



## Psykologen:

Marta Maria Gorecka er psykolog, men først og fremst Marta

# Om ansvar og å hjelpe seg selv

Som de sosiale dyrene vi er, søker vi råd hos våre medmennesker når vi har behov for hjelp og veiledning. Noen velger å gå til psykolog. Andre rådfører seg med sin(e) gode venn(er) for anerkjennelse og støtte. Andre går til prest for innspill. Noen velger å ikke gå til noen. Alt kan funke.

**Psykologene har fått hard medfart for å være liksom-eksperter på det menneskelige sinn, som de allvitende halvgudene de er. Ikke akkurat. De er utdannet for å vite noe om menneskets omfang av tanker, atferd og følelser og sammenhenger mellom disse. For mange som søker hjelp er denne kunnskapen nyttig, for andre er den det ikke. Man kan ikke helbrede alle. Psykologene forsøker så godt de kan med det de har, men de som trenger hjelp er ofte de som kjenner seg selv aller best.**

**Når vi vet at du er mer eller mindre ekspert på ditt eget liv, hvordan hjelper du deg selv? Hva med litt selvhjelp på usynlig resept?**

**Du tenker kanskje på selvhjelp som luguber litteratur om "Hvordan bli en bedre elsker/forelder/gartner/partner/" eller "Lær deg å leve/slanke deg/spå i tarot/bake lavkarbokaker".**

Det er ofte vanskelig å forholde seg til egne psykiske vansker. Skam, skyld, tiltaksløshet. Det meste virker håpløst, ingen synes å forstå, ventetiden på psykisk helsehjelp er lang som et vondt år. Hvordan skal man klare å hjelpe seg selv når det butter imot? Å bli bedt om å ta seg sammen og skjerpe seg er svært sårt å høre. Tenk litt på det; Hvordan vil det føles å si det til seg selv?

**Selvhjelp handler om å skaffe seg mot og ork til å gjøre endringer i livet. Til å bruke våre erfaringer til mer hensiktsmessige aspekter for å styrke**

oss. Selvhjelp handler om iboende ressurser som vi alle har og gjør oss i stand til å be om, ta imot og yte hjelp, til å delta i omgivelsene og benytte egne krefter for større egenkontroll og styrket selvfølelse. Selvhjelp er å gripe tak i egne opplevelser og å våge å stå i og utfordre egen smerte. For gjennom dette å ta ansvar for egne følelser og med tiden akseptere ens egen historie.

**For noen fungerer støttegrupper, andre skriver ned det vanskelige, andre igjen jobber best alene. Noen bøker som bruker teknikker brukt i psykoterapi til å hjelpe en å restrukturere tanker, følelser og atferd kan fungere for noen. Dette er lavterskel og krever motivasjon fra den det gjelder til å ta i bruk de ressursene man har for å komme seg på fote igjen. Jeg hører fnysene til de skeptiske leserne allerede. Men det tas mer og mer i bruk av veiledet selvhjelp i psykologisk behandling, og forskning har vist at det kan være svært nyttig. Dette blir mer og mer et viktig supplement til tradisjonell behandling. Dette sier også noe om kapasiteten behandlingsapparatet mangler til alle som har et behov for psykisk helsehjelp.**

**En viktig del av selvhjelp er ansvarliggjøring. Å ta aktivt ansvar for seg selv. En strevsom situasjon krever at en innser at det er ens eget problem. Min oppvekst. Min sykdom. Hvordan jeg velger å hankses med den er mitt ansvar.**

**Lokalt sier man: "Det er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det". Det kan høres krenkende ut når man på denne konfronterende måten maner en som er syk til å ta ansvar for seg selv og sin situasjon. Å kreve at noen skal ta ansvar for noe forbindes med noe alvorlig, noe man har neglisjert å ta vare på og som har blitt ødelagt og ikke ordnet. Alt som er ødelagt skal jo fikses umiddelbart. Det har vi jo lært! Får vi ikke til, hva sier det om oss?**

**Tenk at psykologsnørvalpen sier at jeg skal ta ansvar for at jeg ikke har det bra!? Er jo ikke min feil dette!**

**Det andre har påført en kan man ikke ta ansvar**

for, men man kan ta ansvar for konsekvensene. På dette skiller selvhjelp seg fra annen hjelp. Ved selvhjelp tar en ansvar for seg selv, sine reaksjoner, sin smerte og glede, og dermed sin mestring. Mestringen blir mer varig og mer en del av ens personlige verktøykasse for å mestre resten av livet.

**Det handler om å ta og gjenvinne kontroll. Hvordan vi forholder oss til alt som skjer, valgene vi tar og hvordan vi lever våre liv er vårt ansvar. Mange vegrer seg for å ta dette ansvaret. Det kan være vanskelig og ensomt med alle konflikter og utfordringene som kommer. Fastlåste offerroller begir seg ofte ut på en (enklere og mer forståelig) forklaring på egne vanskeligheter og ansvarsfraskrivelse. Du kan ikke bestemme hvordan ting skal være, men du kan bestemme deg hvordan du skal forholde deg til tingene. Det høres så enkelt ut, men det krever tid og tålmodighet. Og innsikt. En manglende innsikt trøbler til ansvarstaking.**

**Uansett hvor belastende og vanskelig livet er, handler ikke dette med ansvar om fordeling av skyld. Vi kan ikke lene oss tilbake og forvente en quick fix for situasjoner vi er kommet i, og vi kan ikke grave oss ned i overveldende følelser. Mange kommer så dypt og tett i offerrollen at det er vanskelig å komme seg ut av den. "Stakkars meg som er her. Jeg trenger at noen fikser meg fort. Så jeg kan komme meg på jobb/skole og ta vare på familie/venner og meg selv igjen. Men jeg klarer ikke." BANG. Tilbake til start.**

**Som vitne til andres sykdom er det vanskelig å se de som betyr noe for oss havne i avgrunnen. Vi vil trøste og hjelpe! Stakkarsliggjøring fra omgangskrets, helsepersonell eller andre, fungerer ikke på sikt. Gamle tilvente mønstre må endres og det gjelder å ta ansvar for egen endringsprosess. Jeg har blitt min egen sykdom. Sykdommen er min identitet. Den Psykisk Syke. Vi på utsiden skal ikke kaste empatien vår på havet, for all del. Men for mye empati og sympati kan gi ekstra mye av den marinaden av elendighet syke ofte marineres i. "Synes du ikke synd på meg? Med disse jævlige opplevelsene mine? Synes du ikke synd i meg!?"**

**Det handler ikke om bagatellisering fra de utenfor. Det handler om fokus på hvordan du forholder deg til det du har opplevd. Vi har indre ressurser som må iverksettes. Når vi er klare for det og når vi klarer dette er høyst individuelt. Kanskje det ikke går på første, andre, eller tolvte forsøk.**

**Som Lene Sivertsen, leder for SMISO i Tromsø (Støttesenter mot incest og seksuelle overgrep) skrev i forbindelse med SMISOs 15-års jubileum (gjengitt med Sivertsens tillatelse):**

**"Målet når man har vært utsatt for overgrep er å finne HÅP om mulighet til å lære seg og leve MED sin egen historie, slik at det man har opplevd ikke lengre blir et hinder for å leve det livet man har lyst til å leve".**

**Ta ansvar. Ta grep. Ta kontroll. Sett grenser hvor det må settes grenser. Utfordre deg selv. Dette er en balanse som er svært vanskelig å få til, men det er ikke umulig. Selv lugubre selvhjelpsbøker vet at endring tar tid og krefter.**