

USUNDE FORHOLD KAN VÆRE ÅRSAG TIL STRESS

Lever du i et usundt forhold?
Det er der mange der gør!

I et usundt forhold har man en partner, der udelukkende har fokus på at få sine egne behov opfyldt. Partneren er en formidabel god skuespiller, der manipulerer, lyver, fornægter og fordrejer virkeligheden for at få kontrollen og magten i forholdet. Partneren mangler empati, respekt og forståelse for andre og skyder ansvaret fra sig.

Du bliver usikker på dig selv. Du gør dig umage, gør mere end rimeligt og går på listesko for at undgå partnerens reaktioner og kritik. Alligevel har din partner held med at få det til at se ud som om, det udelukkende er dig, der er årsagen til problemerne og jeres elendige kommunikation.

Lever du i et usundt forhold, er du udsat for et konstant pres, der stresser og udmatter, og som ødelægger og nedbryder dig som menneske. Og det er også hensigten fra partnerens side - bevidst eller ubevidst.

Det er en del af en raffineret strategi, der har til hensigt at nedbryde og isolere dig, for at din partner kan få den fulde kontrol over dig.

Denne form for manipulation og fordrejning af virkeligheden, er der ingen mennesker, der kan holde til i længden. Det nedbryder og stresser dig.

Pt. er der mere end 35.000 mennesker herhjemme, der er *sygemeldte* med stress - derudover er der mange, der føler sig stressede i en så alvorlig grad, at det går ud over livskvaliteten.

Ofte fokuseres der på arbejdspresset på jobbet for at finde årsagen til, at man er stresset og dårligt overkommer en almindelig dagligdag.

Men det er ikke altid arbejdspresset på jobbet, der er den egentlige årsag til stress og depression. Årsagen kan også ligge i privatlivet og det usunde forhold.

Man kan blive sygemeldt fra sin arbejdsplads på grund af stress, men man bliver ikke sygemeldt fra sit usunde forhold, skønt det kan være her, man finder den primære årsag til stress og depression.

Jeg har mange klienter til personlige coachingsamtaler, der henvender sig, fordi de er stressede og har mistet humøret – de mistrives. De ønsker at genfinde glæden, lysten og overskuddet og fornemmelsen af, at de kan overkomme en almindelig dagligdag.

Det kan være vanskeligt at gennemskue, og det kan være en voldsom erkendelse, når man indser, at man er udsat for psykisk vold med manipulation og kontrol fra et andet menneske.

Men første skridt er, at man får sat ord på, får viden om og en forståelse for, hvad der for en opførsel og adfærd, der kendetegner en person med det narcissistiske personlighedstræk, og hvad det gør ved den, der er følelsesmæssigt tæt på.

Det kan være forløsende at tale med en professionel person, der selv kender til at leve i et usundt forhold med overdrevet manipulation og kontrol. Det kan give dig et nyt syn på, hvad det er for en virkelighed, du lever i, det kan hjælpe dig med at gennemskue din partner og vedkommendes egentlige hensigter. Du kan få hjælp til at gennemskue, hvad det er, du bliver udsat for, og hvordan du kan komme fri af forholdet med selvværdet og værdigheden i behold, hvis det er det, du ønsker.

Både mænd og kvinder, kan have det skadelige narcissistiske træk i personligheden. Det kan være din chef, din kollega, din mor eller far, din svigersøn eller datter, og det kan være din partner, hvor også børnene kommer i klemme.

Susanne Møberg

+45 40 35 66 60 | s@moeberg.dk | www.moeberg.dk