

Smerte som motivasjon

Jeg hadde kjent en dødsangst jeg aldri kan få forklart. Jeg er så glad for at jeg har opplevd en slik angst. Den ga meg motivasjon til å søke hjelp, gjennomgå hjelp.

TEKST:

Kristin Ribe

PUBLISERT 5. september 2012



Foto: Arne Olav L. Hageberg

Når alt, alt er bedre enn dette. Når jeg er villig til å gå over alt jeg har av terskler og heller faktisk snakke med psykologen, si ja og nei, for så etter hvert å lage setninger, fortelle versjoner, detaljer, opplevelser. På en måte var det så vondt å leve at jeg levde i en slags sløvhed. Ting bare skjedde, uten at jeg klarte å ta fullt del i det. Og kanskje er smerten, var smerten for meg motivasjon for å ønske, og jobbe mot, et mer deltakende liv. Smerten var så fortetta, så ødeleggende at jeg var villig til alt, til å gå enda et skritt, gi livet enda en sjanse for å unngå å være mer i det uutholdelige, i det intenst smertefulle. Jeg hadde smertens motivasjon i opplevelsen jeg hadde av livet, av at det i livet ikke *går an* å bli mer ensom, være mer ensom. Smertens motivasjon var for meg at jeg var villig til nesten hva som helst, bare det kunne lette litt. Bare jeg kunne komme ut av ensomheten litt.

Men jeg var ikke bare aleine. Jeg fikk hjelp. Jeg fikk mye hjelp. Jeg var mye innlagt, og jeg hadde en psykolog 2x45 minutter i uka i over ti år. Og ja, det er uvanlig mye, men for meg var det kun der, i timene, at jeg var sammen med en som delte meg, opplevde meg. For meg var det ikke mye av ham i det hele tatt, det var *lite* av ham i livet mitt, det var nesten ikke noen ting. Rent matematisk var det kun 0,9 prosent av ham i uka. Resten av tida var jeg uendelig, ulidelig aleine. Jeg *veit* at han tenkte på meg mellom timene, men jeg merka det ikke, kjente det ikke. Og så var smerten likevel så sterk at jeg likevel gikk til ham, var motivert til å gå til ham, jobbe med ham. Som om jeg virkelig ikke hadde noe mulig, gjennomførbart, livsbevarende valg, på en måte. Og opplevde, sammen med ham og sammen med smerten, at jeg gjennom ham og hans innsats fikk et håp om bedring.

**«Jeg kan tenke nå, mer enn før,
at bare jeg holder ut dette vonde
litt til, så kan noe annet komme, i
tillegg. Jeg har mista noe av
lengden på «være i vondt-tida»»**

Og likevel ble det i svært mange år slett *ikke* bedre av å gå til ham. Det ble mye, mye verre, det gjorde at jeg mer og mer kjente det vonde og virkelig ble klar over det vonde og ikke hadde den samme muligheten i meg til å legge lokk på, stenge ute. Men jeg visste jo at rett før jeg ble innlagt første gangen, rett før jeg fikk ham som psykolog, så hadde jeg hengt ut av vinduet i tredje etasje med bare ett fingerledd som holdt meg i livet. Jeg hadde kjent en dødsangst jeg aldri kan få forklart. Jeg er så glad for at jeg har opplevd en slik angst. Den ga meg svært mye motivasjon til å søke hjelp, gjennomgå hjelp.

Man kan jo si at det å gå til psykolog er å kjenne på smerte for å kunne komme litt ut av smerte. Med vondt skal vondt fordrives, kan noen si. Men jeg tenker: Nei! Smerten fordrives jo nettopp *ikke*. Og selv om hjelpen hos en psykolog ikke er en slags ekkel mikstur som tilføres kroppen, så er det svært vondt å gå der, mye å svelge ned i kroppen, på en annen måte. Vondere enn jeg noensinne kunne ha forestilt meg. Og så poengterte psykologen: Helning, bedring er ikke å ta bort smerten, å ta bort alt det vonde, ta bort følelsene, men helning er tvert imot å føle masse, og å være klar over følelsene. Og kanskje, måtte jeg stole på, så har han rett. Kanskje, kanskje. At smerten en gang kan bli mindre enerådende. Og jeg veit jo – nå – at det kan finnes noe annet, også. Jeg kan tenke nå, mer enn før, at bare jeg holder ut dette vonde litt til, så kan noe annet komme, i tillegg. Jeg har mista noe av lengden på «være i vondt-tida». Det er fortsatt kanskje like vondt, men det er også andre ting der.

Og så er jeg svært glad for at jeg aldri har brukt antidepressive miksturer. Jeg ba på mine knær om å få det og jeg veit, nå i ettertid, at det var ganske mange psykiatere som pressa på for at jeg skulle begynne med det. Men så satte hovedlegen og psykologen foten bestemt ned. Ingen av dem ville at jeg, når jeg skulle lære meg selv fra grunnen av,

skulle være usikker på om det jeg kjente var mine egne følelser, eller: Bivirkninger. Jeg, på min side, tenkte jo at det kunne lette litt, og jeg tror kanskje det kunne ha letta litt. Men en slik pillebruk kunne kanskje også ha tatt bort såpass mye smerte at jeg ikke lenger ville ha vært like sterkt motivert. Motivert for å gå hver eneste uke og snakke – om det som var utgangspunktet for (og fortsettelsen av) smerten.

Jeg kan kanskje forestille meg at mange i samme situasjon som meg kan klamre seg til et håp gjennom piller. Og at ikke-piller gjør at håpet *fysisk* ikke er til stede, eller at seponering betyr at håpet fysisk forsvinner. Og så er det ganske mange andre muligheter. Jeg er så glad jeg fikk en av dem.

Smertens motivasjon, for meg, var at uten hjelp ville det vonde i alle fall aldri gå over. Og så fikk jeg hjelp.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 9, 2012, side 890-891

TEKST:

Kristin Ribe