

# Unnskyld, får jeg forstyrre?



Hadde du bare tatt deg et øyeblikk, og spurt meg om hvordan jeg har det. Hvordan jeg har hatt det, og hvordan jeg ønsker å ha det.

## TEKST

**Anna Log (pseudonym)**

**PUBLISERT 5. januar 2016**

---

Fravær av varme har preget mange av mine innleggelseser i akuttpsykiatrien. Det er trist å si det, men når man har diagnosen emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse, har noen ansatte en tanke om at det er farlig å involvere seg. At det er farlig med empati. De er redde for at det skal bli brukt mot dem. Ja, for guds skyld, empati kan være farlig å få i retur.

## Bare?

«Hun bare spiller. Hun hadde ikke hengt seg ordentlig,» sa sykepleieren med en lakonisk mine. Ikke hengt seg ordentlig? Hva mener du? Er ikke det bra da? Ellers hadde hun jo vært død. Jeg skjønner ikke. Men jeg er på en måte glad for at jeg ikke skjønner, for det hadde bare gjort meg trist og sint.

«Hun er bare oppmerksomhets syk,» sier legen. Ja, det stemmer jo for så vidt at hun er syk. Men det har blitt sånn fordi hun aldri som liten fikk det et lite barn burde få. Man kunne likeså gjerne sagt omsorgssyk. Hvorfor tror noen at man skal kurere behov for omsorg med avvisning, nøytralitet og kulde? Hvorfor skal et menneske som har det så vondt, møtes med slike ord?

## «Når jeg er livredd, må du redde meg, uten å være redd selv»

Hun burde heller møtes med varme, kjærlighet og masse empati. Hvordan kan det noensinne være feil? Du som jeg er menneske, vi er laget av det samme. Vi er født med evne til empati. Forstå at jeg har det vondt, vær så snill. Det ligger mye smerte i rop om hjelp, likevel sier noen «det er *bare* et rop om hjelp».

### **Hvis ikke**

Ja, jeg skrek. Jeg skrek alt jeg kunne og tømte lungene for luft. Gang på gang. For jeg lå fastspent, eller fiksert som det heter, i belter – og jeg var så redd! Du møtte meg med trusler om sanksjoner. «Hvis du ikke gir deg, blir du liggende slik til i morgen.» «Hvis du ikke slutter, går jeg ut av rommet og så er du helt aleine.» «Hvis du ikke gir deg, gir vi deg en sprøyte.» Og jeg, jeg tenkte at hvis ikke jeg snart blir trygg, ja da kommer jeg til å dø!

Hvordan kan man tenke så forskjellig? Klart det er vanskelig å høre på et menneske som bare skriker, men når denne frykten blir tolket som irriterende og påtatt, ja da kommer det mye rart ut av munnen på folk. Da prøver jeg å tenke, det er bare folk. Og folk har svake sider også. Så da blir jeg ikke bitter.

### **Ikke lenger emosjonelt ustabil**

Jeg er ikke lenger diagnostisert med emosjonell ustabil persolighetsforstyrrelse. Hvorfor er jeg lettet over det? Er det mine egne fordommer og min forutinntatthet som gjør at jeg er glad for at jeg ikke er «en av dem» lenger? Nei, jeg håper ikke det. Jeg håper heller at det er fordi jeg da kanskje slipper å bli mottatt som manipulerende, splittende og kronisk suicidal før jeg i det hele tatt har rukket å si hva jeg heter, neste gang jeg oppsøker hjelp.

Jeg skal ikke svartmale det helt. For det er også mange enkeltpersoner som virkelig har betydd mye for meg. Som har tatt vare på meg, gitt meg innlevelse, omsorg og mye empati. Jeg har tro på empati. Empati er et språk selv den syke kan forstå. Det har vært mennesker som har tatt ansvar for meg når jeg ikke har greid det selv. Som har brukt noen ekstra minutter på overtid for å sørge for eller forsikre seg om at jeg har det bra. Som har sett forbi diagnosene, og som har vært et medmenneske.

### **Også bra folk i psykisk helsevern**

Det er mennesker som våget å trosse et vanskelig system. Og som var der for meg, uansett. Det er mennesker som aldri ga opp til tross for at jeg var oppgitt, som ga håp når jeg var håpløs, og som hørte meg selv når jeg bare tiet. For når jeg er livredd, må du redde meg, uten å være redd selv.

Du som møter mennesker i vanskelige livssituasjoner, du har så mye makt, men også mange muligheter. Kanskje møter du meg som pasient en time i uka. Da er det viktig å legge vekt på hvordan alle de andre timene jeg ikke er hos deg, skal være for at jeg skal

kunne fungere. Det handler blant annet om nettverk, sysselsetting og hvordan trives i eget selskap. Det handler om hvordan håndtere utfordringene livet byr på. Har man masse traumer og samtidig blir sett på som personlighetsforstyrret, er det ikke rart man kan tenke at det er lett å gi opp. Og man kan gå inn i mønstre som bare bekrefter enkelte behandleres merkelapper.

Som terapeut har du muligheten for å bygge meg opp, og ruste meg for disse utfordringene. Start med det enkle, for eksempel å vise glede over at jeg i det hele tatt klarer å komme meg til timen. For mange kan det være et sjumilssteg. Spør meg gjerne om de grunnleggende tingene; har jeg sovet godt? Har jeg spist nok? Har jeg fått nok frisk luft? Det er elementær omsorg, som likevel kan bety så mye. Spør meg også om tidligere behandlingserfaringer. Hva var bra, hva fungerte? Hva gikk ikke så bra? Hva var det som gjorde at det ikke var bra? For noen er du bare en av mange terapeuter de har møtt. Det kan være lurt å sondere terrenget, for å finne ut av hva som har fungert, og hva du bør unngå. Og aldri avslutt timen uten å ha avtalt neste time.

Alle mennesker har muligheter, i det ligger det også et hav av ressurser. Du som behandler må klare å se disse, og samtidig gi meg tro på at jeg også kan mestre livet mitt.

## **Tid og rom**

De menneskene som har hjulpet meg mest, er de som har hatt *tid* til meg. Det er folk som har skjønt at vonde ting tar tid å bearbeide. Vonde ting forsvinner ikke kun ved hjelp av diagnoser, medisiner og prosedyrer. Jeg er glad fordi jeg har møtt noen som har vært gode hjelpere, noen som har tillatt seg å se, kjenne og føle min smerte, uten selv å bli ødelagt. Men som har klart å romme hele meg, med min lengsel etter å bli tatt vare på, mine klønete uttrykksmåter, min desperasjon, mitt sinne og mine sårbare sider. Som ikke nødvendigvis har fulgt malen, men som har lappet meg sammen på en måte som har gjort meg selvstendig, trygg og ikke fullt så skjør.

Hva jeg tenker om de som fortsatt synes at emosjonelt ustabile personlighetsforstyrrede er vanskelige?

Det er bare folk, pleier jeg å si. Ett menneske som møter et annet menneske. Det er bare det at det er du som har nøklene. Denne gangen.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 1, 2016, side 34-35*

## **TEKST**

**Anna Log (pseudonym)**