





# Meistring

■ THALE HATLEN

LIS, Psykiatrisk avdeling, Ålesund sykehus

Ei ung kvinne i tretti-åra var tilvist til meg med følgjande problemstilling:

«Siste månadane hadde ho kjent på ei slags utmatting, vore nedstemt, verka i muskulaturen i ryggen og beina, opplevd å ikkje meistre jobben lenger, klarte ikkje å følgje opp borna på skulen. Ho hadde stor omgangskrins, hadde vore aktiv sosialt, stått på jobbmessig, og hadde vore ein entusiastisk person. No hadde ho fått tankar om at ho kanskje ikkje orka meir.»

Er det ikkje dette som ofte kan sette oss menneska ut av spel? Å ikkje meistre oppgåvene våre meir? Ikkje fungerer slik som ein gjorde før?

Å meistre er viktig. Å meistre er noko vi menneska treng for å bli bekrefte, heilt frå vi er små born.

Denne kvinna som gjekk i samtalerapi, opplevde å ikkje meistre meir. Ho vart sjukemeldt, og ho vart gåande heime. Dette betydde for ho at ho måtte stoppe opp og kjenne etter. Det hadde ho aldri gjort før, sa ho. Stoppa opp og kjent etter. Og det var vanskelig å kjenne etter. Ho ville helst berre vere som før – jage på og meistre alle oppgåvene, men det klarte ho ikkje lenger. Det sa stopp. Ho måtte for første gong berre vere heime og prøve å gjere det beste ut av det. Og det var då ho byrja å kjenne etter, ufriviljug. Kjensler ho ikkje visste ho gikk rundt og bar på. Det ho kjente på for første gong var ei sorg. Å kjenne på denne sorga var meir enn ubehageleg. Ho visste ikkje kor det bar hen med ho, midt inne i denne flaumen av sorgkjensle. Overlevde ho eller kom ho til å drukne inne i denne overveldande flaumen? Døy altså. Ho kjende med eitt på ein dødsangst som ho ikkje visste om at ho hadde i seg. Ein angst for å måtte forlate dei ho var mest glad i, borna og mannen. I det same tenkte ho på faren og mora som hadde døydd av ein langsam kreftsjukdom. Ho hadde sett korleis livet bleikna meir og meir bort i dei, etter som månadane gjekk. Til slutt var der berre eit magert skin av kveldssol igjen i augo deira. Berre ein månad seinare var begge borte. Det hadde på ein måte ikkje gått heilt opp for ho den gongen, kva det var som hadde skjedd rundt ho. Mista begge foreldra i løpet av ein månad. Jau, visst hadde det vore trist! Men ho hadde liksom ikkje hatt tid til å stoppe opp å gråte. Jobben venta og borna kravde sitt.

Ikkje før no. No gret ho. Og medan ho gret og gret, opplevde ho smått om senn at det

ikkje var farlig å gråte. Ho drukna ikkje. Og ho mista ikkje grepet på seg sjølv noko meir, slik ho hadde frykta. Kvi for hadde ho sperra kjenslene inne i seg sjølv i alle desse åra? Når ho tenkte etter, hadde ho ikkje grått som barn heller. Ho skulle vere mor si sterke jente, for ho mor, ho hadde så mykje å stå i. Ho hadde gard, og han far var ute på sjøen for det meste. Og småsøsken hadde ho òg. Ei av dei hadde hjerneskade. Ho måtte vere den som passa på og vere sterk. Ho hadde aldri fortalt mor om kor redd ho var om hausten, når det storma som verst rundt husnova, og han far var ute på sjøen. Ho tenkte på korleis det skulle gå med dei, dersom far drukna. Kva skulle dei då leve av? Garden med sauene? Jau, dei kunne vel det. Men angstkloa vika ikkje ein tomme, same kor mykje fornuft ho snakka til seg sjølv, der ho låg vaken om natta.

Slik fortel ho i timane, denne kvinna, som aldri hadde grete før. Nokre timar fortel ho utan å vere tilstades kjenslemessig. Ho fortel då i ein jamn, monoton straum, om alt og ingenting, som om det ikkje skulle vedgå ho, det ho fortel. Eg vert trøyt då, som terapeut. Andre timar gret ho og snakkar om kjenslene ho ikkje delte med nokon som born. Det er godt å kunne sjå kor klar ho blir i blikket etterpå, og det er godt å sjå roa som breier seg utover andletet hennar.

Ein time for litt sida, sa ho til meg:

«Veit du? Det eg opplever no, er meir verdt enn alt eg har tapt av meistring i arbeidslivet siste året. Eg har begynt å meistre meg sjølv, mine kjensleflaumar, sa ho. No er det ikkje berre flaumar, men små bekker som renn jamt, og dei gjer meg ikkje det spytt redd, altså. Dei er ein del av meg, og eg kjenner meg faktisk rikare. Ja, eg er rikare enn før. På godt og vondt. Sorga og gleda. Dei er ein del av meg som eg hadde jaga vekk, frå eg var lita, men no, når eg er her, tør eg å kjenne på alt. Og det gjer meg ikkje redd lenger. Eg tåler kjenslene mine!

Denne kvinna gjekk hos meg i samtalerapi i eit år. Ho opplevde i denne tida ei form for katarsis, som ho sjølv uttrykte det. At dei undertrykte kjenslene hennar vart henne medvitne og endeleg fekk kome til uttrykk.

Som terapeut opplever eg at det er dei ubearbeidde kjenslene i høve til uheldige relasjonar eller opplevingar i livet, som set steinar i vegen hjå den einskilde. Og eg tenker då sjølvsgatt på røymsler som har vore så belastande for den enkelte, at ein har mista ein del av livsgleda. Å brenne inne med for mange vanskelege kjensler, utan å ha nokon å dele dei med, kan etter kvart gi symptom både i form av angst og depresjon.

Andre slit med fysiske plager, for eksempel i form av uspesifikke muskelsmerter, som ofte viser seg å kunne vere relatert til umedvite, mentalt stress.

Psykomotorisk fysioterapi vert ein god del brukt på slike pasientar med godt resultat. Dette handlar også i aller høgste grad om å lære å verte medviten egne emosjoner.

I terminologien innanfor feltet mindfulness, som er ei anna behandlingsform som vert meir og meir nytta både innanfor det fysikalsk-medisinske faget og innanfor psykiatrien idag, legg ein vekt på dette med oppmerksomt nærvær. Dette inneber mellom anna at ein øver på å vere til stades meir i nået, med kroppen og med sansane.

Kanskje er denne siste behandlingsforma som synast å vere på full veg inn her i Norge, eit hint om at vi nordmenn heller ikkje er så flinke til å avspenne, eller vere oppmerksomt nærværande? Då kan mindfulness eller andre kjente avspenningsteknikkar vere ei byrjing for å snu denne trenden i motsett lei, til det betre og meir helsefremjande.

Thale-Hatlen@helse-mr.no

