

Omveje gør livet interessant

Livets omveje kan være svære, men de er værdifulde for vores udvikling som mennesker, mener psykolog Rikke Cornelia Moeskær

TEKST MERETE RIIS JENSEN • FOTO MERETE RIIS JENSEN

Det var ikke sådan her, livet skulle være. Den følelse kender rigtig mange mennesker. For det er nærmest umuligt at gå gennem et liv uden pludselig at befinde sig på en anden vej end den, som man egentlig havde planlagt at gå på.

Og nogle omveje gør virkelig ondt. Men alligevel kan de føre noget godt med sig, mener Rikke Cornelia Moeskær, som er autoriseret psykolog og har praksis i København.

”Jeg tænker, at omveje er det modsatte af den lige, direkte vej. Det sker, at tingene går på en anden måde, end vi håber og planlægger. Og det giver os ofte problemer i første omgang, men i anden omgang tvinger det os måske til at tage vores liv op til genovervejelse. Når man går den lige vej, så ved man, hvad man får. Og man tillader ikke at livet overrasker én,” siger hun.

”Så der kan jo i virkeligheden ligge en gave i at blive ledt ud på en omvej. Det kan man måske ikke se i første omgang, men man ser det måske efter noget tid.”

TAG ANSVAR. Hun fortæller, at hun har mange klienter, som er i terapi på grund af livskriser, så som stress og parforhold, der er gået i stykker.

”Først handler det jo om at hele sig selv og få noget støtte og opbakning i den krise, man står midt i. Det har vi jo alle sammen brug for. Men derefter har man måske mulighed for at se lidt på, hvad det var, der førte mig derhen og lære noget af det. Så derfor er omveje i min optik meget værdifulde, fordi de kan føre til udvikling,” siger Rikke Cornelia Moeskær.

”Mange omveje kan vi ikke selv gøre for eller gøre ret meget ved. De indtræffer bare og forandrer vores liv. Hvis man for eksempel bliver kørt ned af en bil eller

fyret fra sit job. Det er situationer, hvor man er nødt til at lære at leve med det, der er sket. Men her er det vigtigt at tage ansvar for, hvordan man så forholder sig til de omveje, man er blevet ledt ind på, for det er altafgørende for, hvordan man kommer igennem dem.”

TILLID TIL SIG SELV. Hun erkender, at det jo selvfølgelig ikke er alle omveje, der er nemme at komme igennem eller at få en læring fra.

”Nu er det jo et meget idealiseret billede. For der kan selvfølgelig være omveje, der påvirker os og giver os nogle ar og sår. Der føler vi ofte en umiddelbar skuffelse, som vi skal passe på ikke at blive hængende i. Og det kan være rigtig svært,” siger Rikke Cornelia Moeskær.

Også tilliden kan være en stor udfordring at genopbygge, når livet har ført én ad uønskede omveje, fortæller hun.

”Jeg oplever i mit arbejde, at når mennesker har været i noget, hvor det har været svært at komme videre, så er det tit deres egen tillid, de har svært ved at få tilbage. Selvtilliden. Men det er en anden slags selvtillid end den, vi normalt forbinder med det ord. Her er det tilliden til, at jeg kan tage vare på mig selv. Den tillid kan blive rystet, hvis vi for mange gange kommer til at gentage nogle mønstre eller være i nogle situationer, hvor vi tænker ’hvorfor sker det her for mig igen?’ Og hvis den tillid er svækket, kan det være svært at lære noget om sig selv. Så det handler om at få genopbygget den tillid, så man igen kan gå ud i verden og tro på sig selv.”

VERDEN RIVES I STYKKER. Når man bliver ramt af deciderede katastrofer eller ulykker, kan det også være



SKUFFELSE: Omveje kan give os nogle ar og sår. Og vi føler ofte en skuffelse, som vi skal passe på ikke at blive hængende i, mener psykolog Rikke Cornelia Moeskær.

rigtig svært bagefter at turde stole på, at livet vil én det godt.

”Hvis der sker noget alvorligt, får man en fornemmelse af, at verden ikke er et sikkert sted at være. Man bliver usikker og skal genopbygge sit billede af en tryk verden. Og det kan man kun gøre ved for eksempel at gå ned og handle igen og igen, indtil man får en erfaring af, at man ikke bliver kørt ned, hver gang man går over gaden. Så bliver krisen en undtagelse, og til sidst tør man stole på en tryk verden igen,” fortæller Rikke Cornelia Moeskær.

Sidste år havde hun en kvinde i terapi, som var på en af de restauranter i Paris, der blev beskudt under terrorangrebet.

”Kvinden var gået på toilettet, og da hun kom tilbage, var hendes veninde blevet dræbt, og alt var kaos. Det er klart, at det rykker virkelig på én sikkerhedsfølelse i verden. Man er i Paris, alt er dejligt, man går på toilettet, og så sker dét. På den måde bliver én verden revet fuldstændig i stykker. Det er jo næsten som i Narnia, at man går ind i

skabet og kommer ud i en verden, som er helt grotesk. Det er et voldsomt overgreb på én psyke,” siger hun.

”For at holde det ud må man ligesom adskille den oplevelse fra resten af én bevidsthed og kun langsomt, langsomt begynde at lade de to ting flyde sammen. Og for evigt vil det nok forandre og påvirke én syn på verden, men langsomt vil det kunne blive integreret. Og det er det, det handler om.”

IKKE VILDVEJE. Så selv når livet virkelig tager en svær omvej, mener Rikke Cornelia Moeskær, at der stadig er mulighed for, at det ender ud i noget godt.

”I omveje ligger der jo en forståelse af, at man kommer et sted hen. Hvis det var vildveje, var det en anden sag. Men omveje er noget andet. Hvis jeg altid vidste, hvor jeg kom hen, så ville jeg ikke blive beriget af noget. Så ville jeg få det, jeg forventede. Og det er også godt nok nogle gange, men ikke altid. Så omveje er det, der gør livet interessant.”

» Det er vigtigt at tage ansvar for, hvordan man forholder sig til livets omveje