

Hos psykologen - del 3

Intervjuprosjektet har vært så heldig å få lov til å følge en psykologstudents bekjennelser om det å gå til psykolog. Her er tredje og siste del - begynn på [første del her](#) om du ikke har gjort det!

“*Nå har det snart gått 1 år siden jeg pakket sekken og dro fra psykologens kontor. I mellomtiden har jeg rukket å fordype meg i ISFiT sin idealisme, løpt maraton på 3.30, og opplevd hva det betyr å ta seg «vann over hodet». Det føles som en mannsalder siden jeg tok mot til meg og gikk til legen for å få en henvisning til psykolog. På henvisningsarket stod det «depressive symptomer».*



Små lysglimt og store, stygge monstre

Du lurar nok på hvordan det er å gå til psykolog. Sannheten er at jeg gruete meg til hver eneste time, og det hendte til og med at jeg skulket - fordi halsen kjentes jo litt sår ut. Ikke sant? Jeg følte meg aldri helt forstått, og jeg møtte nok aldri den «varmen» jeg trodde jeg kom til å møte. Jeg gjennomskuet teknikkene som ble brukt, og jeg tenkte at «han her verdsetter ikke at jeg er psykologstudent». For hos psykologstudenter så er kanskje «depressive symptomer» noe annet? Sannheten er at jeg var jo egentlig ikke syk, jeg ville bare utfordre meg selv og kjenne på hvordan det er å sitte på den andre siden. Og vet du hva? Jeg følte meg fryktelig liten der jeg satt, med beina godt plantet oppunder overkroppen. **Jeg følte at jeg ble dømt, en oppegående jente med gode karakterer, som ikke klarte å**

få orden på tankene sine. Øyne som sa «slutt og tenk sånne tanker, det er så teit når du egentlig ikke er syk». Tilsynelatende var nok problemet mitt irrasjonelle tanker, men innerst inne visste jeg at de tankene stammet fra et sted. Det var røttene jeg ville finne, jeg ville egentlig ikke hogge ned råtne kvister og brune blader. Kognitiv atferdsterapi og MCT er vel og bra. Det er effektive metoder som slår sprekker i det urealistiske bildet man har malt om seg selv. Likevel føler jeg 1 år senere at det var noe i den terapien som virket så overfladisk, mest fordi jeg visste hva som beveget seg på havbunnen, under sandkornene. Det virket ikke som om det var tid og sted for å røske disse tingene opp, men det er virkelig noe jeg skulle ønske hadde skjedd. Derfor må jeg nå selv legge ut på denne «eventyrreisen» alene, og finne sandmonsteret langt der nede i dypet. Jeg tror den har svaret på mye av den jeg er i dag.

Hvor starter så min historie?

Jeg hadde en helt fantastisk barndom med gode og omsorgsfulle foreldre. En noe temperamentsfull mamma som ble oppveid av en sindig og rolig pappa. Jeg var ikke bortskjemt, men jeg fikk det jeg trengte. Jeg lekte med gutta rundt gården, og jeg måtte være litt «tøff i trynet». Her starter også min historie. Nabogutten. Jeg får litt ekstra hjerterytmehvis jeg nå ser han eller hører noen si navnet hans. Mørkegjemsel med gutta ble aldri det samme igjen. 12 år gammel skulle jeg ta mot til meg, og si at nok er nok. Minnene fra den dagen er en rød kjole, pubertetsalder, og skamfullheten. Skamfull fordi jeg hadde latt noen andre krenke meg. Nei, han skulle aldri få ta på meg igjen, og det gjorde han aldri heller. Det var min første store seier mot barndommens monster, men i dag sitter jeg fortsatt med en stor skam når jeg tenker tilbake på den tiden. Du tenker nok at jeg har ingenting å skamme meg for, men for meg føles det som om jeg tillot dette å skje med meg. For var jeg ikke med på det? Var det ikke min egen skyld? Skam er en følelse av at du selv er skyld i noe som skader ditt innerste. Det er en følelse jeg ikke unner noen, og den ødelegger noe grunnleggende ved selvkjærligheten.

Historien fortsetter. Jeg er 16 år, og går 1 året på VGS. Jeg får meg kjæreste, jeg begynner å bli i god fysisk form, bedre enn de jentene som ikke hadde lyst til å ha meg med på stafettlaget da jeg var «liten og lubben». Så slår det ned en bombe i hodet mitt, og livet mitt snus opp ned. Jeg trener meg i senk. På en av joggeturene kaster jeg opp, og det skal jeg fortsette med de neste to årene. På mitt verste veide jeg 53 kg

fordelt på 178 centimeter, BMI'en godt under det som er sunt. Så skiller mamma og pappa seg, kjæresten min dumper meg, og jeg får kyssesyken. Kyssesyken sammen med russetida blir redningen min. I stedet for å drukne sorgene med trening og sult, så starter jeg å leve. **Ett år etterpå treffer jeg mannen i mitt liv, og senere skal jeg komme inn på drømmestudiet. Det høres ut som en lykkelig slutt?** Vel, sannheten er at tankene fra den tiden består. Da jeg kommer til Trondheim er jeg forvirret og opplever en sterk følelse av ensomhet. Ensom fordi jeg ikke lenger vet hvem jeg selv er uten spiseforstyrrelsen, dårlige barndomsvenner, og all treningen. Jeg må definere meg selv på ny, og det er da jeg tar motet til meg og kontakter psykolog. Mange vil si jeg opplever en identitetskrise.

Så hva er definisjonen av meg selv i dag?

Én ting jeg lærte hos psykologen er at tankene om at ingen liker meg, de er så bak mål som det går an å få dem. For meg ble disse tankene en selvforsterkende profeti; i og med at jeg visste at ingen egentlig liker meg, så ble det til at jeg trakk meg unna. Nå får de tankene komme og gå, men så lenge ingen sier direkte til meg «jeg liker deg ikke» så skal jeg la tvilen komme dem til gode. I dag sliter jeg heller ikke med spiseforstyrrelser. Jeg jobber hver dag med ikke å lage «matregler» for meg selv, de bare tuller med hodet mitt. Jeg trenger ikke lenger være raskest eller tynnest for å være stolt over meg selv. Da jeg gikk i terapi ble jeg spurt om jeg føler at treningen min er «tvangspreget». Dette er noe jeg virkelig har fundert på i ettertid. Ja, jeg må trene for å føle meg hel. Ja, jeg trener selv når jeg ikke vil. Likevel er trening en del av min identitet. Svaret jeg har kommet fram til er at jeg elsker trening, men jeg hater å være dårlig. Jeg er nok mer en «tvangspreget» prestasjonsstreber enn noe annet. Derfor har jeg valgt kun å konkurrere mot meg selv, og 1.november håper jeg å stå på startstreken i «the Big Apple» hvor jeg krysser mållinjen på under 3:30. Å løpe 42 km gjør noe med hodet ditt, det samme gjør de utallige treningstimene som er gjort i forkant. Du får tid til virkelig å tenke. Ofte er tanker små lysglimt som farer forbi i en fart, og man rekker egentlig aldri å utforske dem. På mine løpeturer har jeg fått gransket min egen tankevirksomhet, og forstått at i en hektisk hverdag så kan tankene ofte bli store, stygge monstre. Hos psykologen lærte jeg noen teknikker om hvordan jeg skal klare å ha tankene, men ikke la de påvirke meg. Dette er teknikker jeg vil ta meg videre inn i livet, for jeg har stor tro på at tanker sjeldent er farlige og ikke er noe man burde unngå. De kan være en berikelse om man tør å gå litt mer i dybden på dem. Mitt mål fremover er å verdsette alle mine negative og positive tanker.

ISFiT har også gitt meg en opplevelse av at jeg kan være med å endre verden. Ett år har gått og jeg føler meg klar til å være den personen som elsker meg selv mest. Om det er psykologens magiske hender, ISFiT sin idealisme, eller maratonbragdens stolthet, det kan ingen vite. Alt jeg vet er at jeg har tatt ansvar for mitt eget liv, min egen helse, min egen psyke.**Du har også et ansvar. Se deg selv utenifra og tør å ta oppgjør med dine monstre. Jeg har ingen statistikk på det, men jeg tror at ved å dypdykke i sine innerste hulerom så vil man finne fram til selvutviklingens mekka.**

Intervjuprosjektet takker forfatteren av den nå avsluttede dagbokserien for sitt bidrag

Publisert 09.03.2015

[Trykk her](#) for flere intervjuer med ferdig utdannede psykologer!