



Kveldros historie og erfaringer med psykodramametoden

Når jeg her velger å dele en bit av min historie er det med ønske om å tilføre håp for mennesker som av en eller annen grunn opplever at systemet svikter, og fordi jeg ikke ønsker at noen skal behøve å gå den samme smertefulle veien som jeg selv måtte gjøre. Hjelpen og støtten kan og skal komme lenge før - det handler om å våge å se, lytte og være tilstede, både for seg selv og for andre. Det handler om å legge til rette for muligheter til nye begynnelse, om å finne mot, kraft og styrke. Det handler om å praktisere empowerment og relasjonskompetanse i praksis.

Jeg født og oppvokst på en liten gård i Telemark, med to yngre søsken, mor og far. Det var liten mulighet for å utvikle sosiale relasjoner med skolekamerater og vi unger måtte hjelpe til der vi kunne etter skoletid. Vi snakket lite hjemme, både fordi det ikke ble satt av tid til det og fordi vi måtte arbeide. Barndommen ble derved en ensom og tung tid. Min morfar var alkoholisert og voldelig, og på min far side så farmor det som nødvendig å skjule sin psykisk utviklingshemmede sønn(min onkel) da vi unger og andre kom på besøk. Jeg var 6 år da jeg første gang oppdaget en tredje person i stuevinduet til farmor, fra veien hvor jeg gikk på for å besøke henne, men det var alltid bare to personer i huset da jeg kom frem. Etter besøket bagatelliserte og benektet mine foreldre riktigheten av det jeg hadde sett.

Jeg sto som 6 åring i en kamp mellom illusjon og virkelighet, men var selv aldri i tvil om det jeg ofte så fra veien, i stuevinduet til farmor. Det gikk 10 år før jeg endelig fikk bekreftet at den tredje personen jeg hadde sett i alle disse årene var virkelig. Det var min psykiske utviklingshemmede onkel som mine foreldre, stille tiende hadde forsøkt å skjule for oss unger og omgivelsene rundt, og som ble sendt på loftet og gjemt bort når mine besteforeldre fikk besøk.

Som 17 åring flyttet jeg ut av hjemmets «lune rede» og dro på folkehøgskole. Det skulle bli starten på mange vonde livserfaringer i tillegg til tausheten, skammen og ensomheten jeg var vokst opp med. Jeg fikk kjæreste, ble etter vært gravid og ble psykisk tvunget til å ta abort. Et år senere møtte jeg en ny mann som jeg gikk inn i ett samboerforhold med. Etter en tid erfarte jeg at han var rusavhengig og tidvis voldelig, og på samme tid som jeg oppdaget denne problematikken fikk han også konstatert testikkelkreft. Som 19 åring tilbrakte jeg 2 måneder alene sammen med ham på Radiumhospitalet. Min familie var fraværende, aller mest av frykt, men også fordi min mormor som betydde mye for oss alle, nylig hadde dødd av kreft. Sorgen over tapet av mormor var stor i familien, og min egen fortvilelse og lengselen etter en lykkelig ungdomstid, måtte jeg fortrenge. Påminnelsen om alle årene min mormor hadde levd med en alkoholisert og voldelig ektemann ble for nært for min familie, noe jeg fikk erfare som mangel på støtte og nærhet. Etter hvert klarte jeg å komme meg ut av forholdet, men erfaringene hadde satt sine spor. Jeg fikk en rekke underlivsbetennelser og utviklet andre psykosomatiske plager.

Fra asken til ilden

Halvannet år senere møtte jeg min drømmemann, trodde jeg. Vi kjøpte etterhvert hus og ble samboere. Jeg benyttet klassisk akupunktur på denne tiden i et forsøk på å dempe og «helbrede» de fysiske smertene, da somatikken ikke kunne hjelpe meg. Alt var tilsynelatende i orden og jeg ble gravid etter om lag ett år, dette tiltros for at flere sykehusleger hadde formidlet at jeg måtte regne med å ikke kunne få barn. Da graviditeten ble et faktum skjedde de negative endringene hos min samboer nærmest over natten, og jeg erfarte gradvis at en annen personlighet tredde frem hos ham. Svangerskapet ble psykisk og fysisk tøft og fødselen ble en svært krenkende og vanskelig opplevelse. Under fødselen kommuniserte samboer og fødselslege høylytt ut en sjikanerende seksualisert adferd rettet mot kvinner, og jeg ble offeret for denne adferden «der og da» under min mest sårbare livsopplevelse- nemlig fødselen.

Vel hjemme igjen kom hverdagen tilbake og min samboer fortsatte å leve sitt dobbeltliv. Jeg var på mange måter alenemor, og etter hvert utviklet jeg alvorlig grad av fibromyalgi i tillegg til mine fysiske underlivsplager. Jeg ble alvorlig deprimeret, fikk angst og brukte på denne tiden store doser smertestillende og beroligende medikamenter, medikamenter som jeg senere måtte erkjenne og ha blitt avhengig av. Jeg var innlagt ved flere somatiske avdelinger en rekke ganger og jeg bad selv om et opphold ved DPS som det i dag heter- et opphold som beklageligvis ikke førte frem til noe. Da jeg var tett opp mot 25 år så jeg ingen annen utveg enn å fjerne deler av underlivet, da de fysiske smertene var nærmest utholdelige. Etter 6 år klarte jeg å komme meg ut av forholdet og noen måneder senere formidlet mitt barn at hennes pappa hadde utsatt henne for seksuelle overgrep. Et nytt kapittel begynte som reel alenemor og med et barn som jeg måtte akseptere var blitt utsatt for incest. Selv satt jeg tilbake med null selvfølelse og selvbilde, og opplevde meg sviktet og krenket av mange.

Møte med helsevesenet og barnevernet

I over 8 år var jeg under yrkesrettet attføring men ikke en eneste gang opplevde jeg å bli fulgt opp av NAV. Det var ingen leger, sykepleiere eller andre hjelpere som stilte spørsmål om jeg selv hadde noen tanker om årsaken til mine fysiske og psykiske plager. Ingen stilte spørsmål ved mitt omfattende medikamentforbruk, medikamenter som ble foreskrevet av leger i rikt monn. Ingen tok initiativ til å hjelpe meg ut av avhengigheten som helsevesenet legalt hadde påført, eller på annen måte bidro med å hjelpe meg ut av den psykiske og somatiske uhelsen, den jobben måtte jeg finne ut av på egenhånd. Hadde noen spurt, hadde de fått høre en historie om seksuelle overgrep, kvinnemishandling, avhengighet, pårørendematikk, diskriminering og omsorgssvikt. Det ble også i narkose under det største underlivsinngrepet fjernet flere friske organer mot min vilje, i en alder av 25 år, og uten at jeg ble orientert om dette på forhånd. Begrunnelse; «bare sånn vist du skulle få vondt senere, så vet du organene er borte». I tillegg til tausheten fra mine nærmeste, fikk jeg erfare et stort svik og en grov forsømmelse fra helsevesenet. Et tillitsbrudd som medførte at jeg valgte å ta opp kampen med å fristille meg fra medikamentavhengigheten på egenhånd, en livskamp som ble utløst av min lille datters historie. Abstinensene rev og slet i kroppen min i mange måneder, i tillegg til de fysiske plagene og angsten. Jeg hadde ingen tillitt til menneskene rundt meg, jeg sto alene og hadde i tillegg ansvar for ei lita jente som jeg elsket over alt på jord. Styrke og mot fikk en dyp mening i livet mitt da barnevernet som jeg oppsøkt for råd og bistand, i forbindelse med overgrepene, svarte meg på en høflig måte: «Beklager, det er ingenting vi kan hjelpe deg med, du erfare jo som en ressurssterk kvinne, en god og omsorgsfull mor og gjør alle de «riktige» tingene. Du beskytter ditt barn, slik en mor skal gjøre». Jeg gråt høylytt da jeg kom hjem og ropte høyt på min døde bestemor(farmor) med håp om at hun hørte meg: «Du har født 9 barn bestemor. Hjelp meg å stå i dette og tilfør meg kraft og styrke, jeg trenger det så sårt».

Psykodramametoden - en ny bevissthet

Hvordan kunne mitt liv bli slik? Hva skulle jeg lære av alle disse erfaringene? Hvordan kunne jeg få det livet jeg ønsket meg og hvordan kunne jeg tilføre min datter en trygg og god barndom? Og hvordan kunne min datter ha blitt utsatt for seksuelle overgrep? Hvordan hadde han klart å skjule denne adferden for meg? En rekke ubesvarte eksistensielle spørsmål kom frem i bevisstheten. Et par måneder, etter at min datter fortalte om overgrepene flyttet vi fra Telemark. Jeg husker jeg sto på perrongen og tokk inn lukten fra frisk sjøluft i en av sørlandsbyene. Jeg så ned på min forventningsfulle men spente og utrygge datter, som hadde fått oppleve sin første togtur. Hun smilte med sårbare øyner og jeg tenkte i mitt stille sinn- «dette er det første riktige skrittet på veien til frihet jeg har tatt, her skal vi bosette oss!». Vi fikk etter hvert en rekkehusleilighet i ett inkluderende og godt nabofellesskap, og jeg fikk kontakt med fellesskapet ved et Incestsenteret. Historiene jeg hørte her var groteske og vonde, men jeg tvilte aldri. Jeg ble møtt med gjenkjenning, empati og forståelse og en viten om hvordan det var. Sakte men sikkert fikk jeg det bedre med meg selv og min datter utviste mer og mer trygghet. Hun fikk erobret leken og evnet å være sosial med venner i gaten. Hun var rett og slett et barn som fikk lov til å utfolde seg og det varmet mitt mammahjerte å se at hun mestret livets roller i hverdagen. Grunnlaget for tillitt var sådd og jeg måtte fortsette å arbeide med mine eksistensielle spørsmål og min egen tilfriskning og historie. Jeg forsøkt på nytt å snakke med en psykolog og senere en familieterapeut om mine utfordringer men det kjentes meningsløst. Tolke, analysere og vurdere hit og ditt hadde jeg gjort i mange år, uten resultat. Jeg erfarte bare at jeg ble

dratt lengre vekk fra meg selv i møte med disse gjennom et «*jeg og de*» fokus- *det var ingen relasjon i møtene*. Jeg begynte å lese en del bøker med fokus på eksistensielle spørsmål og om meningen med livet og hvordan jeg kunne håndtere og bearbeidet mine erfaringer som hadde satt seg i kroppen som psykosomatisk smerte. Jeg viste at mine utfordringer hadde en årsak og en sammenheng og at jeg måtte møte helheten i mine utfordringer for og blir frisk fra mine somatiske smerter og psykiske påkjenninger.

Under en weekendkurs med psykodrama for ansatte ved Incestsenteret ble kimen til min bearbeidelsesprosess sådd. Jeg husker det som det skulle vært i går, måten jeg ble tatt i mot på av psykodramaterapeuten. En varm, spontan, strålende og omsorgsfull psykodramaterapeut som utviste et stort personlig engasjement for faget sitt. Som forvaltet etikk, moral og faglighet med verdighet og respekt. Med mine egne øyne ble jeg vitne til og fikk erfare hvordan psykodramametoden ble benyttet i en «her og nå» situasjon i et «den gang da», og hvordan kroppen ble satt i interaksjon med «seg selv» via bioenergetikk. Jeg fikk erfare en handlingsrettet metode uten tolkninger, fordommer og analyser. Jeg forsto det ikke «der og da» under prosessen (bare kjente det på kroppen) men har underveis opp gjennom årene ervervet meg dyp erfaringskunnskap som gir den psykodramatiske teorien mening. Psykolog og TEP, Lillian Borge skiver i sin bok fra 2011: "Psykodrama kan enklest defineres som en dramatisering av et individs indre og ytre verden, en gjenskaping av individets verden på enpsykodramascene" (Borge11:17).

Og det var nettopp det som skjedde- en veksling i tid og rom. Jeg fikk «møte» og bytte roller med personer som hadde krenket og sviktet meg i fortiden i et «her & nå» i en trygg setting, og under en forutsigbar og strukturert ramme med de andre deltakerne som stedfortredende personer fra mitt virkelige liv. *"Rollebytter benyttes for å få tak i hva en person opplever at en annen part sier, står for eller mener. Det dreier seg å fange opp alle slags avskygninger av hva en person kan ha av fantasier i forhold til en annen person - i tillitt, tvil, imøtekommenhet eller avsky". (Røyne 82:105)*

Jeg fikk lov til å være sint (noe jeg hadde all grunn til å være), og jeg fikk hjelp til å forløse frykt, tårer og fortvilelse - følelser som hadde satt seg fast i kroppen min som en rekke «vondter» og somatisk smerte. Det var ikke «snakketerapi» jeg trengte men hjelp til å forløse fastfrosne følelser. Jeg fikk innsikt i hvordan psykiske påkjenninger setter seg i kroppen, som fysisk smerte. Endelig hadde jeg funnet en metode som kunne hjelpe meg videre, en metode som jeg kjente tillitt til og som ville gi meg kunnskap om relasjoner og det mellommenneskelige samspillet som jeg så sårt trengte. En metode som ville gi håp til mange.

Møte med Psykodrama og Morenos filosofi (grunnlegger av metoden) ble det store vendepunktet for meg og mitt liv, og metoden gav meg mulighet til selvstyring og selvkontroll. Jeg er i dag fri fra medikamenter, fibromyalgien, og mine øvrige somatiske og psykiske plager. Æren for at jeg i dag er frisk må jeg dedikere til psykodrama som metode. Uten denne handlingsrettede relasjonsmetoden hadde jeg aldri klart å bli den jeg er blitt i dag- et levende og skapende menneske som bærer historien min med stolthet og verdighet, og med respekt og kjærlighet for de valg mine foreldre tok i min barndom. Jeg har gjennom denne reisen lært, og forstått betydningen av den sosiale arven og hvordan negative familiemønstre kan forplante seg videre- helt til noen i en familie bryter de. Jeg har fått dyp kunnskap om hva som skjer i relasjoner og hvordan vi kan kommunisere med hverandre på en bedre måte - i reelle møter med hverandre som mennesker og uten status og rang.

I dag, 20 år senere, er jeg selv psykodramaterapeut (et deltidstudiet som tar minimum 7 år) og jeg vet gjennom teoretisk kunnskap, omfattende praktisk trening og erfaringer at metoden har effekt og innebærer stor nytteverdi, vekst og utvikling for individet. Overmedisinering/feilmedisinering, selvmord, overgrep, rusavhengighet, feil saksbehandling, feildiagnostisering, sosial ekskludering, mangel på oppfølging, m.m. tror jeg dessverre alltid vil forekomme, fordi vi er mennesker som har individuelle stemmer, holdninger og tar individuelle avgjørelser. Min historie er på ingen måter unik, men en av mange. En rekke pasient og brukerhistorier bekrefter betydningen av relasjonskompetanse og det å møte medmennesker de kan speile seg i.

Jeg har et brennende ønske om at private aktører, frivilligheten og offentlige hjelpere/behandlere kan møte hverandre med respekt og verdighet, og spille på lag med hverandre i møte med brukere og pasienter som trenger støtte og hjelp på veien. Det er så uendelig mange behov "der ute" og alle kan gjøre noe for sin "neste". Jeg er fagperson, jeg er likemann, jeg er medmenneske og jeg har vært en bruker og pasient med sammensatte utfordringer. Utfordringer som ble påført av andre. Jeg VET hvordan livet kan utarte seg og jeg vet hva som virket for meg. Vi er mange "der ute" som VET at det nytter og kjempe, og som ønsker å spre håp om og gi mennesker muligheter til å kunne skape seg et bedre liv, og ønsker at mennesket skal begynne å drømme igjen. Jeg håper denne historien har bidratt til å tilføre håp og inspirasjon på veien, og ikke minst tilført deg en dypere forståelse for hvorfor jeg mener at utførelse av relasjonskompetanse er en nødvendighet i møte mellom klient og behandler, i møte mellom bruker og hjelper.

Psykodrama som metode passer ikke for alle, slik det er med mye annen metodikk, men de som ønsker denne metoden i en behandlingsforløp bør få den, og det må være pasientene selv som legger føringene og premissene for hvilket tilbud til ønsker og kan nyttiggjøre seg.

"Istedenfor den uhyre oppgaven å forstå alle mennesker, har jeg valgt å forstå meg selv. Jeg har intet sett i verden, men har foretatt en innenlandsreise innenfor min egen bevissthet." Fritt etter Søren Kierkegaard" (1813-1855)

Vi kan **ikke** hjelpe andre mennesker, uten først å ha hjulpet oss selv. Som fagpersoner og hjelpere har vi et ansvar for å trygge pasienter på at før en blir bedre kan ting oppleves som en forverring- det er normalt. Det må bli stopp på fordommer, forutinntatthet og fryktkultur i vårt vidstrakte land- det tjener ingen.

Denne historien er lagt ut på følgende websider:

www.psykodramasenter.com

www.kveldro.org

www.atrop.no