det for dig! Overskuelig hjælp til selvhjælp.

**I denne måned:** Psykoterapeut Louise Leth guider dig til at flippe mindre ud.



# “Når du flipper ud, er det psykens forsøg på at genvinde den balance, den har mistet”

## **Hvad vil det sige at flippe ud?**

“Vi har forskellige måder at flippe ud på, afhængigt af vores personlighedstype og hvilket miljø, vi er vokset op i.

Er du introvert, vil du typisk flippe ud inden i dig selv med overtænkning og selvkritik, udløst af en stor perfektionisme. Andre vil tale helt vildt meget og forsøge at forklare alle deres følelser i håb om at blive set og hørt og forstået. Og så er der det, vi nok opfatter som den klassiske flippen ud: Med udadrettet vrede og skænderier, som mest handler om at få ret.

De tre ovenstående reaktionsmønstre, som ikke skal misforstås som personlighedstyper, kalder jeg Grubleren, Askepot og Krigeren,” siger Louise Leth, psykoterapeut og forfatter til bogen *Derfor flipper du ud, og derfor skal du ikke skamme dig*.

## **Hvad er det udtryk for, når vi flipper ud?**

“Det er psykens forsøg på at genvinde den balance, den har mistet, og et udtryk for, at vi, oftest ubevidst, er gået enormt meget på kompromis med os selv. Det er ikke altid, vi ser, hvad det er for kompromiser, vi indgår, men vi undertrykker ofte vores personlighed lidt for at passe ind i relationer, sociale sammenhænge og på vores arbejde.

Og har vi undertrykt eller fået vores grænser overskredet længe nok, så kan en lille, ofte banal ting få os til at koge over og flippe ud. Det kan gøre det svært for os at forstå vores eget drama, når der bare skal en lille forkert sætning til, for at vi føler os ramte, men det er bare toppen af isbjerget.”

## **Er det godt eller skidt at flippe ud?**

“Det er jo godt, at psyken får mulighed for at genvinde balancen, alternativet er ligesom værre – at du bliver ved at undertrykke dig selv – for så bliver du deprimeret eller angst.

Men det er jo vildt uhensigtsmæssigt, for vi opnår ofte det modsatte af, hvad vi ønsker, når vi flipper ud. I stedet for at blive set og hørt og forstået, så risikerer vi, at nogle mister respekten for os,” siger Louise Leth.

## **Er det skamfuldt at flippe ud?**

“Jeg kan se det i terapien, hvor der typisk går ret lang tid, før klienter fortæller mig, at de har et mønster med at flippe ud. Det er virkelig noget, folk skammer sig over, og jeg tror, det ligger i en misopfattelse af, hvad negative følelser er.

Vi er blevet fortalt, at gode mennesker kun har pæne og gode følelser. Det ligger i vores kulturoppdragelse og særligt for os kvinder, som traditionelt set er det sociale køn, at vi skal være rummelige og omfavnende og fikse den ubehagelige stemning, så på den måde er vi ikke opdraget til, at negative følelser må være der.

Men prøv at se på dine negative følelser som vejvisere, der fortæller dig, hvad du har brug for, og hvad du ikke har brug for.”

## **Er der er en læresætning, jeg kan tage med mig med det samme?**

“Ingen følelser er forkerte, og rummer vi os selv og vores følelser, så kan andre som regel også rumme os,” siger Louise Leth.



### DENNE MÅNEDS SELVHJÆLPER:

**Louise Leth** er psykoterapeut og parterapeut og lærer folk at bryde negative reaktionsmønstre. Hun er forfatter til *Derfor flipper du ud, og derfor skal du ikke skamme dig*.

Og du kan se mere på [Louiseleth.dk](http://Louiseleth.dk) og tage testen *Hvad er dit mønster, når du bliver vred?* på [Magasinetliv.dk](http://Magasinetliv.dk).

## SÅDAN GENKENDER DU DIN FLIPPE UD-TYPE

Louise Leth arbejder med 3 flippe ud-typer eller reaktionsmønstre, og det vil være helt naturligt, hvis du kan genkende lidt af dig selv i flere af dem.

For hvordan du flipper ud, afhænger også af den kontekst, du er i. Du kan for eksempel godt være en flippe ud-type på dit arbejde og en anden derhjemme. Men du vil typisk overvejende være en af typerne her.

Grubleren

### ER DU EN GRUBLER, er du:

“Grubleren bøjer af for fællesskabet. Hun føler ansvar for, at tingene glider. Men hun deler ikke egne holdninger, hvis de er i modstrid til andres. Hvis nogen er sure eller vrede, tager hun det på sig og kan tro, det er hendes skyld og hendes ansvar at redde situationen. Hun tror ikke, hun er lige så meget værd som andre, og derfor venter hun med sin egen reaktion, grublerier og selvkritik, til hun er alene. Grubleren kan være enormt perfektionistisk i sin adfærd og kan være svær at komme ind på livet af. Grubleren har ofte meget tidligt fået et ansvar lagt på sine skuldre og er blevet tidligt voksen.”

### GRUBLERENS vej til udvikling:

“Se det positive i, at du ikke er typen, der reagerer spontant eller impulsivt. Bruger du det rigtigt, kan du gruble og gennemtænke det konfliktfyldte, før du så taler med dine relationer om det.”

Krigeren

### ER DU EN KRIGER, er du:

“Krigeren føler, hun er i krig med sine omgivelser, og vil i en konflikt forsøge at overbevise og overvinde sin “modstander”. Krigeren vender dramaet udad og er mere i kontakt med sin vrede end med sin sårbarhed. Krigeren kan pakke sine lidt mere svage følelser væk og så ellers bare drage i krig og skyde med skarpt. Hun kan godt føle skam, men er også rigtigt dygtig til at fortælle sig selv, at hun har ret til at reagere, som hun gør. Hendes verden er meget sort/hvid.”

### KRIGERENS vej til udvikling:

“Krigerens mønstre indeholder også evnen til lederskab. Og tag lederskab på den gode samtale ved at til dig selv: Fordi jeg er så stærk, som jeg er, så er det mit ansvar at lede samtalen et godt sted hen i stedet for et svært sted hen.”

Askepot

### ER DU EN ASKEPOT, er du:

“Askepot gør en masse for at please andre og for at føle sig accepteret, og oplever hun afvisning, reagerer hun stærkt følelsesmæssigt. Hun føler sig uperfekt og har en grundangst for at blive forladt, og derfor indgår hun en masse kompromiser med sig selv. Hun er dygtig til at tune ind på og forstå og mærke andre, men hun kan også føle sig som et offer for andres energi og er underdanig i sin flippen ud, fordi hun lader andre få en større autoritet end hende selv. Hun finder meget af sit selvværd i at være god til relationer, hun er god til at forklare sig og få andre til at kunne lide hende.”

### ASKEPOTS vej til udvikling:

“Askepot skal lære at stå ved sig selv i stedet for at please og tage ansvar for sin angst for at blive skubbet væk eller forladt. Og så ellers bruge sin naturlige empati på at have positive samtaler om grænser og behov.”



## 5 RÅD TIL DIG, DER VIL FLIPPE MINDRE – ELLER MERE SUNDT – UD

### 1. **Altid dig selv først**

“Husk, at din relation til dig selv er din vigtigste relation. Opbyg et nært forhold til dig selv ved at være nysgerrig på dine følelser, og det gælder både de positive og de negative.”

### 2. **Vær dit eget eksempel**

“Du skal lade være med at tro, at andre kan og vil opfylde dine behov og respektere dine grænser, hvis ikke du selv melder dem tydeligt og klart ud.”

### 3. **Fortæl den omvendte historie**

“Bliv klar over, hvad det er for en historie, du fortæller om dig selv. Eksempelvis: ‘Det er altid mig, der bliver valgt fra’ eller ‘Det er altid mig, der skal tage ansvar for de andre’. Hvad har historien af negative konsekvenser for dig og din måde at flippe ud på? Skab en ny fortælling, som også er sand. Eksempelvis: ‘Jeg har følt mig valgt fra, men jeg er også ofte blevet valgt til’ eller ‘Nu øver jeg mig i kun at tage ansvar for mig selv.’”

### 4. **Stå ved og forklar dig selv**

“Bliv opmærksom på, hvornår du eller andre overskrider dine grænser og behov. Tag en samtale med dig selv i første omgang, men også med andre, om, hvem du er, og hvad du har brug for, og hvad du ikke vil gå på kompromis med. Stå ved dig selv, og vær autentisk, så behøver du ikke længere flippe ud.”

### 5. **Tag et tilbageblik**

“Når du har fundet ind til, hvor du har lært dit reaktionsmønster, vil du kunne se, om det bunder i et automønster, du har overtaget fra din barndom, eller i et oprør mod, hvad du er vokset op med. Begge dele er et fængsel, som du kan arbejde med at sætte dig selv fri af ved at blive bevidst om, hvordan du gerne vil reagere på en presset situation.” ■

