

Mig, mit stress og mit liv.

I denne øvelse skal vi fokusere på årsagen til dit stress, hvordan du eventuelt stresser dig selv, stress symptomer/en tjekliste, kompensationsstrategier, smertegrænser, og din beslutning om at stå ved dig selv, mentalt, psykisk, fysisk og følelsesmæssigt, som en hel, sund voksen mand.

Dit stress, dine tanker, overbevisninger og dit nervesystem hænger uløseligt sammen. Stress er også en naturlig og nødvendig ting, men hvis kroppen ikke falder ned i normal hviletilstand, efter en større belastning kan man udvikle kronisk stress. Man er i et ubevidst alarmberedskab som påvirker os rigtig meget. Du kan også have oplevet traumatiske oplevelser som fysiske/sekuelle overgreb, trafikuheld, pludselige dødsfald, voldsomme oplevelser/krigs-lignende situationer og lignende, som har mærket dig dybt, og som har givet PTSD lignende reaktioner og flashbacks. Mest sandsynlig er, at du er udsat for det der kaldes gentagende krænkende overgreb, omsorgssvigt, mishandling, nedgøring, afvisning, bortvisning, psykisk/følelsesmæssige overgreb, mm. Det kan skabe angst, stress, små personlighedsforstyrrelser, negative overbevisninger om ens selvværd og selvbillede. Du kender måske traumereaktionerne/overlevelse reaktioner/strategier kamp, flugt og frys, samt den vi ofte taler Nice Guy/pleaser/konfliktsky rollen, som også er en form for overlevelses strategi.

Du kan downloade og udskrive dette dokument, men du kan også bare læse og besvare spørgsmålene på eget papir, i din dagbog eller notesbog.

Et andet ord for stress er belastning, som kan føre til overbelastning.

Og det er mange ting der belaster en, ofte uden man selv er klar over det, og det bliver til overbelastninger i ens nervesystem, vi kompenserer for bevidst eller ubevidst. Man har svært ved at regulere sig selv og nogle gange tænker man, at man skal op i gear, når man i virkeligheden har brug for at komme ned i gear.

Her nogle bud på årsager til ens stress.

- ✓ Ubearbejdede udviklingstraumer eller traumatiske oplevelser fra ens barndom og opvækst
- ✓ Mobning, omsorgssvigt, seksuelle overgreb, psykisk og fysisk grænseoverskridende adfærd/vold fra de voksne, søskende, familiemedlemmer, lærere, etc.
- ✓ Egen kronisk sygdom, og sygdom og død i nær familie
- ✓ En job-belastning, ulidelig chef, tossede kollegaer, umenneskelig arbejdsbyrde
- ✓ En kvinde der gentagende bebrejder og beskylder dig for ikke, at slå til
- ✓ En kvinde der truer med at gå fra dig, nægte dig at se dine børn hvis du ikke makker ret
- ✓ Ubearbejdede skilsmisser og brud, der nager i ens bevidsthed, sorg, tvivl, anger, vrede
- ✓ Skilsmisser, brud i nære relationer, tab af identitet, fremtidsdrømme, kontakt med børn
- ✓ Uberettiget firing, ufrivillig omplacering i organisationen
- ✓ Fødsel af egne børn
- ✓ Sammenbragt familie, drænende konflikter, teenagerbørn, sure ekskoner

- ✓ Fejring af jul og store begivenheder, jubilæer
- ✓ Fejring af din egen fødselsdag, juleaften
- ✓ Store omvæltninger, succeser man ikke kan rumme, forelskelser
- ✓ Flytning væk fra venner og bekendte, til et nyt fremmedsted, ny arbejdsplads
- ✓ Negativ indstilling til sig selv og andre, der giver overtræk på ens energi og humørkonto
- ✓ Forkert kost, der belaster ens organer
- ✓ Oplevelse af meningsløshed, ubrugelighed og tomhed i dit liv

De forskellige årsager og udfordringerne kan få enhver god mand ned med nakken.

Det bliver overvældende, og din krop siger fra, den trænger til en pause, ofte mod din vilje.

Vi har alle, hver vores oplevelse af hvad der er og har været belastende, hvad der går en på, og hvordan man forholder sig til problemer. Vi har alle vores personlige tolkninger af årsagen til problemet og hvordan det kan løses, eller vi er ubevidste om vores smerte og frustration, fordi vi har vænnet os til det. Det skal jo ikke hede sig, at vi ikke kan klare mosten, at vi ikke kan tage det som en mand, stramme røven og arbejde det væk? Holdninger og myter overleveret fra forrige generation?

Den holdning der går igen hos de fleste stressramte mænd, er, at de føler sig som ofre for andres /krav/forventninger og handlinger, og at de ikke har indflydelse på denne "ydre årsag", men føler sig fanget og fastlåst, og ikke kunne strække til. Man føler sig overvældet, man mister overblikket, og man "sander til" uden kunne se sig ud af det.

Nu starter øvelsen

Hvad stresser mig?

Eksempel: *Alle de normer, myter, krav og forventninger der bliver stillet til mig som mand.*

Jeg skal levere, jeg skal præstere, jeg skal holde ud, jeg skal ikke være sårbar, jeg skal rette ind, jeg har ikke indflydelse, jeg føler mig truet på min arbejdsplads, af min kvinde, af politikernes af feminister/"meeto" bevægelsen, af mine egne krav og forventninger til hvem jeg tror jeg skal være, hvad jeg skal kunne, hvad jeg burde opnå, hvad jeg bør mene, sige, være, min egen indebrændthed, mit mindreværd, min usikkerhed, at jeg ikke kan finde ud af at sige fra, at jeg tror min vrede er skadelig og farlig, at jeg føler mig magtesløs og uduelig.

Skriv så meget som muligt om hvordan det er for dig, og brug gerne ekstra ark om nødvendigt, og meget vigtigt, skriv helst i hånden, så du har dig selv med.

Hvordan stresser jeg mig selv?

Sær krydser ved de eksempler der virker kendt for dig

- *Når jeg ikke får taget pauser, men knokler på, selv om jeg er træt.*
- *Når jeg bekymrer mig unødigt om det jeg ikke har indflydelse på. Ikke stopper mit tankemylder og tumler med bekymringer i døgndrift.*
- *Når jeg undgår at spise og drikke sundt og propper mig med sukker, junkfood, alkohol, for at peppe energien op, fordi jeg ikke gider lave ordentligmad, og for, at dulme følelser og dårligt humør.*
- *Når min præstationsangst gør mig søvnløs og jeg bruger løs af en energi jeg ikke har, og dræner mig selv psykisk og fysisk, fordi jeg ikke giver mig selv tilladelse til at lade op.*
- *Når jeg hader mig selv og min krop for ikke, at virke optimalt, uden jeg gør noget for at hjælpe på det.*
- *Når jeg ikke for sagt fra og lader vreden æde mig op indefra og jeg bliver en bitter tikkende bombe der eksploderer en gang imellem.*
- *Når jeg udskyder vigtige opgaver til i ellefte time, fordi jeg er bange for kritik og er en kende perfektionistisk.*
- *Når jeg ikke holder pauser og gør noget sjovt, adspredende og opbyggende.*
- *Når jeg bliver ved med at fodre brokkedyret og håber på andre ændrer sig så jeg kan få fred.*
- *Når jeg ikke kender mine begrænsninger, det vil sige, jeg hader mine begrænsninger, fordi det får mig til at føle mig som en fiasko, og jeg nægter, at række ud og bede om hjælp.*
- *Når jeg skammer mig over min situation og lukker mig inde/isolerer mig*

- Når jeg multitasker og har gang i flere projekter samtidig, og mangler at gøre dem færdig/afslutte/fuldføre projekter, det gælder det samme for de skænderier jeg opretholder i frygt for at tabe ansigt, men også fordi jeg ikke har lært at lave kompromiser, vind-vind løsninger.

Skriv så meget som muligt, om hvordan du eventuelt stresser dig selv.

Brug ekstra ark om nødvendigt, og meget vigtigt, skriv helst i hånden, så du har dig selv med.

Her er nogle ydelige tegn på, at man er stresset, og måske har været stresset og i alarmeredskab i lang tid, måske flere år?

Tjeklisten: Hentet fra bogen; [Aldrig mere stress, af Birgitte Hultberg](#) Her finder du også praktisk vejledning til hvordan du afklarer din grad af stress, de tre stadier, din behandlingsplan, hvordan du opsparer og økonomiserer din energi, så du kan få kontrol over dit stress. anbefales.

1. Øget allergi

Eksem, psoriasis udbrud, hudlidelser, høfeber, madallergier

2. Øget lydfølsomhed

Musik, kontorstøj, andre der snakker i rummet, mekaniske lyde, trafik, støj, larm

3. Spiseforstyrrelser

Overdreven trang til mad, alkohol, søde sager
Appetitløshed og / eller kvalme, glemmer at spise

4. Ekstrem træthed

Orker intet, føler trang til bare at sove, udmattet
Eller hyperaktivitet, rastløshed, "obsessions"(adhd) overdrevet urolig i krop og sind

5. Søvnforstyrrelser

Vågner om natten og kan ikke falde i søvn igen
Sover meget let og vågner flere gange, vågner tidlig om morgene med hovedpine og angst

6. **Smerter som ikke skyldes sygdom**
Ondt i led, stive led, smerter i knæerne
Nakke smerter/ frosne skuldre
Spændingshovedpine, trykken for brystet, blylød i maven
7. **Manglende glædeved ting der plejer at gøre dig glad**
Manglende sexlyst, impotens
Manglende lyst til sanseoplevelser – det hele føles gråt
Manglende lyst til rekreative aktiviteter, have sjov
Manglende lyst til kreative aktiviteter
8. **Trang til at være alene**
Trang til at være i fred- ”at bo på en øde ø” komme væk
Undgår sociale sammenkomster
9. **Irritabel og vredesudbrud**
Tikkende bombe/hævntørst
Skælder andre unødigt ud
Føler dy bitterhed og nag over fortiden
Skælder dig selv unødigt ud/skade fryd
10. **Uoverskuelighedsfornemmelse**
Tankemylder pga. af uforudsigelighed og forvirring
Natlige spekulationer / roterer i sengen uden at falde til ro
Overdreven bekymring, ”paranoid light” katastrofetanker.
Svært ved at tage beslutninger, overvældet af dilemmaer/tvivl/usikker
11. **Modstandsreaktioner på udløgere af stress (f.eks. arbejdsplads, parforhold)**
Ubehag i form af kvalme, ondt i maven og ubehag i kroppen.
Skiftevis forstoppelse/tynd mave
Sitrende energetisk fornemmelse i kroppen, kløen i kroppen
Trang til at undgå arbejdspladsen/partneren, blive væk, melde sig syg.
Overvældende ulyst til at møde op, stå ved sig selv, skjuler sig
12. **Koncentrationsbesvær.**
Kan ikke læse en bog eller se en film til ende
Svært ved at lære nyt, lim i hovedet/langsom
Svært ved at gennemføre en længere samtale/ holde fokus ved et møde.
Svært ved at holde fokus på noget som helst i mere end 10 minutter
13. **Hukommelsesbesvær**
Glemmer små ting med det samme, f.eks. til indkøb.
Glemmer væsentlige ting fra den ene dag til den anden
Modstand mod at planlægge, fordi man tror det frarøver ens frihed til impulsivitet
14. **Overdreven eller formålsløs aktivitet**
Uro og rastløshed, kan ikke sidde stille uden at foretage dig noget
Foretager dig mange ting på en gang – multitasking
Gør intet færdig, har løse ender overalt, også i relationer til andre mennesker.
15. **Symptomer som ved angst**
Hjertebanken
Sveder

Hovedpine
Trykken for brystet
Knugende fornemmelse i maven

16. Symptomer ved stress udbrændt hed og depression

Tristhed, sorg, depressiv, lammet/fastlåst, stiv i kroppen
Håbløshedsfølelse, fortvivlelse, tomhed

17. Medafhængighed hvor du knytter dig til andre personer, fordi det giver dig en bekræftelse i din status. Det kommer vi ind på i Elsker ugerne.

Arketype stress:

Magiker stress.

Mentalt stress, pga., uklarhed om situationen, der mangler forudsigelighed, det forvirrer og man dyrker tankemylder, negative minder, katastrofetanker og føler meget frygt og usikkerhed.

Elsker stress.

Man har følelsesmæssigt stress, pga. kæreste problemer, ensomhed, selvhad, skam, frygt for afvisning, for ikke, at være god nok, for ikke at strække til, for at være for meget, for at blive kritiseret. Så man kompenserer med forskellige neurotiske overspringshandlinger, perfektionisme, opslugt af arbejde og andre måder at dulme sig på, overforbrug, der kan udvikle sig til afhængigheder og reelt misbrug.

Kriger stress

Man har stress i kroppen, pga. fysiske overbelastninger, fitnessjunkie, forkert mad, manglende vitaminer, for meget kaffe, alkohol, piller, stoffer, og at man dræner sig for livskraft ved at masturbere og give sig selv udløsninger, så man føler sig tom og flad.

Kroppen kæmper med at opretholde balancen og energien, men det er som når man sejler i en gummibåd og man selv prikker hul på den, så man står hele tiden ved pumperne, både den der lænser gummibåden for vand og den der puster gummibåden op igen. Man står med en fod på bremsen og den andre på speederen og det gør at man brænder sammen fysisk.

Konge Arketype

Eksistentielt stress. Når du ikke kender dit formål som mand i livet, og hvad giver dig mening.

Når den dybe glæde (fulfilment) og varme i maven udebliver, og du føler du står i vandkanten og skovler vand for, at få tiden til at gå, eller man står i en ørken og prøver at bygge sandslotte, men sandet er tørt og det flyder ud i ingenting, som sand mellem fingrene. Det give en dyb form for meningsløshed som vi mænd har det svært med, fordi vi har et instinktivt behov for at kunne gøre en forskel og være til nytte for en sag der er større end os selv.

Spirituel stress. Når du ikke er i kontakt med dit livsformål som mand og menneske, lider vi også af det jeg kalder spirituel stress, vi føler ikke vi hører til, vi forstår ikke de store sammenhænge og vi bliver ligeglade med os selv og andre mennesker. Vi bliver arrogante overfor naturen og udnytter det vi kan for egen vinding. Det heder grådighed, utæmmet begær og sult.

Skriv så meget som muligt (i hånden) af hvad du kan genkende fra de forskellige udsagn og gør det personligt, dybt og brutalt ærligt.

Jo ærligere du er overfor dig selv, jo mere motivation får du til, at forbedre din stresstilstand og din maskuline livstilstand, din selvrespekt og din værdighed.

Det er ikke nok, at nævne numrene, "den har jeg sku også noget af", - det bliver for overfladisk. Du skal indunder huden på dig selv og stole på, at det du tænker og føler er din egen sandhed.

Skriv gerne i hvilke rækkefølger du ser dine symptomer, hvad du føler, når du forstår sammenhænge, hvad det betyder for dig.

Skriv gerne historier/episoder, hvor du har oplevet, at føle dig overvældet, at gøre dig selv forkert, lille, sårbar og svag.

Skriv så meget som muligt, og gerne fortsæt med, at skrive hvad du får øje på, hvad du husker, hvordan det har påvirket dig, og ikke mindst, hvem din adfærd har gået ud over, (skænderier, magtkampe, utroskab) hvem der har slået sig på dig, hvad det har gjort ved dem, og hvordan det har påvirket kvaliteten af jeres relationer.

Blev i uvenner, opstod der brud i parforholdet, skilsmisser, fyringer, etc. Hvordan har det påvirket dit sindelag, dine tanker om hvem du er, dine evner og færdigheder, din stolthed, selvsikkerhed og værdighed som mand. Er det nogen der skal have en undskydning?

Hvordan har det været med til, at forme historien om dit liv?

Skriv så meget som muligt og brug ekstra ark om nødvendig, og meget vigtigt, skriv helst i hånden, så du har dig selv med.

Hvordan kompenserer jeg for de stress symptomer og den adfærd jeg udlever?

Når du ikke er klar over, at du saboterer dig selv ved, og fortsætter med, at dyrke de ting der giver dig stress, vil du automatisk indarbejde strategier, for, at undgå de konsekvenser af det.

Eksempler:

Jeg fylder mig med kaffe når jeg mangler energi, nægter at bede om hjælp når jeg har det svært, drikker vin for at, falde ned om aften, jeg udløser spændinger i kroppen ved hjælp af porno/masturbation og udløsning, jeg skælder ud og brokker mig over andre, jeg er hård ved mig selv og skælder mig selv ud af frygt for at blive dømt ude, jeg knalder udenom/er utro for at få bekræftelse og, for at få dækket mit behov for sex og kærlighed, fixer mig med stimulanser, sukker, opkvikkende piller etc. Eller synker dybere ned i sofaen og isolerer mig fra virkeligheden. Jeg giver min barndom og mine forældre skylden uden at tage ansvar for mit helbred.

Skriv så meget som muligt og brug ekstra ark om nødvendig, og meget vigtigt, skriv helst i hånden, så du har dig selv med.

Hvad har du brug for at have et opgør med?

Det der forhindrer dig i, at være ærlig, handler ofte om indre og ydre konfliktskyhed.

Du tør ikke, eller vil ikke se sandheden om din situation i øjnene, fordi det trigger svære følelser, og de kan du ikke håndtere, det stresser dig måske endnu mere, og det er ok, her handler om, at du beskytter dig selv mod, at blive overvældet og fragmentere yderligere.

Det kan være følelser af forladthed, skam, sorg eller og selvlede. Her skal du bruge din Magiker og dit Krigermod og turde mærke og acceptere tingenes tilstand. Husk, det er vaner og mønstre du har, det er ikke noget du er.

Måske bliver du nødt til, at sige fra overfor en du elsker, en som udnytter dig, og forventer mere af dig, en du kan levere. Måske bliver du nødt til at have et opgør med en af dine kære usunde vaner, overforbrug,

misbrug, afhængighedsmønstre?

Hvad er det første, andet, tredje, osv. du kommer i tanke om, du vil have et opgør med?

Skriv så meget som muligt og brug ekstra ark om nødvendigt, og meget vigtigt, skriv helst i hånden, så du har dig selv med.

Hvor går din grænse, hvad kan du holde til?

Mænd har i alle tider skulle leve op til forskellige dogmer og dyder om hvad en "rigtig mand" er. Det har sparket os over skinnebenet, bidt os i røven og fået os op fra sofaen, væk fra det behagelige, og ind i kampen, ind i den arena som heder et aktivt meningsfuldt liv, hvor vi bidrager med det vi er gode til og udvikler os i et respektfuldt fælleskab med andre mennesker.

Den arena hvor vi får knubs, kritik, modstand og samtidig anerkendelse, ros og respekt. Men når man ikke kender ens værd og ens begrænsninger er vi ofte styret af den falske stolthed, og vi udholder mere smerte end nødvendig og vi får stress og brænder sammen. Vi overvurderer nogle gange vores kapacitet, evner og færdigheder. Se mere her om [Donner /Kruginger effekt](#) og du kan læse mere i en artikel jeg har skrevet om [Impostor syndromet](#) her, måske lidt af det samme eller omvendt?

Hvornår er nok, nok, spørger jeg dig?

Rejsen væk fra underdanighed, selvbedrag, konformitet og middelmådighed, kan være hård og brutal, men det er det vi har vores Krigerkraft til. Det er i friheden til, at sætte sunde grænser, at blive på egen banehalvdel og stå ved os selv, at vi bliver til selvstændige modne mænd, og ikke fedter rundt i vores skyggesider og lever med en sort/hvis drenge attitude til os selv og det vi kalder virkeligheden.

Stress er det der amputerer vores livskraft, kastrerer vores potentialer og gør os til brikker i et spil hvor andre skriver reglerne. Vi lever mere eller mindre som robotter af vores følelsesmæssige tilstande eller som marionetter af andres og et eller andet sted ved vi det godt, og det nager os.

Er du enig? Hvad kan du holde til? Har du fået nok?

Skriv så meget som muligt om hvad du tænker, føler og mærker i dig selv, når du læser dette og brug gerne ekstra ark om nødvendig, og meget vigtigt, skriv helst i hånden, så du har dig selv med.

Når du ikke siger fra, siger du til.

Selværd, selvrespekt og selvkærlighed er nøgleord i det der heder sund grænsesætning. Det får du af, at kende dit værd og respektere dine personlige Arketype kerneværdier.

Når du ikke gør det, eller ikke tror du må have dem eller stå ved dem, bliver du en slave af andres tanker og mening om hvordan du skal være og ikke være.

Når du ikke siger fra, og står ved dig selv, sælger du ud og siger til.

For at helbrede stress er du nødt til at sætte handling på, og jeg håber jeg har fanget din opmærksomhed.

1. Du laver denne øvelse for, at få klarhed om din stresstilstand, dine symptomer, dine kompensationsstrategier, dine tanker, og følelser. **Magiker Arketypen** – Bevidsthed og indsigt
2. Du forpligter dig til den daglige praktisering, **[Grib Dagen]** praksis, hvor du gør det du har brug for, og her er disciplin, vedholdenhed og selvomsorg nøglen til din succes, fordi den nye adfærd strider mod det du kender. **Kriger og Elsker Arketypen**
3. Det sker ikke ret meget over natten, og du mister lysten, men bliv ved og søg støtte i dine mandlige venner, få dem til at holde dig op på dine beslutninger.
4. Installer det program der heder, jeg elsker og accepterer mig selv, lige meget hvad der sker og lige meget hvordan jeg har det. **Elsker Arketypen** – selvkærlighed gennem handling.

5. Sig til dig selv, jeg gør alt hvad jeg kan, for, at styrke min selvrespekt og værdighed.
Jeg gør dette fordi jeg har fået nok af det gamle lort og er villig til at ofre de dårlige vaner, tanker og overbevisninger, som jeg ikke længer har brug for. **Kongen Arketypen**

Jeg siger JA til resten af mit liv og det begynder lige NU. Jeg gir af mig selv 100 % og jeg giver aldrig op.

Signer her med fulde navn og dato.

Navn _____ Dato _____

Del gerne din beslutning, og din kontrakt med mindst en anden mand.

Sæt tid af til denne vigtige øvelse, sammen med dit potentiale og skyggeadfærdsafklaring danner den grundlægger for din videre rejse.

Sæt tid af og skriv lidt hver dag, gå nogle ture med dine tanker, tag små noter efterhånden som du går dybere ind i arbejdet, får skrælet nogle lag af din stolthed og får en ydmyg tilgang til din virkelighed.

Dette er dit maskefald og den brutale sandhed om hvem du er blevet til, her er mod, ærlighed, nysgerrighed, tolerance, sorg og kærlighed er de vigtigste nøgle du skal bruge, for at åbne dig for din sandhed og dine hemmeligheder.

*There is more to this Hobbit than meets the eye
- Gandalf*

Du får det gjort, og du går Live i gruppen og deler om dine opdagelser, dine indsigter og dine beslutninger.

Del så meget du har mod og lyst til, og i den sidste ende skal du huske, at det er ikke så meget dig, det handler om, men om den forskel du vil gøre for andre.

Dette arbejde er med til at du får et ædrueligt og nøgternt udgangspunkt for din videre rejse i livet.

[Her er link til hvordan du kan håndtere de svære følelser/flashback's, så du genvinder din selvkontrol og din værdighed](#)

[Du finder link til pdf'en i beskrivelsen under videoen](#)

Jeg vil til sidst her, ønske dig god arbejdslyst og mod til ærligt, at beskrive dine indsigter.

Venligst Karl-Otto Sandvik