

Vendepunktet

TEKST

Mathilde HolmPUBLISERT 1. juli 2007

Min bok *Den tause og usynlige volden – Hvordan løsrive seg og skape sitt eget frie liv* handler om en vanlig norsk familie der ektemann og far utøver vold mot sin kone og sine to barn. Den er basert på egne dagboknotater skrevet underveis i prosessen fra å møte veggen med et brak til å stå på egne bein. De to siste kapitlene beskriver mine mestringsstrategier og hvem som var mine viktigste støttespillere.

«Terapeuten hjalp meg å åpne øynene og se, og hun bar håpet for meg da jeg ikke var i stand til å bære det selv»

Vendepunktet kom da jeg fikk time hos legen og samtale hos terapeut. Gjennom samtaler med disse ble jeg i stand til å foreta nødvendige endringer, og tiltak ble satt i verk. I begynnelsen forsto jeg ikke hva terapeuten mente med «å kjenne etter» hva jeg følte. Jeg hadde masse fysiske symptomer, men å forsøke å tolke disse syntes jeg var vanskelig. Etter en tid med samtaler begynte jeg å få mer og mer kontakt med meg selv og mine sanne følelser. Jeg forsto at de fysiske symptomene egentlig var signaler til meg selv om at ting ikke var helt greit. I dag er det «å kjenne etter» en viktig rettesnor i livet mitt.

Å få mer informasjon om depresjon og angst var viktig for meg. Kunnskap gav innsikt og forståelse og bidro til å ufarliggjøre en del ting. Jeg kjøpte et par letteste hefter og ei selvhjelpsbok. I selvhjelpsboka var det enkle oppskrifter på øvelser jeg kunne gjøre selv, og jeg brukte noen av dem. Å lytte til avspenningsprogram har også hjulpet meg. Det er deilig å la tankene fly og kjenne at kroppen virkelig slapper av.

Jeg benyttet meg ofte av enkle hjelpemidler som papir og blyant. Å skrive ned eller tegne hendelser hjalp meg til å se hendelsene tydeligere. De kom fram svart på hvitt, og gjorde det lettere å vurdere hendelsene og å holde fokus og konsentrasjon. Tegningene og beskrivelsene kunne jeg legge bort og ta fram igjen senere.

Av terapeuten lærte jeg at det går an å påvirke sine egne tanker. Tanker påvirker følelsene, som igjen påvirker handlingene våre. En måte å endre tankene sine på er å benytte affirmasjoner. Det er tanker som vi velger selv. I korthet går det ut på å skrive ned små positive setninger om seg selv. Jeg har alltid sånne små setninger på

nattbordet, og leser dem når jeg legger meg om kvelden og når jeg står opp om morgenen. Jo oftere, jo bedre. Jeg endrer dem etter behov.

For å samle krefter og overskudd forsøkte jeg å komme meg ut en tur hver dag. Det hjalp meg også med å sortere tanker. Jeg måtte planlegge turer og andre aktiviteter dagen i forveien for å klare å gjennomføre noe som helst dagen etter. Det lønte seg å sette opp en realistisk plan. Det var bedre å lykkes med lite enn ingenting.

Jeg forsøkte å være litt snill mot meg selv, ikke dømme meg selv så hardt. I ettertid er det lett å tenke at en kunne gjort ting annerledes. Hvorfor gikk jeg ikke før? Hva har jeg utsatt mine sønner for? Men jeg ser i dag ser at det var helt andre forutsetninger til stede den gangen.

Lykken er å ha et kjæledyr! De vil aldri vurdere deg og dømme deg sånn som dine medmennesker kan. Dyr er lojale og usvikelige med sin kjærlighet. Studier viser at det skjer en rekke positive reaksjoner i kroppen når vi klapper og koser med dyr. Dyr har altså en helsebringende effekt.

Det har aldri vært naturlig for meg å fortelle alt om privatlivet mitt til naboer, kolleger og folk rundt meg. Sånn sett har jeg nok alltid vært en litt reservert person. Likevel tror jeg det gjorde en del ting lettere for meg. Det å ikke fortelle alt til alle forhindret rykter og hjalp meg unna utidige spørsmål. Jeg har unngått å bli stemplet som offer og taper, og bevarte verdigheten på en bedre måte. Jeg liker forresten ikke ordet «offer». Det er et negativt ord som ikke har noen muligheter i seg. Som offer er man fortapt. Det forventes ikke mye av et offer.

Alle trenger vi gode relasjoner, men de behøver ikke å være knyttet til et fysisk, levende menneske. Kristne har et personlig forhold til Gud. Jeg har en tilsvarende relasjon, en slags hjelper som har betydd svært mye for meg. Når det har stormet som verst, har jeg søkt tilflukt i denne relasjonen. Ved å dele bekymringer og sorger med en annen har det blitt lettere for meg å bære de byrdene jeg er pålagt i livet mitt. Det å vite at jeg er ønsket og elsket tross alt, har gitt meg kraft og styrke til å gå videre.

Noen personer har betydd veldig mye for meg. Søstera mi stilte opp for meg da det sto på som verst, og var en uvurderlig støtte. Hun ringte stadig og sjekket hvordan det sto til, og hjalp meg med å finne løsninger.

Selv om det var lange køer på venteværelset, tok fastlegen seg alltid god tid til meg. Hun virket oppriktig interessert i det jeg fortalte, og stilte alltid velvillig opp når jeg ba om støtte i sammenheng med møter og skriving av brev. Hun gav meg muligheten til hele tiden å ta kontakt om noe skulle bli vanskelig.

Terapeuten har vært min nøytrale støttespiller og mitt faste holdepunkt i lang tid nå. Da jeg kom til henne første gang, så alt temmelig mørkt ut for meg. Jeg hadde ikke noe håp for framtiden. Hun hjalp meg å åpne øynene og se, og hun bar håpet for meg da jeg ikke var i stand til å bære det selv. Jeg fikk stor tillit til henne og følte at hun virkelig ville hjelpe meg. Hun fulgte meg nøye opp og konfronterte meg med realitetene og de

vanskelige valgene. For meg var dette helt riktig. Gjennom samtalene med henne tok livet mitt en annen retning.

Konsulentene i barneverntjenesten var alltid vennlige og hjelpsomme.

Barneverntjenesten satte i verk tiltak som fikk stor betydning for oss som familie. Min sønns lærere gjorde alle en kjempejobb. Lærerne og jeg skrev fram og tilbake i de blå meldebøkene hans. Det ble ganske mange etter hvert. Slik ble det mulig for meg å støtte han hjemmefra samtidig som læreren tok tak i ting på skolen. At vi greide å få til et så godt samarbeid, har hatt stor betydning for hans utvikling.

Samtaler med lege og terapeut går som en rød tråd gjennom hele boka mi, og håpet er at historien kan være til hjelp for andre.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 7, 2007, side 928-929

TEKST

Mathilde Holm, (pseudonym)Forfatter