
”Ja hva
mener du
jeg skal
gjøre i
stedet”

Helt nytt og ferskt fra

Didrik Hægeland

”Ja, hva mener du jeg skal gjøre i stedet?”

Kampen i det sorte hull

I mitt arbeid som psykolog får jeg lov til å ta del i mange menneskers private verdener. Her får jeg kjenne på menneskers fortvilte kamp for å komme seg ut av det noen beskriver som et *sort hull*.

I begynnelsen sto jeg – billedlig talt - ved dette hullet, kastet ned et tau, og ropte mine velmenende råd. Svært få holdt i tauet slik jeg foreslo, og ofte tok de andre grep når de skulle klatre oppover. Noen klarte det heldigvis, mens andre glapp det for stadig. I tiden etterpå utvidet jeg verktøykassen min. Flere løsninger kom til for å kunne brukes av de som prøvde å klatre ut. Jeg fikk et bedre tau med knuter til grep, en stige som kunne forlenges, tilgang på en vanntank til å fylle hullet så en kunne svømme opp – ja til og med en kran med heisevinsj fikk jeg fatt i. Men det fungerte ikke alltid så bra det heller. Hvorfor ikke? Kanskje fordi jeg fortsatt sto oppe og ropte mine velmenende råd ned i hullet.

Tåler du meg?

Menneskene som inviterer meg inn i sin private verden for å få hjelp, kjenner seg ikke hjulpet når jeg står ovenfor og roper ned. Bevegelse skjer først når vi sitter ved siden av hverandre, og den andre får se meg i øynene og spørre: ”Tåler du meg? Orker du å kjenne det jeg føler?” Pasientene forventer ikke at også jeg skal låse meg inne på badet med et barberblad når tomheten fyller livet eller uroen presser seg ut av porene i huden. De ønsker at jeg skal være tilstede med hele meg når vi deler nettopp disse følelsene. Sammen leter vi etter nye måter å fylle tomrommet på, eller stille stormen når uroen truer med å velte alt.

Mange av pasientene har opplevd omsorgssvikt i barndommen. De forteller om et barn som ikke hadde det trygt, fordi mamma, pappa eller begge selv hadde en rekke vanskeligheter. Noen forteller om vold i hjemmet, andre om psykiske vansker og rus. Flere har opplevd at deres private grenser ble tråkket over, og selvforakten og skammen er alt de sitter igjen med. Ikke alle som sliter med sterk indre uro i perioder og behov for å kutte seg for å stille stormen, har opplevd omsorgssvikt. Men dem det gjelder vil jeg fortelle litt om.

Veien gjennom de vonde følelsene

Da jeg hoppet ned i hullet - i overført betydning - og viste at jeg tåler å kjenne på det de føler, kunne vi sammen begynne arbeidet for å finne veien ut. Da fikk jeg høre om et indre sjeleliv som noen kanskje vil kjenne seg igjen i. Pasienter fortalte meg at følelsene er som vognen i berg-og dalbanen og at selvet bare er med, uten å kunne styre eller bremse. Særlig når det gjelder forhold til andre mennesker de bryr seg om kunne det bli vanskelig. Opplevelsen av å bli forlatt eller kritisert, og alle misforståelsene i nære relasjoner som til foreldre, venner og kjærester ble så vonde. Noen fortalte om spenningen mellom ønske om nærhet på den ene siden, og behov for selvstendighet på den andre siden. Frykten for å bli forlatt og faren for å bli avhengig av noen var det verste. Det var som om barndommens opplevelser, hvor nære forhold var utrygge og uforutsigbare skjedde på nytt. Følelsene dette brakte med seg ble helt uutholdelige, og noen ganger kunne det samme spille seg ut i møte med meg. Det hendte at jeg sa noe galt eller ikke var der med hele meg, og det kunne bli utrygt og vekke noe av de

samme følelsene. Heldigvis kunne jeg vise at jeg tålte det, og var der uansett. Da kunne vi snakke om å forstå hverandre sett fra innsiden og fra utsiden og dermed klare opp i misforståelsene. Følelsene var like vonde, men over tid dukket de opp sjeldnere, fordi det ble lettere å forstå seg selv og andre.

Relasjonsarbeid

Som psykolog driver jeg med ”relasjonsarbeid”. Det ordet betyr, er vel egentlig å selv hoppe ned i hullet for å hjelpe dem som klatrer i hullets vegger, men som kjenner at fingrende glir i den våte jorden. Kanskje vi da kan finne veien ut sammen?

Det å tenke nytt om relasjoner og begge parters indre tanker og ytre handlinger hjalp mange av pasientene. Da fikk de redskaper til å bevare viktige forhold i livet, uten at det trengte å bli stor konflikt eller dramatik. Følelsene dukket opp i ny og ne uansett, og da kom de som et godstog uten brems. Tidligere besto hjelpen av å kutte seg eller nærme seg tanken eller forsøkene på å gjøre slutt på livet. Noen fortalte at de ikke ville gi fra seg kniven - for hva hadde de da å hjelpe seg med? ”Ja - hva mener du jeg skal gjøre i stedet?” spurte de. Hvis jeg gav inntrykk av å ville beslaglegge kniven og ta bort denne muligheten, ble jeg ikke lenger en støtte. Vi ble enige om å forsøke å reparere det som ligger under følelsene. Samtidig skulle vi trene på å regulere disse - for å erobre kontrollen i eget liv. Først når kniven ikke trengtes mer, kunne vi legge den vekk. Kanskje vi skulle lagt den i en kiste, gravlagt den sammen og sagt noen ord om hvordan den både hadde hjulpet og forstyrret? Et slikt rituale for å markere overgangen til et nytt kapittel i historien om seg selv, kunne vært fint.

Barndommen kunne forstås på nytt

Hvordan kunne vi reparere det som lå *under* følelsene, og samtidig trene på å regulere dem? Det er vanskelig å si noe som gjelder for alle. Jeg drister meg allikevel å gi noen stikkord. Det handlet mye om å jobbe oss gjennom opplevelsene, tankene og følelsene de som barn hadde kjent da de opplevde omsorgssvikten. Noe av barndommen måtte forstås på nytt. Noen ganger hjalp det å se på hvordan mamma og pappas væremåte var en variant av besteforeldrenes væremåte. Så jobbet vi sammen med å regulere følelsene. Vi gikk grundig tilverks og undersøkte alle primærfølelsene i livet, og så på hvordan disse oppdages, kjennes, tåles, blir bevisste og uttrykkes i viktige relasjoner. Da kunne vi oppdage hvor det manglet noe, og sammen fylle inn og bygge opp gjennom trening. Andre ganger handlet det snarere om å akseptere og bli kjent med disse følelsene gjennom noe vi kaller ”oppmerksomt nærvær”. Det innebærer å la følelsene fare igjennom kropp og sinn uten å la de få tak. Én forklarte det slik: ”Nå kan jeg plassere uroen min i et togsete og bare stå og se toget rulle av gårde, og få mer fart mot horisonten hvor det forsvinner ut av syne.” Her dreier det seg ikke om å kjempe mot eller gjøre noe dramatisk for å finne roen igjen, men snarere om å la følelsene løpe ut til de tar en annen vei vekk fra seg.

Å leve med uroen

Noen jeg har truffet igjen siden, forteller at de fortsatt kan kjenne plutselige bølger av uro som skyller over dem. Da kan det være fristende å ta i bruk gamle metoder for å finne igjen kontrollen. Når vi snakker om hva de gjør i stedet og hvordan de forstår det hele nå, hører jeg beretninger om tapre menneskers evne til å leve med uroen framfor å kjempe så sterkt imot. Det paradoksale er at da ser det ut til å bli mindre av det vonde.