

LEVEREGLER OG STRATEGIER

Hvad fik du ros for som barn

Vi overhører ofte os selv og vores virkelige behov, fordi vi i vores opvækst har tillært os nogle ting, som vi tror er de rigtige, og således har vi fået givet os selv nogle leveregler og overlevelsestrategier, fordi vi har koblet en bestemt adfærd med ros, accept og kærlighed.

Vi bliver opdraget til at tilpasse os, måske opdraget til at være søde, høflige, forstående og måske også lært ikke at fylde for meget, eller omvendt. Hvis vi har fyldt for lidt, så har vi fået at vide vi skulle fylde lidt mere.

Vi vil gerne have ros og blive accepteret, vi vokser op og gør alt det vi får ros for, det er vores overlevelsestrategi, det er sådan vi bliver en del af flokken.

Problemet er, at vi tager nogle gange de strategier med ud i livet i alt for høj en grad, selvom de ikke længere er nyttige for os- tværtimod, vi undertrykker os selv, gemmer os selv væk og vores behov, måske er vi for pligtopfyldende.

Vi får lagt låg på nogle ting, både gennem barndom, måske vi tager det videre med gennem skolen, måske i et ægteskab, måske på arbejdspladsen. Vi glemmer ofte vores rigtige selv, og nogle gange er det gemt så langt væk, at vi fuldstændig glemmer os selv. Som sagt kan det resultere i mange ting, bla. at vi søger mod mad og søde sager, finder glæde næsten kun ved at spise.

Det kan ikke blot føre til et forstyrret forhold til mad og krop, men også til lavt selvværd og alt mulig andet.

Prøv at gå på opdagelse i hvad du har med dig.
Spørg dig selv:

- Hvad fik jeg ros for som barn?
- Hvad har jeg lært hjemmefra, eks. læresætninger du har taget med dig.?
- Hvad husker du allermest?
- Måtte du fylde? Eller fyldte du for meget? Eller for lidt? Hvad med skolen?
- Hvad er dine strategier, hvad skal og bør du?