

# Når er man frisk?



**ALLE MÅTTE MED** Det var et kaos av atskilte, intenst aktive modenhetstrinn inni meg. Alle deler var meg, alle måtte trøstes og begynne å samle seg til å bli ett menneske. Foto: Roxxe/Flickr

Å bli «frisk» fra dissosiativ identitetsforstyrrelse betydde ikke å gå ut i en fredelig og begripelig verden.

## TEKST

**Anne Strand**

**PUBLISERT 5. mars 2015**

---

I 25 år gikk jeg til og fra mellom arbeidsliv og langtidssykemeldinger. Til sammen ble det en hel liten hær av hjelpearbeidere som har arbeidet godt og klokt, variert og av alle krefter så jeg kunne finne fast grunn under meg. Likevel var jeg blitt 50 da det ble klart at jeg hadde alvorlige relasjonstraumer og måtte lære å møte dissosiasjonsstrategiene jeg hadde utviklet.

Etter kort tid med riktig behandling opplevde jeg for første gang fravær av redsel. Det likner litt på opplevelsen når en lukker en dør inn til overveldende støy, men det var mye større enn det, fordi jeg ikke ante at det fantes så stor stillhet, og at det kunne bli så stille inni meg.

**«Fastlegen og terapeuten er der  
når redselen likevel blir  
uoverkommelig»**

**Etter hvert ble mye logisk** og forståelig. Dødslengselen jeg har hatt så lenge jeg kan huske, handlet om å være utslitt av redsel uten evne til å hvile og uten håp om å kunne verne meg selv eller dem som betydde noe for meg. Uansett hvor mye jeg prøvde å tenke positivt, og uansett hvor jeg bodde, hva jeg jobbet med, om jeg var alene eller sammen med noen, var livet kontinuerlig sprengfullt av redsel. Eneste hvilemulighet var å ikke leve mer. Dette nådeløse perspektivet var grundig bekreftet av all god terapi som ikke førte til endring.

Jeg har opplevd et klart Før og Etter. For ti år siden kjempet jeg i flere døgn med skrekk etter en kort tur i nærbutikken. Jeg var alltid godt forberedt og hadde laget en handlelapp redigert etter en nøyaktig plan for bevegelsene i butikken, men inntrykksmylderet var uhåndterbart. Uforutsette situasjoner utløste skred av redsel. Jeg hadde lite annet enn selvskading å hjelpe meg med, for å gjenvinne en slags balanse.

**Nå arbeider jeg full tid** i et prosjekt. Jeg har mange kolleger og kreative utfordringer, mye ansvar, stor arbeidsglede og blir en stadig sterkere del av et pulserende samfunnsliv. Fra desperat å trenge samtaler med de mest sentrale terapeutene mine 3–4 ganger i uken snakkes vi nå en gang i måneden eller sjeldnere.

Å bli «frisk» fra dissosiativ identitetsforstyrrelse var ikke som å våkne fra langvarige feberfantasier og kunne gå ut i en begripelig verden med balansert forståelse av skyld, skam og ansvar. Jeg tenkte og reagerte fortsatt som om jeg sto midt oppe i full krig, og oppdaget at jeg ikke var i stand til å tolke en «fredelig» verden. Jeg måtte lære å gjenkjenne redselsreaksjonene mine og utsette respons, så ikke panikken fikk styre alt.

Det var en pedagogisk utfordring å lære å roe meg når det var et kaos av atskilte, intenst aktive modenhetstrinn inni meg. Alle deler var meg, alle måtte trøstes og begynne å samle seg til å bli ett menneske, men innsikt og vilje var ikke nok for å klare dette. Fordomsfrie hjelpere i god balanse har gitt avgjørende veiledning og støtte. Hjelperne gav rom for kreativt arbeid og ryddet hindringer unna, så de ble lett tilgjengelige holdepunkter for meg.

**Det hastet ikke å hente frem** historiene som gav den konstante følelsen av et stort, truende mørke; de historiene har kommet frem etter hvert som jeg kunne tåle dem. Det som derimot hastet, var å lære å hvile uten selvskading og å lære at jeg kunne romme redselen uten å gå under. Jeg måtte finne et språk alle delene av meg kunne forstå, og utforsket min egen situasjon ved hjelp av terapeutiske eventyr, bilder jeg fikk se eller laget selv, og modeller jeg bygget opp. Det hadde ikke vært mulig å våge meg ut i det uten terapitimene. De gav trygge rom der redslene kunne få uttrykk og bli synlige.

**Jeg var utålmodig** etter å komme ut i livet da jeg endelig visste hva som var galt og hva botemidlene var. NAV hjalp meg ved å gi meg praksisplass på samme arbeidssted som jeg hadde hatt da jeg ble sykemeldt. En stor fordel fordi mye var kjent: kolleger, arbeidsoppgaver – og selve bygget. Etter et år fikk jeg ordinær, full stilling der.

Men heller ikke dette hadde jeg klart med bare vilje eller tålmodighet. Jeg har trengt rause «oversettere», både på arbeidsplassen og utenfor. Avdelingslederen og et par

kolleger har tålmodig gjentatt at jeg var ønsket der, selv når jeg gjorde tabber. Fastlegen og terapeuten er der når redselen likevel blir uoverkommelig.

En blir usikker og trør feil mange ganger når en er uvant med å være ute i livet. Bare en ting som å klare å delta i «small talk» i lunsjen, er vrient når alvorlige erfaringer og tunge år ligger bak en og mange temaer er belastende. På den annen side blir jeg ikke redd av andres tunge temaer. Dem har jeg dyp respekt for, forstår lettere enn mange og kan av og til bidra med støttende innspill. Da er det godt å være på jorden.

**Men når jeg prøver å hekte meg på** et voksent fritidsliv sammen med kolleger, kastes jeg ut i kampen med alle ramme-gjøremålene andre ikke tenker over at de mestrer; som å finne ut av busstider, kjøpe billett og ikke bli utslitt av alle inntrykkene i foajeen. Det er nedslående, alt jeg ikke kan, men fastlege og terapeut gir viktig støtte ved å minne om hvor gledelige fremskrittene er, selv om de ser ut som ingenting, utenfra.

**Jeg hører gjerne idrettsutøvere og trenere** reflektere rundt trening, press, håp og nederlag. Om det å finne mot til å reise seg igjen og måtte ta skritt for skritt for å komme videre etter nedturer – og hvor selvsagt det er at de har trengt et godt støtteapparat underveis. Det inspirerer og løfter av litt av den nedbrytende skammen for meg.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 3, 2015, side 220-221*

#### **TEKST**

**Anne Strand**, Hun var Bidragsyter i Trine Anstorp og Kirsten Benum (red.): Traumebehandling: komplekse traumelidelser og dissosiasjon