

Hvorfor er jeg ikke helt lykkelig?

Livsappetit, lyst og glæde – når det er blevet til tomme ord på din personlige ønskeliste, og modløsheden har grebet dig, er det på tide at sætte dine egne følelser i centrum. Tag ansvar, kvit illusionen om superkvinden og indse, at dine forventninger til lykken måske skal justeres i en mere realistisk retning.

Hvorfor oplever så mange kvinder modløshed og tristhed i deres liv? Godt spørgsmål. Derfor besluttede psykolog Camilla Holst sidste efterår at skabe et kursus for kvinder, der har det sådan. Kurset blev et tilløbsstykke. Kvinder i alle aldre troppede op, og mange af dem er senere endt i terapi hos den københavnske psykolog, der har praksis på Vesterbrogade.

– Rigtig mange kvinder har ondt i livet. De er endt i en så negativ spiral, at de ikke kan finde vej ud af de opgivende og triste tanker. Mange af dem græder og græder, fordi det hele bare virker uoverskueligt, siger Camilla Holst.

Kan ramme alle

Modløshed og tristhed kan ramme såvel kvinden i den dyre villa som hende, der bor i en toværelses lejlighed. Ung som gammel. Men ofte rammer det velstillede og veluddannede kvinder. Camilla Holst deler de modløse kvinder op i to typer: Den ansvarfulde kvinde, der konstant forsøger at stille hele verden tilfreds og hende, der er gennemsyret af vrede. Begge har det ganske forfærdeligt indeni. Pleaserkvinden virker blid som et lam, men hun er meget ulykkelig. Hun forholder sig til sig selv igennem andre: „Hvad synes de nu, jeg skal og bør gøre.“ Alt, hvad hun foretager sig, sker ud fra en forestilling om, hvad andre forventer af hende. – Hun er også vred, men hun

ved det ikke, for hun har fortrængt sin vrede. Ofte har hun slet ikke kontakt til sine egne følelser.

Den anden type kvinde enten buldrer sin vrede ud mod alt og alle, eller også lever hun med den i forpint stilhed.

– Hun føler stor skyld og skam over at være så vred, men hun formår ikke at få vreden ud.

Skuffede over livet

Fælles for alle kvinderne er, at de mangler selvværd og føler stor mistillid til sig selv. De tvivler på deres eget værd og formåen. Bag det hele ligger en voldsom skuffelse og vrede over, at omverdenen ikke krediterer dem for alle deres gode gerninger. De føler sig ikke set og mødt i deres krav og behov. Ofte fordi de ikke melder klart ud, hvad de har brug for.

– Modløsheden kommer, når hun giver og giver – og føler, hun ikke får noget igen. „Alt det, jeg gør for mine børn, min mand og mit arbejde.“ Hun har så mange forventninger til alt og alle, at hun ender med at blive konstant skuffet over sig selv, andre og livet. Derfor ville hun have godt af at skrue sine forventninger ned, siger Camilla Holst.

Udadtil klarer mange af kvinderne livet i stiv arm. De knokler og sidder ofte i gode stillinger. De favner både mand, børn, hjem, veninder og kolleger, men indeni gør det ondt. Rigtig ondt. De har bare lyst til at give op. Deres liv

er fyldt med irritation, skam og skyld over, at de ikke er tilfredse med et liv, der for andre ser godt ud. Igen og igen slår de sig selv i hovedet med, hvordan de føler, de burde være.

– Hun har store forventninger til sig selv som kvinde og menneske, og lider under en fast forestilling om, hvordan hun skal være. Samtidig er hun bange for ikke at være den bedste på jobbet, den bedste mor og partner. Desværre har mange kvinder jo et billede af, at de skal være perfekte superkvinder, siger Camilla Holst.

Kvinderne er i stor stil skuffede over deres partner. De føler generelt, at de yder bedre støtte, lytter bedre og gør sig mere umage med at forstå deres mand end omvendt.

– Kvinder ender ofte modløse i parforholdet, fordi manden skuffer dem, når han ikke læser hendes tanker og følelser. Men hun må lære at melde klart ud. Hun skal sige til ham, hvad hun har behov for frem for at bebrejde ham, at han ikke er tankelæser.

En ventil

Nogle kvinder reagerer på modløsheden ved at råbe eller snappe ad mand, børn og kolleger. Det sker, når frustrationen over ikke at kunne komme tristheden til livs bliver for stor. Andre lider i stilhed. De er tossede over, at de ikke får noget igen fra omverdenen, men vreden vender de indad og bebrejder sig selv.

– De er meget skamfulde over at være så skuffede og vrede på andre, og de bruger utrolig meget energi på at pine vreden ihjel. De har det meget skidt, men oplever, at de ikke kan gøre noget med deres vrede. Til sidst begrænser den deres liv fuldstændigt.

Kvinder, som vender vreden indad, har svært ved at mærke, hvad de har brug for. I stedet forsøger de at behage andre og gøre det, de tror, andre forventer af dem. Med det resultat, at de til sidst overhovedet ikke kan mærke sig selv.

Kuren er, at de lærer deres egne følelser at kende. Når de kender sig selv, kan de udtrykke, hvad de har brug for. Sige til og fra og sætte grænser. De skal fjerne deres fokus fra, hvordan de tror, andre ser dem, og hvad de forventer af dem og i stedet mærke efter, hvad de selv har lyst til.

– Det giver kvinden en ventil, uanset om hendes behov bliver mødt eller ej. Hun kommer til at mærke sig selv, og det giver selvtillid og indre ro.

Store forventninger

Mange af de dybere forklaringer på kvinders modløshed og tristhed ligger gemt i opvæksten. Alkoholiserede eller fraværende forældre, forældre, der ikke så én, en dominerende far, skændier mellem forældrene, skilsmisser, overgreb og mobning.

– De første tyve år af vores liv

Fortsættes næste side



Pleaserkvinden virker blid som et lam, men hun er meget ulykkelig. Hun forholder sig til sig selv igennem andre: „Hvad synes de nu, jeg skal og bør gøre.“ Alt, hvad hun foretager sig, sker ud fra en forestilling om, hvad andre forventer af hende.

Superkvinder findes ikke i virkeligheden

Fortsat fra forrige side

danner vi vores personlighed. Ting, som sker i den periode, vil indvirke på, hvordan vi selv kæmper med tingene som voksne – og det kan give modløshed og tristhed.

En kvinde, der følte sig ensom som barn, vil i sit voksne liv gøre sig stor umage for at gøre alting ekstra godt i håbet om, at hun så får det, hun higer efter. Når det ikke sker, kommer skuffelsen.

– De fleste af os har store forventninger til livet. Når forventningerne ikke åbner døren til paradiset, bliver vi skuffede. Men lader du afmagten tage over, ødelægger den dit liv. Derfor må du gøre noget, siger Camilla Holst.



Du kan træffe Camilla Holst på telefon 22 26 38 70 og e-mail: camilla@psykologerne-vesterbrogade.dk eller få mere at vide på www.psykologerne-vesterbrogade.dk

SÅDAN SLIPPER DU AF MED MODLØSHED OG TRISTHED

Find din sætning

Vi har alle en slags uformuleret sætning, der kendetegner os, og som vi gentager igen og igen: „Jeg er heller ikke så interessant“ eller „Jeg er heller ikke så god til...“ Når vi har sagt sætningen om os selv længe nok, begynder vi at handle efter den. Derfor er det vigtigt, at du finder ind til din sætning. Tænk på en situation, hvor du var modløs og skriv oplevelsen ned. Hvordan du tænkte, folte og handlede. Lad gerne en god veninde gå på jagt i teksten efter din sætning. Derefter skal du erstatte sætningen med tre nye og positive sætninger, der siger noget om, hvem du er. Gentag de tre sætninger foran spejlet hver morgen, indtil de har lagret sig i dig. Pointen er, at du snart vil begynde at tænke anderledes – læs: positivt – om dig selv.

Flyt dit fokus

Du har sikkert længe nok levet dit liv igennem andres forventninger til dig. Nu er det på tide at flytte fokus, så du får sat dine egne følelser og behov i centrum. Øv dig i at mærke, hvad du selv har brug for at sige og gøre. Næste gang, du bliver bedt om at påtage dig et ansvar eller en opgave, så undlad at svare det, du har på tungen. Sig du vender tilbage, når du har tænkt over det. Det giver dig chancen for at mærke, hvad du egentlig gerne vil.

Tal i „jeg“-sætninger

Det er ikke en let øvelse pludselig at skulle handle ud fra sin egen oplevelse af verden, hvis du i mange år har handlet ud fra andres forventninger. En god hjælp i processen er at tale i „jeg“-sætninger. På den måde bliver du tvunget til at sætte dig selv i centrum for både dig selv og dine omgivelser. Mærk efter, hvordan din egen oplevelse af tingene er, og beskriv det fra din vinkel: „Jeg oplever“

Øvelsen kan du også med fordel bruge, hvis du føler dig modløs i dit parforhold. Tal om dine egne behov i „jeg“-form. Gør det neutralt: „Jeg har tænkt på, at jeg kunne tænke mig noget mere frihed.“ Og anerkendende: „Jeg kunne tænke mig, at du hjælper mig med at få mere frihed.“ Bebrejdelserne og skuffelserne er nu erstattet af dialog og et møde imellem dig og din mand.

Følg dine lyster

Mange kvinder begrænser sig selv og andre unødigt. De har faste forventninger til, hvad livet skal bringe – og til, hvad andre skal gøre. Derfor bliver de ofte skuffede. Er du en af dem, så prøv at følge dine lyster i nogle dage. Åbn op og giv plads til at gøre præcis, hvad du har lyst til. Uanset vasketøj og nullermænd i krogene. Vær samtidig opmærksom på også at give andre mennesker plads, så du får en bredere forståelse for dig selv og andre.

Giv dit liv mening

Drop alt om at finde en forkromet mening med livet! Indse, at dit liv har den mening, du selv putter i det. Hverken mere eller mindre.