

“Hvis vi hviler godt i os selv og føler os af værdi, tager vi lettere skuffelser med oprejst pande.”

VI KAN IKKE UNDGÅ SKUFFELSER

Skuffelser er en del af livet – vi kan, ligesom Louise Schubert, miste vores job eller blive forladt af kæresten, blive syge lige før drømmerejsen, opdage at vi ikke kan få børn, at manden er utro osv. Hvor nogle mennesker lader sig slå helt ud og ender i en depression, er andre hurtigt oppe på beatet igen og har lært noget nyt om sig selv, som de kan bruge i fremtiden. Men hvordan kan det være, at der er så stor forskel på, hvordan vi tackler skuffelser? Det har vi spurgt psykoterapeut Pernille Fournais om.

“Vores måde at håndtere skuffelser på hænger sammen med vores selvværd. Hvis vi hviler godt i os selv og føler os af værdi, tager vi lettere skuffelser med oprejst pande. Men hvis vi derimod ikke føler os gode nok, kan vi have en tendens til at føle os som magtesløse ofre,” siger hun.

Offerrollen har mange ubevidst lært at kende som børn, fordi de ikke blev elsket betingelsesløst, men lærte at opføre sig på en bestemt måde for at få forældrenes kærlighed. At opføre sig som et offer, der ikke kan gøre for det, og som det er synd for, er en overlevelsesstrategi, som man ubevidst fører med sig ind i voksenlivet. Det kan også tænkes, at vi har set, hvordan vores egen mor

Q-LÆSERNE FORTÆLLER:

“I min barndom var livet nøjsomt, og et par nye sko var noget, der var så stor en ting, at det var noget, jeg fik i fødselsdagsgave. Da jeg var ca. 8-10 år, talte min mor og jeg om, at jeg skulle have et par nye sko. Helt fantastisk, helt uden for forventning. Jeg hørte, at min mor sagde: “Vi går ned i byen og kigger på nye sko til dig i dag”. Da jeg hen på eftermiddagen spurgte, om vi ikke snart skulle gå, sagde min mor, at hun da ikke havde sagt “i dag” men “en dag”. Selv ved at skrive det i dag, så mange år senere, kan jeg mærke gråden og skuffelsen i hele min krop. Jeg husker, hvor vred min mor blev på mig, fordi jeg græd mine skuffelsens tårer. En lektie for livet! Jeg har lært, at jeg ikke tør tro på det bedste for mig. Sæt nu, at jeg bliver skuffet igen. Så hellere sætte overliggeren lidt lavt.”
– Lena

“Det var en stor skuffelse, da jeg som 23-årig blev udlært og stod med mit svendebrev, at mine forældre ignorerede resultatet. Der var hverken opringning, brev eller gave til mig på dagen, for ikke at tale om tilstedeværelse. Ikke af ond vilje, det blev blot ikke anset for vigtigt og særligt. Jeg kom videre ved at forklare mig selv, at jeg måtte lægge mig noget mere i selen, hvis jeg skulle have deres anerkendelse, og jeg lærte at justere mine forventninger, så jeg – da det 20 år senere gentog sig med en anden uddannelse – selv kunne sørge for at købe en stor buket blomster til mig fra min mor, og en gave til mig fra min far. Og det var fint, som det var. Skuffelser kommer af urealistiske forventninger.”
– Birgitte

opførte sig som et offer, når hun blev skuffet. Eller at vi har oplevet mange nederlag og svigt i livet, der har gjort os sårbare over for skuffelser.

“Disse oplevelser sidder som sår på sjælen, så når vi møder nye skuffelser, bliver de gamle sår rippet op. Hvis man opdager, at det ikke handler om den skuffelse, man føler i nuet, men at det også handler om det gamle, er det en god idé at få det bearbejdet, for så bliver man mere robust over for skuffelser fremover. Vi kommer alle ud for skuffelser, så det er vigtigt at ruste sig – vi kan ikke standse bølgerne, men vi kan lære at surfe. På samme måde kan man sige, at vi ikke kan standse skuffelserne, men vi kan lære at tackle dem,” siger Pernille Fournais.

PÆNE PIGER BEBREJDER SIG SELV

Når man som offer siger til sig selv, at man altid er uheldig, at man aldrig lykkes med noget, lægger man sig ned som en gulvmåtte, og så er det let at blive trådt på og gå fra den ene skuffelse til den næste. Ifølge Pernille Fournais ligger det mere til kvinder end til mænd at føle sig som ofre.

“Det er kulturelt betinget, fordi kvinder opdrages til at være de pæne piger. Det betyder, at de oftere end mænd lader at vende deres følelser indad og bliver selvbebrejdende ofre, mens mænd har en større tendens til at gå i den modsatte pol og blive meget vrede. Nogle kan blive så aggressive og hævngherrige, at de skyder på alt og alle, og det kan blive meget ubehageligt,” siger Pernille Fournais.

