

# Ved du hvordan barndommen påvirker dit voksne liv?

En af måderne hvorpå du kan lære at stå stærkere i dig selv, opnå større selvbevidsthed og i virkeligheden lære at kende dig selv, på et dybere plan.

Kan være ved at gå en tur ned ad barndommens gade og kigge lidt på opvæksten. I virkeligheden skal vi ikke dvæle længe ved oplevelserne fra barndommen. Men vi kan få nogle vigtige informationer, der fortæller os noget om, hvordan vi opfatter verden og hvordan vi håndterer de ting vi møder igennem livet.

Der er nemlig mange løsninger på et "problem". Måden hvorpå vi håndterer det, afgøres af den måde vi har lært at tilgå udfordringer. Mens nogle som børn har fået afvide, at udfordringer skal man holde sig fra. Er andre blevet lært, at de vil blive stærkere af udfordringer og de derfor skal hoppe ud i det.

Når vi bliver voksne, kan vi sidde fast i disse mønstre. Det kan vises sig ved karriereskift. At skulle sige op, er for mange en stor udfordring. Og for ham/hende, der har fået afvide, at de skal undgå udfordringer, kan det tage år før vedkommende tør sige op og søge det job de drømmer om.

På den måde kan man leve i en fastlåshed som stammer fra barndommen. Helt uden vi selv ved det.

- **Men hvad er det der sker i kroppen, når det vi lærte som barn kan spænde ben i voksenlivet?**
- **Hvordan kan det være kroppen kan huske noget vi er blevet fortalt som børn, uden vi selv er klar over det?**
- **Hvordan slipper vi os selv mere fri fra det vi er blevet fortalt som børn?**

Der er ikke kun ved jobskifte eller større livsbegivenheder, at barndommen kan påvirke os. Det kan også være ved de helt små hverdagsting. Ofte er det de små irritationer i hverdagen som er de vigtigste er få ændret. Så her fortæller jeg en kort oplevelse jeg har haft.

Da jeg var barn, spiste vi med jævne mellemrum hjemme hos min bedsteforældre.

Den ene af dem var meget opmærksom på om vi spiste "ordentligt". Vi måtte ikke tale med mad i munden. Vi måtte ikke smaske og vi skulle side med armene tæt ind mod kroppen.

Generelt kan man sige det er "almindelig plig". Men jeg oplevede flere gange som barn at min bedstemor, blev ret irriteret over at jeg glemte at spise "ordentligt".

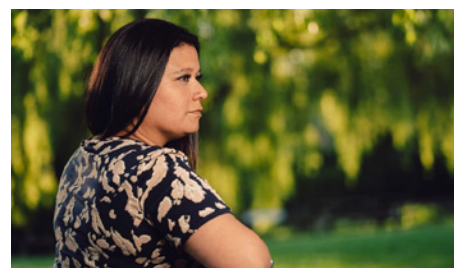
Skruer vi tiden 30 år frem. Sad jeg forleden i et venteværelse. Der var en kvinde, der havde mange smerter og hun lavede en smaskelyd med munden, med jævne mellemrum. Men på et tidspunkt blev jeg SÅ irriteret over at hører på hendes smasken, at jeg måtte rejse mig og gå væk.

Da alt den oplussende irritation havde lagt sig lidt, tænkte jeg over, hvorfor smaskelyde nærmeste fik min sjæl til at vende sig på vrangen. Jeg kunne se på alle de andre i venteværelset, at de var helt upåvirket af kvinden og hendes lyde.

Også kom jeg i tanke om dengang jeg spiste hos mine bedste-forældre. Den gang hvor det var så forbudt at smaske. Det sad i min krop selv her 30 år efter. Så voldsomt at jeg ikke kunne sidde i et venteværelse. Det var barndommen lærdom der kom op i mig igen.

Vil du lære mere om hvordan barndommen kan påvirke vores liv i dag?

Så er du velkommen til en foredragsaften, hvor vi bliver klogere på hvordan barndommen kan påvirke dit voksne liv med Andrea Landgreen.



Andrea Landgreen