

Samtaler med Lars Erik

Samtalene er fullstendig oppdiktet.

Første samtale

(Det banker på døren)

- Hei. Er det du som heter Andersen?

- Det er det.

- Og det er du som er sjelesørger i menigheten?

- Jeg er én av dem, og i dag er det jeg som har vakt. Bare kom inn og slå deg ned. Hva er det som har fått deg til å ta kontakt?

- Ja, si det. Det er så mye. Jeg vet nesten ikke hvor jeg skal begynne.

- Du kan jo starte med å si litt om hvem du er og hva du driver med.

- Ja. Jeg er altså Lars Erik Pettersen. Jeg er 25 år, og har nettopp flyttet til denne byen og begynt som bibliotekar. Jeg er forlovet med Lise, men hun kommer ikke til byen før til neste sommer. Hun må avslutte studiene sine først.

- Og det du føler at du trenger å prate om, er...?

- Det er så mye. Kanskje først og fremst at jeg føler meg skikkelig ensom og er veldig usikker på meg selv.

- Vet du om noe som har bidratt til at du har det slik?

- Ja, en hel del. Jeg tror jeg ble mobbet fra første dag på skolen.

- Fysisk, psykisk eller begge deler?

- Begge deler. Jeg ble mobbet fordi far var prest og jeg kom fra en kristen familie. Så var det noe galt med dialekten min. Jeg hadde rødt hår. Uansett hva jeg sa eller gjorde, ble jeg ledd av. Det å bli tatt fram til tavla, var en lidelse, for da satt resten av klassen og gjorde grimaser, og i friminuttene hermet de etter meg. Friminuttene var en påkjønning.

- Og ingen grep inn?

- Nei. Jeg har aldri forstått at ikke en eller annen lærer så hva som foregikk og gjorde noe. Det var som om de var blinde og døde alle sammen.

- Hadde du ingen venner?

- Både og. Utenom skoletiden var det et par nabogutter jeg var sammen med, og vi hadde det egentlig fint sammen. Men når vi var på skolen, våget de aldri å ta mitt parti når jeg ble plaget. Når de andre lo av meg, lo de ofte med. Når jeg tenker tilbake, tror jeg nesten at jeg levde to forskjellige liv. Et liv når jeg var der jeg bodde og lekte sammen med kameratene mine, og et annet liv på skolen. De to livene hadde ikke noe med hverandre å gjøre.

- Var det like ille på ungdomsskolen og på videregående?

- Nei. Mobbingen avtok. Men det er ikke lett å få kontakt når alle de andre bare er opptatt av festing og drikking og du ikke vil være med på det. Og er du ikke interessert i fotball, faller du også utenfor. Heldigvis fikk jeg litt bedre kontakt med jevnaldrende på bedehuset. Men det var ikke noe stort miljø der, og vi var nok litt forskjellige. Men jeg hadde i alle fall noen å henge med på lørdagskveldene og noen andre kvelder.

- Så ensomhetsfølelsen fortsatte?

- Ja, i grunnen gjorde den det.

- Hvordan opplever du ensomheten nå etter at du har forlovet deg?

- Den er der fremdeles. Lise og jeg har det jo godt sammen. Men jeg tror egentlig ikke hun er i stand til å skjønne hvordan jeg har det og har hatt det.

- Hvordan ble du kjent med henne?

- Vi møttes i en gruppe som kom sammen hver fjortende dag for å diskutere skjønnlitteratur. Den gruppa er forresten det

eneste fellesskapet jeg har følt virkelig tilhørighet til. Men nå har jeg altså flyttet fra dem. Her på et nytt sted, må jeg begynne på nytt igjen, og det kjennes slitsomt.

- Hvordan har du hatt det i studietiden?

- Omtrent som på videregående. Når en studerer bibliotekfag, møter en jo en del folk med felles interesser. Det var jo noen jeg kunne slå av en prat med, men det betyr ikke at det ble noe virkelig vennskap ut av det. Mange ganger følte jeg meg ensom i kantina. Det var i gruppa jeg følte at vi knyttet litt dypere kontakt med hverandre. Kanskje er rett svar på spørsmålet ditt at jeg hadde det bedre, men likevel ikke helt bra.

- Nå har du sagt litt om forholdet til jevnaldrende. Kan du si litt om familien din?

- Ja. Far er altså prest og mor er lærer. Heldigvis har hun aldri undervist på den skolen jeg gikk på. De er henholdsvis 55 og 51 år gamle. Så har jeg en eldre bror på 28. Han har også utdannet seg til prest og er i Nord Norge. Så har jeg en søster som er 23 og studerer til sosionom.

- Hvordan vil du beskrive forholdet til foreldrene dine?

- Greit nok. Ingen store konflikter, men heller ikke noe nærhet. Det er nok min bror som har fått mest av fars oppmerksomhet. De har delt fotballinteresser og andre interesser. De har samme yrke og snakker mye teologi når de møtes. Far og jeg har liksom aldri hatt noe å snakke om. Dessuten har jeg nok vært redd for ham. Han kan bli fryktelig sint, og det kommer helt uten forvarsel. Når det gjelder mor, har jeg en følelse av at hun alltid har levd litt i skyggen av far. Jeg har aldri hørt at hun har protestert på noe av det han har sagt eller gjort.

- Vet dine foreldre noe om mobbingen du har opplevd?

- Nei. Jeg holdt det for meg selv.

- Hva tror du hadde skjedd om du hadde fortalt det?

- Jeg har en følelse av at far ville ha sagt at jeg ikke skulle bry meg om det og stramme meg opp. Mor ville blitt så bekymret at jeg ville følt at jeg belastet henne

- Hvordan opplever du forholdet til dine søsken?

- Greit nok. Paul Terje og jeg har vel aldri hatt så mye felles. Tone Margrete kan jeg dele litt mer med. Men nå er det jo ikke så ofte jeg møter noen av dem.

- Så når hele familien er samlet, hvordan har du det da?

- Greit nok. Men jeg er aldri hjemme lenge om gangen. Etter et par dager kjenner jeg at jeg begynner å bli anspent.

- Da er det en person til jeg har lyst til å spørre deg om. Du er prestesønn, og du har gått på bedehuset. Så oppsøker du en kristen sjelesørger etter at du har vært på et møte i forsamlingen. Hvordan opplever du forholdet til Gud?

- Jeg tror han er viktig for meg. Han har liksom alltid vært der. Jeg innrømmer at jeg ofte synes at han er altfor langt borte, men likevel føler jeg at han er der og at jeg kan snakke med ham og betro meg til ham.

- Det er dette du opplever som viktigst for deg i ditt gudsforhold?

- Ja, jeg tror nesten det.

- Du sa i starten at du er usikker på deg selv?

- Ja.

- Kan du si litt om den usikkerheten?

- Jeg vet aldri hvordan jeg skal oppføre meg når jeg nærmer meg andre mennesker. Mest usikker er jeg antakelig overfor jevnaldrende. Jeg føler at jeg ikke har noe å snakke med dem om. Jeg føler at jeg bare kjeder dem og er til bry, og at de ville foretrekke en annen en meg å prate med. Jeg opplever meg selv

som kjedelig. Er nesten redd for at andre skal føle at jeg trenger støttekontakt, eller at de skal føle at de må ta seg av meg.

- La meg stille et litt annet spørsmål. Er det overhodet noen enkeltmennesker du har følt deg trygg sammen med og opplevd som dine likemenn?

- Det er ikke mange.

- Er det noen?

- Ja, kanskje. Fredrik i litteraturgruppa har jeg følt meg trygg på. Han er en av de få som har tatt initiativ til å gjøre noe sammen med meg. Bare så synd at han var så opptatt fordi han måtte jobbe ved siden av studiene. Men han er faktisk den eneste jeg har betrodd meg til og fortalt litt om hvor ensom jeg kan føle meg - ja, bortsett fra Lise, da. Det var også en kompis på bedehuset hjemme jeg kunne henge med ganske ofte, og jeg tror vi trivdes sammen. Det er nok disse jeg har følt meg tryggest på.

- Hvor trygg er du sammen med familien din?

- Ikke så trygg. Men selvfølgelig tryggere enn sammen med de fleste andre.

- Hvor trygt er det å sitte å snakke med meg?

- Jeg kjenner deg jo ikke så godt. Men siden du spør, så tenker jeg at de må være kjedelig for deg å sitte å høre på at andre forteller om livet sitt. Jeg føler at jeg er til bry.

- Og du vil helst ikke være til bry?

- Nei.

- Og du føler at det du forteller er kjedelig?

- Ja, i grunnen.

- Jeg opplever det ikke som kjedelig. Tvert imot tror jeg du snakker om noe viktig. Jeg synes det er flott at du er villig til å søke hjelp for å få gjort noe med usikkerheten og ensomheten. Når du har følt deg ensom og usikker så lenge, trenger du antakelig mange samtaler over lang tid. Men da tror jeg du kan bli vesentlig tryggere etter hvert. Kan du tenke deg det?

- Samtaler med deg?

- Ja, dersom du ikke har noen andre du heller vil prate med.

- Nei, jeg prater gjerne med deg. Orker du?

- Ja, det tror jeg at jeg gjør. Og ikke si en gang til at du føler deg kjedelig.

- Nei vel.

- Da avslutter vi for denne gangen. Skal vi ta en prat igjen torsdag kl 1400?

- Det går bra. Takk skal du ha.

Andre samtale

- Velkommen tilbake. Hvordan har du hatt det siden sist?

- Litt opp og litt ned. Jeg føler litt på at du må forakte meg.

- Hvorfor i all verden skulle jeg det?

- Fordi jeg er så svak at jeg ikke kan hevde meg og ikke vet hvordan jeg skal omgås folk.

- Da vil jeg gjerne få si deg et par ting. Når flere jevnaldrende slår seg sammen og begynner med systematisk mobbing, da er det rått parti. Til og med den sterkeste føler det vondt og begynner å bli usikker. Det er som regel ikke noe galt med den som blir mobbet, men det er noe fryktelig galt med dem som mobber. De legger opp til at den som mobbes skal føle seg liten, dum, ubetydelig og mer til. Og som regel klarer de det.

- De klarte det i hvert fall med meg.

- Og de har klart det med mange andre også. Med det betyr ikke det er noe galt med deg. Dessverre er det du som har fått sår som trenger å bli lagt mens de ikke kjenner på noen smerte. Men det er likefullt dem det er noe galt med.

- Det er en måte å se det på.

- Den riktige måten å se det på, spør du meg. Dersom jeg nå stakk en kniv inn i deg, var det du som måtte på sykehuset. Det er normalt å bli såret når noen stikker en kniv inn i oss. Men det ville være jeg som var unormal. Når du har blitt behandlet så

dårlig, er det normalt at du kjenner at det har gjort vondt og at du har blitt usikker. De som mobber går jo rett og slett inn for at dem de mobber skal få det vondt og miste selvrespekten.

- Jeg skjønner hva du mener.

- Nå vil jeg utfordre deg til å være litt konkret. Kan du se for deg én, og bare én, episode da du ble utsatt for mobbing. Du må gjerne lukke øynene og se den for deg. Fortell så nøyaktig som mulig hva du opplevde, og kjenn hva du føler når du forteller.

- Da tror jeg det blir det som skjedde en vinter. Det var friminutt, og flere hadde slengt bemerkninger og skubbet borti meg. Så tar Per og Olav tak i meg, Per den ene armen og Olav den andre. Så holder de meg utspent og oppfordrer de andre til å kaste snøball på meg. Jeg ser for meg flere av dem som kastet. Det eneste jeg kunne gjøre var å bøye hodet så jeg ikke fikk en snøball i øynene. Ballene var ganske harde, så det gjorde av og til skikkelig vondt. De jeg lekte med i nabolaget sto og så på og gliste med de andre. Endelig kom en lærer og gjorde slutt på det, men det skjedde ikke noe mer enn det.

- Hva kjenner du inne i deg når du forteller?

- Jeg vet ikke om jeg kjenner noe. Jeg husker bare at det var så ydmykende. Når ingen forsvarer deg, så er det nesten ingen du kan ha øyekontakt med etterpå. Jeg tror jeg prøvde å gjøre meg mest mulig usynlig resten av dagen.

- Du skammet deg?

- Ja

- Og så var det de andre, og ikke du, som hadde grunn til å skamme seg. Husker du en annen episode?

- Ja. Av og til var det så ille at jeg gjemte meg på toalettet i friminuttene. Av og til lurte jeg på hvor mye av livet mitt jeg har brukt til å gjemme meg der. En gang var det en av plageåndene i klassen som oppdaget det, og så ble det flere som banket på døra og laget et skikkelig bråk utenfor. De laget til og med en sang om hvor feig jeg var som gjemte meg. Jeg våget ikke gå ut før timen var begynt. Da fikk jeg skjenn av læreren, og de i klassen hadde det veldig morsomt.

- Hvordan føles det å tenke på dette?

- Jeg tror jeg blir matt og oppgitt. Det kjennes liksom så håpløst ut.

- Blir du noen gang sint når du tenker på det de har gjort mot deg?

- Nei, jeg tror ikke jeg typen til å bli sint.

- Så i stedet for å bli sint, blir du heller matt, motløs og trist?

- De følelsene kjenner jeg meg mer igjen i.

- Vi fortsetter med tankeeksperimentet. Sett at jeg hadde jobbet på skolen, og så kom jeg inn på toalettet mens dette skjedde. Hva skulle du ønske at jeg hadde gjort da? Fantaser litt.

- Det første som dukker opp, er at jeg skulle ønske du fikk dem til å stoppe og sa det så sterkt at de ikke fikk lyst til å gjøre det igjen. Så skulle jeg ønske at du jaget dem vekk før jeg kom ut.

- Og hvordan skulle jeg møtt deg når du åpnet døren?

- Min første tanke er at jeg tror jeg ville vært redd for å møte deg. Jeg ser for meg at jeg ville sneket meg bort uten å få for mye oppmerksomhet.

- Mange i din situasjon ville nok følt det slik. Likevel så tenker jeg at det du virkelig hadde trengt, var at du ikke fikk snike deg bort, men at jeg kunne vært sammen med deg på et trygt sted en stund og hjelpe deg til å fortelle hvordan du hadde det, og snakke med deg om hva vi kunne gjøre for at du skulle få det bedre.

- Akkurat nå høres det urealistisk ut.

- Ok. Men i dagene som kommer vil jeg at du skal prøve å få litt respekt for og medlidenhet med den gutten som det ble kastet snøballer på og som måtte gjemme seg på do. Den gutten er tydeligvis ikke vant til å få verken støtte, trøst eller hjelp. Men han hadde trengt alt dette. Prøv å tenk over hva som hadde vært godt for ham.

- Ok.

- Se også om det er noen nye enkeltepisoder som dukker opp i hukommelsen din, og prøv å kjenn etter hvilke følelser de

vekker når du ser dem for deg. Det å være konkret, er ofte mye nyttigere enn å tenke generelt.

- Ok.

- Jeg må spørre en gang til: Har du virkelig aldri før fortalt til noen hvor grundig du har blitt mobbet og hva du har blitt utsatt for? er jeg den første du forteller det til?

- Jeg har fortalt litt, men ikke mye, til Lise. Jeg har aldri fortalt til noen det jeg har fortalt til deg nå.

- Hvordan kjennes det å ha fortalt det til meg?

- Det kjennes litt merkelig. Jeg regner med at du er vant til å høre litt av hvert. Men jeg føler meg veldig liten akkurat nå.

- Ok. Men det er de som har gjort dette mot deg som har grunn til å føle seg små, ikke du. Dessuten er det ingenting som har så stor makt over oss som det vi må holde inne i oss. Nå når du forteller meg hva du har opplevd, gir du deg selv en flott mulighet til å bli frå det som nå holder deg nede. Så vil jeg gjerne spørre deg om noe helt annet?

- Og det er?

- Har du noen eksempler på mennesker som du husker har møtt deg med varme og følbar omsorg?

- Det var et vanskelig spørsmål. Vi har vel aldri vært så gode til å gi hverandre varme i vår familie. Det vil si, nå kom jeg på det: farmor! Det var alltid godt når hun var på besøk hos oss. Da så hun ikke bare broren min, men hun så meg også og gav meg både tid og oppmerksomhet. Jeg gledet meg alltid til hun skulle komme på besøk. Så hendte det at jeg fikk reise på besøk til henne noen dager. Det var høydepunkter i livet mitt. Da gikk vi turer sammen. Da fortalte hun mange spennende historier. Da leste hun fra en barnebibel. Og når hun bad aftenbønn med meg, var det noe helt annet enn når far gjorde det hjemme.

- Lever hun enda?

- Nei, dessverre. Hun døde da jeg var 18 år.

- Hvordan reagerte du da?

- Det var vondt. Jeg overrasket meg selv med å gråte i begravelsen hennes. Det var bare så vidt jeg klarte å være med å bære kisten hennes. Far felte ikke en tåre.

- Da kjente du altså hvor glad du var i henne?

- Ja.

- Ta godt vare på disse fine minnene. Minnet om mennesker som har betydd noe for oss, er en viktig ressurs og bidrar til å bygge opp selvfølelsen og selvrespekten vår. Hva med farfar?

- Han er også et godt minne. Han døde et par år før farmor.

Jeg tror ikke jeg var så knyttet til ham som til henne. Men jeg husker at jeg satt på fanget hans og han leste høyt for meg. Han tok meg med på turer i marka rundt der de bodde. Og jeg fikk være med i verkstedet hans og lærte å bruke både det ene og andre verktøyet. Mange ganger har jeg lurt på hvordan forholdet var mellom ham og far. Det er så stor forskjell på dem.

- Har du gjort deg noen tanker om hvordan forholdet var?

- Jeg tror jeg har snappet opp et sted at farfar ble en mykere mann ettersom årene gikk. Han har nok vært mye nærmere sine barnebarn enn har var nærværende for sine barn. Jeg har en onkel som i voksen alder nektet å ha noe med farfar å gjøre.

- Men du opplevde altså at det var en annen atmosfære hjemme hos dine besteforeldre enn hos dine foreldre?

- Ja, når du sier det. Jeg følte meg trygg der. De tok meg på alvor og var interessert i meg. Jeg kan ikke huske at jeg har sittet på fars fang, men jeg har sittet i fanget til farfar.

- Men de fikk heller aldri høre om mobbingen?

- Nei.

- Nok en gang: Ta vare på de minnene. Da vet du i alle fall om to mennesker som har møtt deg med følbar kjærlighet og varme. Det er viktig... Men en ting til: Du har ikke nevnt din mormor og morfar?

- Mormor døde da mor bare var 13 år gammel. Morfar giftet seg på nytt, men han døde da jeg var ganske liten. Jeg har ingen klare minner om ham.

- Ok... Nå har vi brukt tida for denne gangen. Skal vi fortsette å møtes torsdager kl 1400?

- Det passer fint for meg.

- Får jeg lov til å be for deg til slutt?

- Det må du gjerne.

- Er det ok at jeg legger en hånd på skulderen din når jeg ber?

- Det må du også gjerne.

Tredje samtale

- Ja, da sitter vi her igjen. Har du tenkt på noe siden sist?

- Det skal være visst.

- Fortell.

- Natten etter at jeg var her sist, hadde jeg en drøm. Den startet med at flere fra klassen jeg gikk i, tok meg med ut i en skog der de skulle ta livet av meg. I drømmen var jeg fryktelig redd. Men da jeg våknet av drømmen, hadde jeg en sterk følelse av at det var jeg som hadde tatt livet av noen der ute i skogen, og det var en god følelse.

- Hva tenker du om den drømmen?

- Jeg vet nesten ikke hva jeg skal tenke.

- Dersom jeg skulle gjette, tror jeg drømmen sier litt om hvor hardt du selv var presset da du gikk på skolen. Så sier kanskje drømmen også noe om at du er sintere enn du tror, og at det er noe i deg som har lyst til å ta igjen. Du kan jo tenke på det.

- Det skal jeg. Jeg opplever forresten at jeg har vært mer irritabel de siste dagene.

- Det kan være et tegn på at du ikke lenger bare passivt vil finne deg i ting som skjer med deg. Og det kan være positivt. Aggresjon kan være en nyttig følelse. Den hjelper oss til å sette foten ned, kjempe mot urettferdighet og komme oss gjennom hindringer.

- Jeg er ikke vant til å høre at noen snakker positivt om aggresjon.

- Nei. I kristelige kretser gjør en vanligvis ikke det. Der tenker en at aggresjon bare er noe negativt og skadelig, og aggresjon er ofte det. Men den kan også være til hjelp og til nytte. Har det forresten dukket opp flere minner om hva du ble utsatt for av dem som mobbet deg?

Det har det. Lars Erik forteller om mange forskjellige episoder. Noen episoder får stemmen hans til å bli litt mer grøtete. Når han snakker om en plageånd av en medelev og en lærer som aldri så hva som forgikk, kommer det et par banneord og han forteller at han kjenner lyst til å slå. Han kjenner på håpløshet, skam, frykt, avmakt, sorg, sinne og mange andre følelser. Og han kjenner at disse følelsene gjør noe med kroppen hans - med pust, hjerteslag, muskelspenninger, følelser i mage, bryst, armer og bein.

- Hvordan oppleves det å fortelle om alle disse episodene og kjenne på følelser og sette navn på dem?

- Uvant. Jeg kjenner at det tar på.

- Det at det tar på, er et tegn på at det skjer noe viktig i deg.

- Så tror jeg at jeg begynner å bli sint.

- Det har du all grunn til. Når jeg hører på deg, blir jeg sint jeg også - på alle dem som har plaget deg så systematisk og langvarig. Og når jeg blir sint bare av å høre om det, så vil jeg tro at du som har opplevd det, har hundre ganger større grunn til å kjenne sinne... Andre ting du har tenkt på siden vi snakket sammen sist?

- Jeg har tenkt en del på farmor og farfar, og det har vært godt. Jeg tror de har betydd mye mer for meg enn jeg har tenkt over. Jeg slappet av sammen med dem. Jeg følte at jeg var viktig for dem, og velkommen.

- Og det har du ikke følt så mange andre steder?

- Nei, det tror jeg trygt jeg kan si.

- Du har noen ganger snakket om din far sånn i forbifarten. Kan du si litt mer om hvordan du har opplevd ham?

- Jeg har altså, som du sikkert har skjønt, ikke noe nært og fortrolig forhold til ham. Jeg har mer opplevd ham som prest enn som far. Menigheten er viktig, prekenforberedelsen på lørdag er viktig, at familien vår ser bra ut er viktig. Men jeg har vel aldri følt at *jeg* er viktig for ham. Da har jeg nok heller følt at broren min er viktigere, og det enda broren min er langt mer fri og uærbødig enn jeg er. Paul Terje kan forresten også bli sint, og han og far har hatt mange krangler. Likevel, de to går på fotballkamp sammen, og de hygger seg foran tv-en når det er kamp der. Far har på en måte respekt for Paul Terje. Nå kan de to også diskutere teologi sammen, og det gjør de. Selv om Paul Terje er mye uenig med far, så får han fars respekt. Jeg har derimot en følelse av at far er den jeg må passe meg for så han ikke blir sint. Jeg har liksom aldri følt at far har hatt tro på meg. Jeg husker en gang far snakket om at mobbing var noe som først og fremst rammet de svake og sårbare. Det var ikke akkurat det jeg hadde lyst til å høre.

- Hvordan har du da følt deg i forhold til Paul Terje?

- Jeg har nok følt meg underlegen og mindre viktig. Tror nesten jeg har gitt opp å konkurrere med han.

- Og hvordan har du opplevd din mor?

- Mor har mer varme og bryr seg om meg. Men jeg har en følelse av at hun er såpass usikker på seg selv at hun nesten alltid ser på far for å få hans signaler om hva hun bør si og gjøre. Jeg tror jeg fort fant ut at dersom jeg kom til henne med mine bekymringer, så ble hun så lei seg at jeg måtte trøste henne i tillegg til at jeg måtte trøste meg selv. Jeg har vel aldri våget å støtte meg til henne fullt ut.

- Så, nok en gang, trygg, følbar kjærlighet og varme har du opplevd lite av i forhold til foreldrene dine?

- Det stemmer. Jeg har jo hatt det godt hjemme, for all del. Men slik jeg føler det nå, forbinder jeg varme først og fremst med farfar og farmor.

- Du fikk plutselig et annet ansiktsuttrykk?

- Jeg begynte å tenke på far og Paul Terje og følte meg med ett så mislykket og svak.

- Jeg tror ikke du er det.

- Hvordan kan du si det? Du kjenner meg ikke så godt?

- Hører jeg sinne?

- Ja jeg blir litt sint når du kommer med lettvinde utsagn.

- Bare litt? Ok. Jeg innrømmer at jeg ikke kjenner deg godt ennå. Men det jeg legger merke til, er at på tross av at så mange gjort så mye for å knekke deg, har du faktisk skaffet deg både utdannelse og en jobb du synes er interessant og som du trives med. Selv om du kanskje har flyktet litt inn i bokenes verden, så vil jeg tro at de har gitt deg rikelig med kunnskaper og vidsyn. Så har du våget å gå inn i et forhold. Dessuten er du modig nok til å søke hjelp og snakke åpent ut om det som har vært vanskelig og ydmykende i livet ditt. De fleste mennesker på kloden tør ikke åpne seg så mye som du allerede har gjort. Når jeg utfordrer deg til å bli kjent med følelsene dine, klarer du det. Alt dette er viktig nok. Det tyder på at du har mange flotte ressurser.

- Er det slik terapeuter snakker?

- Det høres ut som om du fremdeles er sint og ikke tror på meg. Men jeg tror i alle fall selv på det jeg sier. Jeg har aldri trodd at løgn og smiger er god terapi.

- Jeg har i alle fall aldri sett sånn på meg selv.

- Da er det på tide at du begynner. Jeg sier ikke at du ikke har mange utfordringer foran deg. Men du har ingen grunn til å se på deg selv som mislykket og svak.

- Vel. Siden du sier det.

- Det høres ut som om jeg må si det igjen noen ganger før det går inn. Men jeg gir heldigvis ikke lett opp.

- Det provoserer meg at du sier det du sier. Samtidig er det litt godt også. Så håper jeg du unnskylder at jeg ble sint på deg.

- Nå skal jeg si deg noe viktig. Jeg er faktisk glad for at du våget å bli irritert på meg. Kanskje er jeg den første personen på

lange tider som du har våget å bli irritert på direkte. Du trenger å få erfare at du kan bli irritert, eller enda sint, på en person som verken går i stykker eller avviser deg når du blir sint. Jeg tåler det. Og du trenger å bli kjent med det sinnet i deg som vil sette grenser og ikke bare godta hva som helst.

- Trodde ikke jeg skulle få høre noe slikt i sjelesorg.

- Da har jeg altså klart å overraske deg. La du forresten merke til at du ble sint på meg da jeg snakket positivt om deg? Det skjer ofte når en er vant til å ha stort sett, eller bare, negative tanker om seg selv. Da blir en så redd for at de som sier noe positivt bare lyver. Eller en blir redd for at dersom en begynner å tro på seg selv, så blir en bare desto mer skuffet derom en skulle oppleve et nederlag igjen. Kjenner du deg igjen i en slik beskrivelse?

- Jeg er i hvert fall ikke vant til å tenke positivt om meg selv.

- Da skulle jeg virkelig ønske at du ville slippe inn noen positive tanker. Selv om både du og jeg er syndere, så er vi skapt i Guds bilde. Gud var til og med så glad i oss at han sendte sin egen Sønn for å dø for våre synder. Da har vi ingen grunn til å gå rundt og føle oss verdiløse. Vi kan ha god grunn for å føle smerte og ensomhet. Men det betyr ikke at vi er verdiløse.

- Det du sa nå, har jeg visst hørt før.

- Fint. Da gjenstår det bare å øve deg på å tro på det. Men nå har jeg en annen avtale så vi må avslutte. Skal vi møtes neste torsdag også?

- Gjærne. Takk skal du ha.

- Og jeg dør altså ikke om du skulle bli sint på meg igjen.

Fjerde samtale

- Noe nytt?

- Ja. I natt drømte jeg om deg?

- Om meg? Hva da?

- Jeg drømte at jeg kom til avtalen vår. Og da jeg banket på døra, åpnet du og sa at du ikke hadde tid til å snakke med meg mer. Og så lo du og lukket døra. Da våknet jeg.

- Hva kjenner du når forteller meg den drømmen? Kjenner etter.

- Jeg blir varm i ansiktet. Så kjenner jeg at hjertet slår fortere og sterkere.

- Bare kjenn på de følelsene. Len deg bakover og kjenn. Så kan du si fra når de gir seg igjen.

- Nå har de for det meste gitt seg.

- Det er kanskje ikke så vanskelig å forstå den drømmen?

- Kanskje ikke. Jeg har lett for å tro at du forakter meg, og jeg er av og til redd for at du skal si at jeg er et håpløst tilfelle og at det ikke er noen vits i å snakke mer med meg.

- De tankene høres vonde ut.

- Ja, jeg har det ikke godt når de melder seg.

- Men egentlig håper du at jeg vil fortsette å snakke med deg og at jeg har tro på deg?

- (taushet)

- Hva kjenner du nå?

- Jeg blir litt redd. Jeg tør ikke helt å si at det er det jeg ønsker meg.

- Jeg vil gjerne at du skal tørre å si det. Prøv å se til meg:

"Jeg håper du vil fortsette å snakke med meg, og jeg ønsker at du har tro på meg". Prøv også å ha øyekontakt med meg når du sier det.

- Jeg skulle ønske du hadde tro på meg og har lyst til å snakke mer med meg. (ser ned igjen)

- Flott. Du fikk sagt det. Hvordan opplevde du det?

- Jeg er fortsatt redd for avvisning.

- Jeg har ikke tenkt å avvise deg, og jeg har på ingen måte lyst til det heller. Jeg er bare glad for at du våger å sette ord på det du selv ønsker og kjenner at du trenger, og at du kan kjenne at det er tillatt å gjøre det.

- Jeg vet ikke hva jeg skal si nå.

- Du behøver ikke si noe. Du kan jo bare se på meg og gi deg selv en sjanse til å oppleve at det går an å ha øyekontakt etter at du har sagt det du har sagt. Prøv!

- Ok. Jeg tar sjansen.

. Flott. Jeg er glad for at du gjør det... Noe annet du har tenkt på siden sist?

- Ja. Jeg kjenner at jeg er redd når jeg er på biblioteket.

- Si litt mer om det.

- Det er greit nok når jeg står bak disken og skal ta meg av kundene. I alle fall er det som regel greit. Men i pausene, når det er naturlig å gå inn på personalrommet, kjenner jeg på motstand dersom det er noen som sitter der fra før. Da får jeg følelsen av at jeg forstyrrer eller at jeg er uønsket. Noen ganger har jeg spist matpakken min på trappa under påskudd av at jeg trenger frisk luft.

- Nå beskriver du en atferd som er så konkret at du kan møte den med et konkret mottrekk. De følelsene som kommer opp i deg når du skal inn på personalrommet, ligner antakelig på de følelsene som du hadde overfor dine medelever i tiden da du ble mobbet som verst. Si til deg selv at du hadde grunn til å være redd da, men du har antakelig ingen grunn til å være redd når du i dag møter dine kolleger. Tving deg selv til å gå inn på personalrommet. For hver gang du gjør det, vil du kjenne at frykten avtar litt. Og en ting til: Når du går inn, så ikke gjør deg liten og usynlig. Tenk heller at du skal våge å ta plass og vises. Gjør dette noen ganger til vi møtes neste gang, så kan vi snakke sammen om hvordan det har gått. Ikke regn med at frykten forsvinner med en gang, men gi den en sjanse til å bli mindre etter hvert.

- Det var en utfordring.

- Ja, men jeg tror ikke den er for stor. Og så vidt jeg skjønner har du jo vært på det personalrommet noen ganger, så det blir vel ikke fullstendig nytt for deg.

- Jo da, noen ganger har jeg faktisk vært der. Men enda flere ganger har jeg nok unngått å være der sammen med andre.

- Ok. Men nå skal du altså bestemme deg for ikke å vike unna når noen andre har kommet inn der før deg. Så er jeg spent på å høre hvordan det har gått neste gang vi møtes. Andre ting?

- Ja. Jeg tok mot til meg og meldte meg inn i et husfellesskap da jeg var på møtet sist søndag. I morgen kveld har jeg sjansen til å være med for første gang.

- Har sjansen, sa du. Tviler du på om du skal gå?

- Egentlig ikke. Jeg har bestemt meg for å gå. Men jeg kjenner at jeg gruer meg litt også.

- Det er ikke så merkelig at du gruer deg litt når du har så mange negative erfaringer med jevnaldrende fra før. Men det er desto flottere at du har bestemt deg for å gå. Min beste oppmuntring.

- Takk.

- Og så kan vi jo prate litt om husfellesskapet også neste gang vi møtes.

- Fint.

- Hovedregelen når vi jobber med å overvinne angst, er at hver gang vi prøver å unngå det vi er redd for, blir vi litt reddere. Hver gang vi tør å møte det vi er redd for, bli vi litt tryggere.

- Du mener at hver gang jeg spiser matpakken min på trappa, blir jeg litt reddere for å gå på personalrommet?

- Ja. Når du flykter fra utfordringer, kjenner du en umiddelbar lettelse. Da legger du opp til at du gir deg selv lov til å søke flere slike lettelser. Hver gang du derimot spiser matpakken din sammen med de andre og får erfare at du overlever, blir du litt mer trygg på at du vil overleve neste gang du gjør det også. Nå har du to helt konkrete utfordringer. Den første er å våge å gå inn på personalrommet og spise sammen med dem som er der når du kommer inn eller som kommer mens du er der. Den andre er å nærme deg dem som er med i husfellesskapet.

- Kanskje det er et forsøk verdt.

- Det er det. Så snakker vi om det neste gang uansett om det har gått bra eller dårlig. Antakelig går det bedre enn du frykter.

- Håper det.

- Jeg har lyst til å gå litt tilbake til noe vi var så vidt innom i den første samtalen: Gudsforholdet ditt. Har du tenkt noe mer over det du sa da?

- Ikke så mye. Men det slo meg at det er Gud jeg har betrodd meg til når jeg ikke har hatt noen andre som har hørt på meg. Det har faktisk vært trygt, selv om jeg nok ofte har følt at det har vært enveiskommunikasjon.

- Hvem har hjulpet deg til å få et sånt forhold til Gud?

- Det overrasker deg sikkert ikke at det var farmor. Jeg fikk bare inntrykk av at hun var en som snakket til Gud og hadde et trygt forhold til ham. Så smittet den tryggheten over på meg. På en eller annen måte klarte hun også å formidle til meg at Gud var glad i meg.

- Og det er du trygg på i dag også?

- Ja, jeg tror jeg er det. Jeg har vanskelig for å tro at andre mennesker kan være glad i meg, men jeg er rimelig trygg på at Gud er det, på tross av at jeg ikke føler at jeg er så mye verdt.

- Da har du et flott utgangspunkt. Minn deg selv på at Gud er glad i deg både når du skal inn på personalrommet og når du kommer til husfellesskapet. Nå, etter at du har sagt at din farmor har betydd mye for gudsforholdet, lurer jeg på hva det har betydd for deg å vokse opp i en prestefamilie.

- Det kan du spørre om. Det var viktig for far at hele familien var med på gudstjenestene, og jeg ville aldri våge å la være å bli med. Jeg har nok fått med meg en del viktig forkynnelse. Men jeg så aldri at mine foreldre leste bibelen eller bad, unntatt når far skulle forberede seg, når vi bad bordbønn eller når de sa god natt til oss. Verken mor eller far har snakket med meg om hva troen har betydd for dem personlig. Jeg vet ikke engang hvorfor broren min ville bli prest. Jeg tror møtene på bedehuset da jeg gikk på videregående gav meg mer input enn jeg fikk fra familien min. Det kjennes rart å si det, men jeg tror det var sånn.

- Hvordan oppleves det at jeg spør deg om dette?

- Rart. Det er faktisk ingen som har snakket med meg om slike ting før. Men jeg tror det er litt godt å sette ord på det.

- Fint. Jeg er glad for at du har hatt et sånt forhold til Gud og faktisk opplevd et trygt ankerfeste midt i alle den utryggheten du må ha gjennomlevd. Kanskje vi skal snakke mer om dette temaet også når vi samtaler videre.

- Det kan vi gjerne.

- Da har vi brukt tiden i dag. Er det ok at jeg avslutter med en bønn.

- Veldig ok.

Femte samtale

- Da sitter vi her igjen. Nå er jeg spent på hvordan det har gått.

- Greit nok.

- Fortell.

- I alle fall har jeg spist matpakken min på personalrommet hver dag siden vi snakket sammen sist. Jeg har overlevd.

- Flott. fortell litt mer om hvordan det har vært.

- Den første gangen var det Torunn og Liv som satt der da jeg kom inn. De er i førtiårene, og de to har jeg alltid følt meg rimelig trygg på. De har liksom alltid klart å få meg med i samtalen. I det hele tatt tror jeg at jeg er tryggere på dem som er noen år eldre enn meg, særlig kvinner.

- Betyr det at du er mest redd for jevnaldrende menn?

- Ja, i grunnen.

- Kan det være fordi det er jevnaldrende gutter eller menn som særlig har såret deg eller avvist deg opp igjennom?

- Jeg har ikke tenkt den tanken før, men det kan godt hende. I alle fall er det blant jevnaldrende av samme kjønn jeg har lett for å føle meg liten.

- Da er kanskje forholdet til jevnaldrende menn noe vi kan komme tilbake til. Men tilbake til personalrommet - du følte deg altså trygg sammen med de to damene?

- Ja, rimelig trygg. Jeg har nok en følelse av at Torunn prøver å ta seg litt av meg, men hun får meg til å føle at det er ok. Liv er det også trygt å snakke med.

- Og de andre dagene?

- Den neste dagen var jeg der alene noen minutter før Preben kom inn. Han er litt eldre enn meg, og så er han med i Humanetisk Forbund. Da kjente jeg at jeg ble redd. Han vet ennå ikke at jeg er prestesønn og kristen, og jeg ser for meg hvordan han kan reagere når han får greie på det. Jeg kjenner at jeg er redd for at han vil stille meg spørsmål jeg ikke kan svare skikkelig på.

- Men du ble altså sittende.

- Det ble jeg. Det var ikke så mange ord vi utvekslet, men jeg klarte å slappe av etter hvert.

- Og videre utover?

- De neste dagene var de fleste innom i lunsjpausen. Det har hjulpet når Torunn eller Liv eller begge to har vært til stede. Men jeg har klart meg uten dem også. Kjell og Henrik har jeg også fått vekslet noen ord med, men jeg har ikke akkurat vært snakkesalig.

- Det er i alle fall en god begynnelse.

- Ærlig talt, jeg synes ikke det er noe å skryte av.

- Det er en god begynnelse - i alle fall når alternativet er å spise matpakken din ute på trappa. Det at du er der sammen med de andre, gir deg i alle fall sjansen til å bygge opp tryggheten litt etter litt. Roma ble ikke bygget på en dag. Hvordan gikk det i husfellesskapet?

- Greit nok. Jeg opplevde alle som fine og vennlige mennesker. Men det var ikke mye jeg sa i løpet av samlingen. De andre kjente hverandre godt og pratet gikk. Men jeg var stort sett i lytteposisjon. Jeg synes også jeg fikk noe ut av samtalen over søndagens tekst.

- Av og til lurer jeg på hva du egentlig mener når du sier "greit nok". I alle fall, flott at du var der. Når du lytter til andre, kan du faktisk lære litt om hva de snakker om og hvordan de kommuniserer. Det kan komme godt med. Så kan du prøve å kaste deg inn i samtalen av og til. Igjen, tryggheten kommer ikke plutselig. Den må bygges opp.

- Er det noe annet jeg kan gjøre?

- Vel, siden du spør. Jeg kjenner deg jo bare fra disse samtale, og vet lite om hvordan du er sammen med andre. Men et råd som ofte er godt for en som er usikker på seg selv, er å øve seg opp til å si "hei" på en skikkelig måte når du kommer på jobb eller inn i en gruppe. Prøv å gi trygg øyekontakt og vis at du er glad for å se dem du møter. Si også ha det på en lignende måte når du forlater dem du har vært sammen med.

- Noe annet?

- Ja, i tillegg kan du jo øve deg opp til å vise at du er interessert i dem som du er sammen med. Spør dine kolleger om hvor lenge de har jobbet på Biblioteket. La dem få fortelle deg litt om hva de interesserer seg for og hva de gjør i fritiden. Og gjør det uten å være påtrengende eller nysgjerrig. Vi mennesker liker å fortelle om oss selv, og vi har det med å like dem som hører på oss. Så gjør noe framstøt på dette området. Så kan vi neste gang snakke litt om hvordan det har gått.

- Jeg kjenner at det er en utfordring.

- Det gjør du nok. I denne fasen vil nok det meste kjennes som en utfordring. Men det er et sted å begynne. Og etter hvert som du øver deg i å gjøre noe som ikke er helt naturlig for deg, finner du ut hva som er naturlig for deg og kan bli din naturlige stil.

- Jeg hadde forresten en annen opplevelse også. På fredag kom en av mine gamle klassekamerater for å låne bøker. Han skal ta mastergraden her i byen. Han var ikke den verste av

mobberne, men han var ille nok. Han kjente meg selvfølgelig igjen, og jeg kjente at jeg mest av alt hadde lyst til å forsvinne. Han sa ikke noe ubehagelig, men likevel stivnet jeg liksom til. Jeg har allerede begynt å grue meg til å se ham igjen når han kommer for å levere bøkene tilbake.

- Det er ofte både vondt og utfordrende å møte igjen dem som har mobbet en. Men jeg synes det er flott at du ble stående og ikke flyktet. Bestem deg for at når han kommer tilbake, så skal du la være å gjøre deg liten. Rett deg opp, og våg å se han i øynene. Si til deg selv at du ikke har noe å skamme deg over.

- Du har sagt lignende ting før. Hva er egentlig poenget?

- Poenget er at når vi føler oss små, har vi en tendens til å gjøre oss små. Da synker vi litt sammen, lar være å se på den vi er redd for, snakker lavere og prøver å være usynlige og uhørbare. Men det motsatte er også riktig. Dersom vi motstår fristelsen til å gjøre oss små og retter oss opp, da føler vi oss også større og tryggere. Det virker begge veier. Jeg tror du opplevde noe av det da jeg bad deg se meg i øynene da vi snakket sammen sist. Du følte deg så liten at du hadde behov for å se ned. Men du klarte å se på meg, og du ble tryggere.

- Og det vil altså hjelpe meg når Espen kommer og leverer tilbake bøkene han lånte?

- Ja. Du vil sikkert kjenne ubehag neste gang også. Men for hver gang du ikke gjør deg liten, vil du bli litt tryggere. Si til deg selv at det ikke er du som har noe å skamme deg over.

- Det er ikke så enkelt.

- Nei, jeg har heller ikke sagt at det er enkelt. Likevel er det viktig at du bevisstgjør deg på hva du tenker om deg selv. Vi har ingen sjanser til å kontrollere det andre tenker om oss. Men vi kan bevisstgjøre oss på hva vi tenker om oss selv. Forrige gang sa du at du er trygg på at du er elsket av Gud. Du har lært at du er skapt i Guds bilde. Og vi har flere ganger vært inne på at det ikke er den som blir mobbet, men de som mobber, som har noe å skamme seg over. Du har flere ganger vært redd for at jeg forakter deg. Jeg gjør ikke det. I mine øyne er du verken svak eller mislykket. Jeg har et inderlig ønske om at du ikke er det i dine egne øyne heller.

- Forløpig er jeg nok det.

- Jeg hører hva du sier. Men nå gjør du noe konkret for å endre atferden din, og du kan gjøre noe konkret for å arbeide med tankene dine. Begge deler er viktig for å oppnå større trygghet. Når du i tillegg er ærlig med hva du har følt opp igjennom, er du godt i gang.

- Jeg føler at jeg virkelig har en lang vei å gå.

- Jeg er enig med deg når du sier det. Men nok en gang, jeg synes du har gjort en god begynnelse. Du har ikke dårligere progresjon enn andre som har opplevd det du har opplevd. Fortsetter du som du har begynt, har jeg all tro på at du kommer videre.

- Har du snakket med andre som har hatt det som jeg har det?

- Ja, du er ikke noen enestående tilfelle. Jeg hadde nær sagt, dessverre. Mobbing er et utbredt problem, og mange er blitt påført utrolig mye smerte.

- Hvor lenge tror du at du har mulighet til å snakke med meg.

- Så lenge du trenger det. Jeg pleier å si at en ofte trenger minst ett år på å komme ut av et problem og en smerte som har blitt påført en over lang tid. Men på et år, skjer det som regel mye positivt.

- Da får jeg vel tro deg. Så kommer jeg igjen neste uke også.

- Fint. Du er velkommen. Uansett hva du tror, så ser jeg fram til å se deg igjen.

Revidert 05.08.2014