

Terapi er ikke alltid løsningen

Anonym bruker

Noen ganger kan små og banale grep gi stor effekt.

ARBEIDSRETTET TERAPI

JEG HADDE NYLIG blitt forlatt av min kjæreste og samboer gjennom ti år, og var på vei inn i terapirommet til en psykologspesialist som jobben betalte for, slik at jeg raskere kunne komme tilbake i arbeid. «Klinisk deprimert» var diagnosen fastlegen ga meg etter et par samtaler og avkrysninger på et skjema.

Jeg vet ikke om jeg faktisk var deprimert i henhold til alminnelige diagnostiske kriterier, men jeg var i alle fall fullstendig knust og i bunnløs sorg. Ikke nok med det – hele min virkelighetsforståelse hadde også forvitret. Vi to elsket hverandre, vi var nærmere hverandre enn noen andre par jeg kjente, vi var utpreget fysiske både i og utenfor senga, og vi hadde en helt egen forståelse og intern humor og kommunikasjon. Men nå var alt plutselig borte. Jeg følte meg lur, som om hele grunnen under meg var rast bort. Det var en eksistensiell krise. Jeg befant meg i et stort, svart hull der ingenting var sikkert, der den verdenen jeg trodde jeg kjente, faktisk aldri hadde eksistert – og i tillegg hadde jeg alltid skammet meg over meg selv, noe jeg jo nå hadde fått bekreftet at var høyst berettiget: Jeg var virkelig en ræva person. Helt objektivt sett.

Terapien

Nå skulle jeg inn til en behandler som kunne se tvers gjennom meg og gjennomskue hva slags elendig person jeg var. Det følte skummelt. Jeg visste på forhånd at jeg kom til å stryke så det sang, men jeg tenkte at jeg bare måtte la det stå til. Derfor fylte jeg ut personlighetstesten jeg måtte ta før første time, så nøyaktig og samvittighetsfullt som jeg kunne.

Jeg skalv da jeg overrakte ham den: «Her er sannheten i all sin elendighet», husker jeg at jeg tenkte. «Dette er meg. Vet ikke om det overhodet er mulig å fikse meg», tenkte jeg videre, med full visshet om at han kom til å forakte meg og se ned på meg.

Terapien begynte. Vi hadde mange fine og nyttige terapitimer relatert til alt det som hadde med bruddet og den store kjærlighetssorgen å gjøre. Jeg lærte å tenke annerledes rundt diverse situasjoner, å hevde meg selv mer, å forstå meg selv og forholdet vårt litt bedre, og alt dette var til hjelp for meg. Jeg kunne ikke klart meg uten ham i denne perioden.

Imidlertid; skammen satt der fortsatt, og jeg var fremdeles overbevist om at han automatisk så ned på meg fordi han jo visste, gjennom personlighetstesten, hvordan det var stelt med meg, og hvordan jeg var skrudd sammen. Og at jeg var en helt elendig person.

En dag, etter mange uker i terapi, dristet jeg meg derfor til å si alt dette – at jeg visste at han hadde fått presentert mine forferdelige menneskelige egenskaper i all sin gru, og jeg spurte om han trodde det kunne være håp for meg. Han sa da at vi gjerne kunne gå gjennom testen sammen neste time. Og det gjorde vi.

Jeg fikk vite hvordan jeg scoret i forhold til gjennomsnittet av befolkningen på de ulike kriteriene. Noen tall var gjennomsnittlige, og andre var mer eller mindre langt unna. Jeg tenkte fortsatt at jeg var håpløs, og tolket derfor ethvert avvik fra gjennomsnittet som et uttrykk for min elendige personlighet.

Da terapien var avsluttet, og jeg hadde fått sortert og ryddet opp i massevis av tanker og følelser sammen med terapeuten, sto imidlertid hovedproblemet i livet mitt fremdeles fast: Skammen over hvem jeg var. Dermed gikk jeg ut i verden og var delvis helet, men fremdeles med en grunnleggende selvforakt og manglende tro på meg selv som menneske.

Det som verdsettes

Det som endret alt for meg med hensyn til skammen, var et tiltak i regi av et privat foretak på oppdrag fra NAV, for arbeidsrettet rehabilitering. Her blir man løftet fram og sett på som en ressurs. De bruker en personlighetstest (vip24) som predikerer hva slags type jobber og arbeidsmiljø man passer til, og alle typer egenskaper blir verdsatt, ettersom ulike egenskaper passer til ulike typer jobber. Ifølge denne testen var jeg plutselig en bra person med ressurser og flotte egenskaper som er nyttige i mange sammenhenger. Det hadde jeg aldri trodd! Det endret faktisk hele min selvforståelse. Jeg er plutselig et dugelig og gagns menneske! For første gang i mitt liv.

Så lite skulle det til for meg å bli så godt som kvitt det som har naget meg gjennom hele livet, og som nok har bidratt til selvdestruktiv oppførsel som også har fungert selvbekreftende.