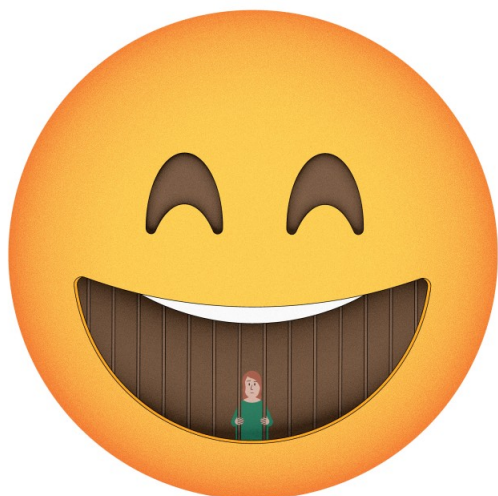


# Hvor hadde hun det fra?



I prosessen «med å få det bedre» hadde noe blitt enda verre.

## TEKST

**Kari Evelin Arellano Lorentzen**

## ILLUSTRASJON

**Åge Peterson**

**PUBLISERT 2. desember 2018**

---

*Men hvem sa at dagene våre  
skulle være gratis?  
At de skulle snurre rundt  
på lykkhjulet i hjertet vårt  
og hver kveld  
stoppe på gevinst?  
Hvem sa det?  
Hvor hadde vi dét fra?*

*Hvem sa at livet vårt  
skulle være lett å bygge ferdig?  
At mursteinene var firkantede ballonger  
som føk på plass av seg selv?  
Hvem sa det?  
Hvor hadde vi dét fra?*

Dette er de første versene av et dikt jeg har delt med flere i mitt virke som psykolog (Falkeid, 2003, s. 339). Sist jeg leste det høyt, var i mitt møte med en nydelig jente på 19

år som trodde det var noe alvorlig galt med henne[i]. Hun delte tungsinn, tvil og bekymring i møtet med det voksne livet. Hun hadde mange vonde tanker og følelser om seg selv og situasjoner hun hadde vært i. Kroppen kjentes sliten og urolig, pusten ujevn og kort. Hun unngikk mye hun syntes var ubehagelig, både innenfor og utenfor seg selv. Hun hadde strevd en stund, og søkt hjelp en stund. Men i prosessen «med å få det bedre» hadde noe blitt enda verre. Det hadde blitt vanskeligere å møte seg selv, være nær seg selv, forstå seg selv og tåle seg selv.

## **«Hun hadde sendt henne visdomsord og lykketegninger på mobilen: 'Don't worry be happy'»**

Mamma hadde prøvd å støtte henne lenge. Hun hadde sendt henne visdomsord og lykketegninger på mobilen: «Don't worry be happy.» «Du blir hva du tenker, tenk at du er super!» «Livet er for kort til å være noe annet enn lykkelig.» Hun sa det kjentes fint å få oppmerksomhet. Håp ble vekket med troen på at gleden og velbehaget var lett tilgjengelig og mulig å velge med riktig innstilling. Men det oppløftende budskapets effekt varte bare til de vonde tankene og vanskelige følelsene meldte seg igjen.

Hos helsesøster noen år tidligere hadde hun lært om «røde og grønne tanker»; de røde var negative og vonde, de grønne var positive og hjelpsomme. Med helsesøster hadde hun jobbet iherdig med å stoppe de røde tankene, og med å hente de grønne frem. Hun og foreldrene hadde blitt anbefalt å dele gode opplevelser, bli mer oppmerksom på alt hun kunne kjenne seg glad for. De hadde skrevet livets lyspunkter ned i en yndig liten bok. «Familie som elsker meg. Trygt land. Mat på bordet. Penger på konto. Skoleplass. Gode venner. Frihet fra sykdom, tap og ulykker.» Hun ble mer tankebevisst. Hun tok seg selv i å tenke og føle unødvendig slemme, fæle, stygge ting. Hun trente på å velge riktig tankesett, tro på tankenes kraft. Det kjentes fint å slippe den besudlende melankolien, helt til de feilaktige og dumme ideene helsesøster kalte «dysfunksjonelle», ikke lot seg manipulere mer. Da kjente hun på skyld og skam over sitt blytunge humør, og fikk enda tyngre og mer kritisk tankevirksomhet å styre med.

Hos psykologen som siden fulgte opp på DPS, samarbeidet de kortvarig og målrettet videre. De jobbet hardt med å integrere de grønne tankene ytterligere, og enda hardere med å gi dem makt. De planla hvordan hun kunne prioritere, velge og innrette seg som «sin egen lykkes smed». Hun lærte teknikker for hvordan endre tankenes innhold, fikk eksperimentelle oppgaver og hjemmelekser med skjema og tabell. De snakket om «jeg-styrke» og «viljestyrke», og om å velge det gode i livet. Det kjentes fint å bli en større agent i eget liv, inntil det skjedde noe leit som rev håpet bort og vekket tungsinnen, tvilen og uroen på nytt. Nå kjentes det indre ubehaget, som hun før hadde klart å redusere, sterkere enn noen gang.

## **Da hun kom til meg**

Da hun kom til meg, var hun utmattet og forvirret. «Jeg er drittlei meg selv», sa hun med lys og kvalt stemme. Hun mente det var forkastelig at hun fortsatt ikke hadde klart «å få det bedre». Hun visste at hun hadde mye å være glad for, men kjente fortsatt svært lite glede. Hun følte egentlig ikke så mye i det hele tatt. Det var vanskelig for meg å bli kjent med hvem hun var, komplisert å komme nær opplevelsene av det unge livet, vrient å få tak i hvilke erfaringer og historier hun bar på. Språket var sparsomt på liv og egenart. Det fantes få ord for mellommenneskelig ubehag som svik, hat og skuffelse. Veiene inn til de såre følelsene var for smale til å passere. Nærmet vi oss noe vondt og terapeutisk verdig, fikk hun berøringsangst og avbrøt seg selv raskt: «Fuck, nå ble jeg negativ igjen» og «Nei, sorry, sånn skal jeg jo ikke tenke».

Etter hvert forstod jeg at oppfølgingen hun hittil hadde fått, hadde forutsatt mer kapasitet enn hun hadde. Den hadde gitt flere nedturer enn økt mestringstro. Det hadde vært krevende å stå i de selvovervåkende og selvkorrigerende prosessene. Forsøkene på å kontrollere følelseslivet gjennom språket og tenkningen hadde forstyrret og tappet henne for krefter. Overreguleringen og kampen mellom «det gode og onde» inni henne hadde hindret livsutfoldelsen ytterligere. Med det fremtidsrettede perspektivet fra en psykoteknologi preget av rasjonell, mekanisk og optimistisk tenkning var det som om angsten hadde stengt seg enda mer inne. For når kontrolleringen av tankenes innhold ikke fungerte, utløste de nye kompliserte tankerekker og vonde følelser hun aldri hadde lært å romme. Løsningen på vanskene hadde blitt en betydelig grad av det som antakelig hadde vært selve problemet hele tiden. Jeg innså at det endimensjonale tankearbeidet alene ikke hadde bidratt til sunn bevissthetsfunksjon og sunn selvfølelse, men tvert om skapt flere barrierer for nærhet og fortrolighet.

### **Ingen kan spre slikt mørke**

«Ingen kan spre slikt mørke som den som har sett lyset», skrev sosiolog Nils-Fredrik Nielsen (Nielsen, 2007, s. 37). Dette var en ung kvinne med en bristende selvfølelse i en tidlig livskrise. Hun trengte nok først og fremst bistand fra de voksne med å flytte raust og vennlig inn i seg selv og til alt som rørte seg der, også det vonde og dramatiske.

I vår kultur kan rommet for det som er trist, vondt, sørgelig og negativt oss mennesker imellom, stå i fare for å lukke seg for tidlig. Det ligger til vår tid å anerkjenne åpenhet om psykiske vansker. Men det ligger også til vår tid å ha et voldsomt fokus på individets eget ansvar for fremgang og suksess. Min unge klient hadde lært at hun måtte finne svarene på egen hånd. At HUN måtte skape den forandringen hun trengte inni seg selv, ved å vende og vri på måten hun tenkte og følte om livet på. Som om hun var seg selv nok. Jeg stusset på det.

Behandlingsideologi, mål, tiltak, forventninger og tidspress kan forvirre og villedde oss som jobber med mennesker. Som psykolog og yogalærer møter jeg stadig tilnærminger til og forestillinger om helse, normalitet og bedring som virker overdrevne og urealistiske. Noen hevder at lykke er vår menneskerett. Andre at det er vår sanne natur. Mange bærer oppfatninger om at livets lidelse bør og kan unngås; at det er uønsket, til

og med unormalt. Verdens helseorganisasjon definerer helse slik: «En tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller fysisk svekkelse» (WHO, 1946, s. 1, overs. Hofgaard, 2010). Med dette som utgangspunkt er det lett som menneske, som terapeut og klient, å falle for fristelsen til å tro at livet til enhver tid kan være fullkomment og behagelig.

## **Helse og tilfredshet**

Vi psykologer vet at helse og tilfredshet er svært kompliserte fenomener. Vi vet at menneskelivet påvirkes av og handler om mye mer enn bare oss selv, våre egne tanker, mål, og innsats. Vi vet også at vi mennesker fødes inn i verden med helt unike begrensninger og muligheter. For livet skjer, og det skjer oss tidvis hardt, for noen mer hjerterått enn andre. Det er viktig å kunne ta tak i eget liv, men vel så viktig å slippe livet inn, la det skje og erfares, slik det måtte utfolde seg. For det er naturlig å søke det som er godt og gledelig, men vi må også kunne gi oss hen; tåle, romme og håndtere det som er vondt. Og vi tåler mer når vi tåler det sammen. Det vet vi. Og så vet vi at et liv som inneholder vonde opplevelser, ubehagelige tanker og smertefulle følelser, ikke er uforenlig med et godt liv. Men vi kan møte mennesker som ikke vet det, og som ikke lever i nærvær av noen som vet og tåler.

Jeg tror moderne og instrumentelle tenkemåter omkring terapeutisk endring kan stenge for en mer kroppslig, eksistensiell, helhetlig og genuin opplevelse av det å være menneske. Fremmedgjøring er et stort problem i vår tid. Mange kommer til psykoterapi med opplevelser av avstand til andre, til sitt eget selv, til sin egen kropp og natur. Og kanskje nettopp derfor er det så viktig at psykoterapi kan forsyne unge med det som samfunnet, den enkeltes miljø, familie og nettverk ikke har gjort. Det være seg tid eller aksept for kronglete historier om identitet, tro, kropp og seksualitet, hvis mening ikke kan reduseres til bokser, piler og tall.

Min erfaring er at terapi gir sjelegaver når den tilbyr det som mangler, savnes, frigjør og beveger. Freud beskrev psykoterapi som en tumbleplass. Innenfor psykodynamisk tenkning står relasjoner, følelser og rammene rundt den enkeltes liv sentralt i forståelsen av helse. Frihet kan erfares, mens man gradvis utforsker, holdes og tolereres i varmen av terapeutens undrende og aksepterende grunnholdning. Østlig filosofi tilbyr gammel visdom om menneskets sjel liv og bevissthet, som jeg også tror er nyttig i møtet med unge av vår tid. I kjernen av østlig psykologi ligger forståelsen av at det nærmeste vi kommer noe sikkert, er erkjennelsen av at livet er et usikkert prosjekt. Sinnsro får plass når vi forsoner oss med at livet også er lidelse. Sykdom, plager, problemer og nederlag forstås som en naturlig del av det å leve. Det å trene opp bevisstheten til å fungere som et stille, tilstedeværende og rommende vitne, står sentralt. Her sammenfaller og komplementerer østlig psykologi og psykodynamisk tenkning hverandre. Der østlige visdomstradisjoner tilbyr veier til bevissthetsutvikling, tilbyr psykodynamisk tenkning relasjonelle rom der bevissthetsens innhold også kan tas på alvor. I østlig tenkning beskrives det sanne selvet som sjelelig, som ren bevissthet og felles eksistens. Vi er verdt «noe» og «er noen» før vi «presterer noe» eller «blir noen».

Fra dette er det fristende å trekke linjer til eksistensiell filosofi og psykologi, som beskriver menneskelig lidenskap som evnen til å fornemme seg selv som subjekt. Som en som sanser, tenker, føler og fornemmer livet i sin paradoksale og sammensatte prakt. Fordelene med disse tilnærmingene i psykoterapi med unge mennesker tror jeg er flere. For det første at tankene og følelsene ikke lenger definerer hvem man er, og således ikke blir så truende. For det andre at alle hører til og er verdifulle, uavhengig av hva man har erfart og oppnådd med tankenes og handlingenes kraft. For det tredje at inderlighet og livsstyrke bærer i seg sjelelivets mange fasetter og kontraster.

## **I mitt møte**

I mitt møte med den nydelige 19-åringen måtte spillereglene og premissene endres. Mål og teknikker fikk vike i prosessen med å forstå hvem hun var, hva som drev henne, hva hun rømte fra, hva hun søkte til, og hvilke sammenhenger hun stod i. Foreldrene ble invitert til samarbeid, så deres perspektiv på livet, lykke og helse kunne utfordres. Jeg tok frem yogamatte, puter, erteposer, piggeball og fargestifter. Bruken av tenkning og ord ble delvis erstattet av kreative uttrykksformer. Kroppens frie bevegelser og åndedrett fungerte som veier til kontakt og erkjennelse. Sansene, følelsene og de umiddelbare erfaringene fikk med dette større plass og aksept. Vi fikk famlet i det lunefulle, dype og mørke. Vi fikk hentet frem tap, smerter og konflikter. Vi fikk blåst problemer tydelig opp.

Hun sa hun kjente seg takknemlig når hun fikk bekymret seg skikkelig for alt som kunne gå galt. Med en bevisst bruk av innpust som anerkjente lidelse, og en passiv utpust som gav de vonde følelsene plass i kroppen, lærte hun å tåle seg og sitt bedre. Noe lettet når destruktive krefter, opplevelse av nederlag og skuffelse ble delt som svarte hull og røde kruseduller på papir. Kroppen og pusten ble friere og mykere, og samtalene tydet på at hun kjente flere følelser, tolererte livet, og levde livet mer.

Men alt dette forutsatte tid, tålmodighet og improvisasjon. Jeg kjente meg tidvis famlende og usikker underveis selv. Å følge retningslinjer, anbefalte metoder og behandlingsmanualer til punkt og prikke kan nok temme en angst for å ikke være en god nok psykolog. Men her var det henne det skulle handle mest om, ikke modellen, metoden, eller meg.

Symptomene hun kom med, slapp ikke taket helt, og hun tok kontakt igjen året etter. Da vi startet opp igjen, var utgangspunktet et ganske annet. Hun hadde ingen opplevelse av at noe måtte fordrives og fikses opp i. Hun hindret ikke seg selv i å komme sårbar og berørt til orde. For hun visste det nå, hvor hun hadde hatt dét fra.<sup>[1]</sup>

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 55, nummer 12, 2018, side 1118-1121*

**TEKST**

**Kari Evelin Arellano Lorentzen**

## ILLUSTRASJON

Åge Peterson, illustratør

+ Vis referanser

Falkeid, K. (2003). Samlede Dikt. Oslo: J. W. Cappelens Forlag.

Hofgaard, T.L. (2010). En ny definisjon av helse? Tidsskrift for Norsk psykologforening, 47, 362.

Nielsen, N.F. (2007). Samlede tristesser i utvalg. Oslo: Aschehoug.

World Health Organization (1946, 22. juli). Constitution of the World Health Organization. Hentet fra <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>