

# Tok tilbake det vanlige livet

Etter nesten 40 år med tvangslidelser fikk Klara Valsvik terapi som virket. – Det er som å bli født på ny. Men det er vondt å tenke på alt jeg gikk glipp av.

TEKST:

**Nina Strand**

PUBLISERT 5. september 2012

---



**ETTERTENKSOM:** Det er en nesten uvirkelig følelse, tenker Klara Valsvik. Som om hun ikke kan tro at hun faktisk har hatt så store problemer når de var så lette å bli kvitt.

Foto: TV3.

Det startet allerede i 7–8-årsalderen. Det gjaldt å ikke tråkke på de sorte rutene i gulvet på gangen. Gjorde hun det, betydde det døden for foreldrene. Da hun ble litt større, måtte hun unngå sorte klær, ellers ville hun eller foreldrene dø. Så ble det enda mer å passe på. Ungjenta Klara fra Øvre Årdal var glad i å sykle, men ute i gata var det tre kumlokk, hun måtte manøvrere sykkelen på en bestemt måte mellom dem. Hvis hun ikke greide det måtte hun snu og ta det om igjen. Og det tok stadig mer tid når hun skulle legge seg om kvelden. Samtidig som hun gikk opp i senga, måtte hun tenke på at hun skulle bli gammel. Klarte hun ikke å samle tankene, måtte hun gå ut av senga og prøve om igjen.

– Det kunne bli 2–4–8 og mange flere ganger, før jeg kom meg under dyna. Men jeg måtte aldri ende med et oddetall, og antallet måtte alltid ende på et tall som var under min egen alder. Mor og far hørte hvordan jeg gikk opp og ned fra senga. Det kunne bli sent på natta før jeg fikk lagt meg, forteller Valsvik.

## **Mer og mer**

Tvangstankene og tvangshandlingene fortsatte i hele ungdommen og i voksen alder. Hun utdannet seg til frisør, giftet seg og fikk barn. Etter å ha skilt seg, flyttet hun til Stavanger, hvor hun har bodd i 16 år. Tvangen ble stadig verre, tross behandling hos både psykolog og psykiater.

**«– Jeg er så glad for at Bjarne nå skal lære opp andre psykologer. Det skal ikke være nødvendig å gjennomgå det jeg har gjort»**

Klara ble deprimert. Dødsangsten dominerte hele livet. Hun prøvde å bli trygg ved hele tiden å tenke på sin tante Anna, som var blitt over 100 år. Klara ville at ungene skulle bli gamle. At hun selv skulle bli gammel. Derfor knyttet hun seg sterkt til tanken på tante Anna. Bare ved konstant å ha henne i tankene, se for seg ansiktet hennes, følte hun seg utenfor fare. Slapp hun et øyeblikk oppmerksomheten på Anna, kom angsten. Når hun skulle stå opp om morgenen, måtte hun holde fast ved bildet av Anna for hvert plagg hun skulle ta på seg. Glapp oppmerksomheten mens hun tredde på seg buksa, måtte hun ta den av seg igjen. Om og om igjen, til det var trygt, for hvert plagg. Det var tidkrevende og utmattende. Hun hadde vanskelig for å sitte i ro, men også med å få gjort enkle ting som å gå på do. Til slutt orket hun knapt å stå opp.

– Jeg visste jo at hele dagen ville bli brukt til tvangshandlinger. Hver bevegelse jeg gjorde i dusjen, måten jeg gikk ned trappa på, og det jeg tenkte på for hvert skritt jeg tok – alt var styrt av tvangstankene. Det hendte flere ganger at jeg datt i trappa, for jeg var så sliten.

Men hun torde ikke å la tvangshandlingene være. Noe farlig kunne skje. Etter at tante Anna døde, kunne hun ikke lenger brukes for å trygge Klara. Da ble det indre bildet av tante Anna erstattet med et mobilbilde av en eldre bekjent. Det kikket hun på når angsten kom. Når hun kledde på seg, eller skulle over en dørstokk eller inn i en buss, måtte hun si inni seg: «Håpa eg òg blir gammal, med barn, og barnebarn, oldebarn. Barn, barnebarn, oldebarn.» Om og om igjen. På riktig måte, til riktig tid.

Etter hvert måtte hun sykmelde seg fra frisørsalongen. Ungene måtte lære å smøre matpakka sjøl, og husarbeid var vanskelig å få gjort på grunn av tvangstanker som fortalte at hun ikke måtte trekke vaskefilla ovenfra og ned, men bare nedenfra og opp. Bevegelser ned mot gulvet – mot graven – kunne bety døden. Gikk hun ute, måtte hun også vende blikket oppover, over tretopper og tak.

– Det var stor fare for å kræsje med folk, humrer hun

### **Snakketerapi uten effect**

– Jeg fikk ikke så mye utbytte av å gå til psykologen, det var slitsomt å måtte fortelle om alt. Vi kom ikke videre. Hos psykiateren fikk hun medisiner. Det hjalp heller ikke.

Så fikk hun høre om Bjarne Hansen og Østmarka i Trondheim. Dette var noe annet, og det ville hun prøve. Hun fikk psykiateren til å skrive henvisning, og satte søsteren sin i sving med å skrive en detaljert skildring av hverdagen hennes slik den var nå. Hun purret og maste på psykiateren: Har du sendt henvisningen nå? Det hadde han gjort, og ganske raskt kunne hun reise til Østmarka.

I tre uker jobber hun sammen med terapeutene på en måte hun aldri hadde gjort tidligere. Det virker.

– Det føltes som å være født på ny, sier Klara.

Tre uker senere er hun hjemme igjen, med vissheten om regelmessig telefonkontakt med ergoterapeut Heidi, den som har fulgt henne tettest på Østmarka. Heidi ringer, og de snakker om utfordringer i hverdagen og hva hun kan gjøre med dem. Hun skal ha slik oppfølging i et år framover. Godt å vite, synes hun, for det hender hun kjenner på angsten igjen. Da kan hun bli bekymret. Er hun i ferd med å få tilbakefall? En søndag hun blir engstelig for det, ringer hun til Bjarne Hansen.

– Han minte meg på det jeg lærte på Østmarka, hva jeg skulle gjøre når jeg kjente angsten og de vonde følelsene komme. «La det være ubehagelig,» sa han. Jeg ble raskt rolig, jeg vet jo at jeg kan hjelpe meg selv. Jeg er så glad for at Bjarne nå skal lære opp andre psykologer. Det skal ikke være nødvendig å gjennomgå det jeg har gjort.

TV3-serien fulgte Klara Valsvik på hennes andre treukers-økt på Østmarka. Hun hadde opplevd stor bedring etter første opphold, men det gjenstår et problem hun ikke hadde fortalt om til noen. Ikke til behandlerne, og ikke til storesøsteren, som ellers står henne så nær. Det var for skamfullt. Nå forteller Klara at hun i årevis har hatt sterk angst for å være lesbisk, eller for å bli det. En type tvangstanker som er ganske vanlig, uten at Klara kjente til det. På ny gjennomgår hun tre ukers behandling, denne gangen med TV-kameraene tett på, både i terapien og hjemme når hun forteller søster og samboer det som hun har vært taus om i alle år.

– Jeg unner ingen å ha et slikt liv som jeg levde. Kan jeg hjelpe noen ved å vise dem hvordan jeg hadde det og hvordan jeg fikk hjelp, gjør jeg det så gjerne, sier hun.

### **Vanlig er godt**

I en av de siste scenene om Klara ser vi henne sammen med terapeut Heidi på bytur i Trondheim. Mens de sitter og spiser is på et kjøpesenter, betrakter de kvinner som kommer forbi. Kommenterer pupper og rumpe. I begynnelsen føles det litt ubehagelig, men hun er med. Du kan godt synes at ei dame er vakker selv om du ikke er lesbisk. Det er jo normalt, og det føles ikke farlig lenger. Faktisk er det litt morsomt å kommentere

dem også, synes Klara. Hun slapper mer av, og begynner å tenke: Hun som går der, var tøff. Kanskje jeg også skulle kle meg litt mer sånn?

Økt nummer to på Østmarka hadde en spesiell verdi for Klara. For tvangstankene om at hun kunne være eller bli lesbisk, sto i veien for hennes store ønske om endelig å gifte seg med samboeren gjennom mange år. Han som hadde ventet tålmodig og som ville ha henne, selv da tvangen var på det verste og hun gjorde det slutt fordi hun bare måtte være alene, og fordi hun ikke visste om hun ville leve lenger.

Trygg på sin seksuelle legning etter nok et opphold på Østmarka var hun klar: – E fridde til han Rune, smiler hun.

Sankthansaften i år, tre dager før hun fylte 50, giftet de to seg. Hun passet på å sende bryllupsbildet til psykolog Bjarne Hansen. Han oppfattet nok budskapet: Klara var i mål.

– I dag lever jeg et vanlig liv, utbryter hun spontant, som svar på spørsmålet om hvordan livet er nå. Hun er tilbake i halv frisørstilling. Akkurat det betyr mye. Så gjør hun ting hun likte før, som å lese krim, strikke og gå turer med hunden Anton. Det vanlige hverdagslivet var det hun lengtet etter, og det hun fikk tilbake, allerede etter første opphold på Østmarka. Hun forteller at folk rundt henne ble sjokkerte da de så på TV hvordan livet hennes egentlig var, og hva hun hadde strevd med. For selv om de nærmeste hadde sett henne i repeterende tvangshandlinger, hadde hun skjult mye av alvoret for dem.

– Du vet, de hadde sagt til seg sjøl og hverandre: Sånn er Klara, ferdig med det.

Hun tenker en del på dette, at hun etter alle de vonde årene, nesten 40, kunne merke bedring så ufattelig fort. Det er en nesten uvirkelig følelse. Som om hun ikke kan tro at hun faktisk har hatt så store problemer når de var så lette å bli kvitt. Og så det at hun stoler på at hun er frisk. Nå vet hun at hun tåler angsten og ubehaget. At det går over. Og at hun kjenner angsten stadig sjeldnere.

– Det e litt løge, sier hun.

[nina.strand@psykologforeningen.no](mailto:nina.strand@psykologforeningen.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 9, 2012, side*

**TEKST:**

**Nina Strand**, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening