Angst og andre forhindringer

* Terapiforløb hos psykolog Berit Mus Christensen

I 2014 opsøgte jeg Berit, da jeg i forbindelse med med mit studie oplevede akut indsættende angst og panik. Jeg læser medicin, og var på daværende tidspunkt nået til 8. semester, der handler om kirurgi. Under et klinikophold (praktik) på kirurgisk afdeling oplevede jeg panikangst, når jeg var på operationsstuen, og det udviklede sig så hurtigt og voldsomt, at jeg til sidst havde det skidt allerede, når jeg satte mig ind i bussen på vej til hospitalet om morgenen. Jeg vidste jeg havde brug for hjælp, og ringede Berit op, og fik hurtigt en tid derefter.

Allerede efter første session havde jeg fået ’lektier’ for. Jeg havde fået nogle strategier til at udholde angsten, og det skulle jeg prøve af under en af operationerne. Det var ufatteligt angstprovokerende og hjertet sad oppe i halsen under det meste af operationen. Men det lykkedes, og resten af opholdet var det muligt for mig at være med på hospitalet og på operationsstuen. Jeg følte stadig stor panik; hjertebanken, svimmelhed, konstant frygt for at besvime, uro – hele spektret. Men det var muligt at lade det køre i baggrunden og stadig være til stede i de ting jeg gerne ville.

Dette overbeviste mig om, at de teknikker Berit brugte nok virkede. Jeg havde med min facts orienterede, meget rigide måde at tænke på, været meget skeptisk, da Berit foreslog Mindfulness som behandling. Men i min desperation var jeg villig til at prøve alt. Det handlede meget om at mærke sin krop og beskrive sine tanker og følelser i det øjeblik, man var i. Det var virkelig vanskeligt, og jeg kunne slet finde ud af det til at starte med, men efter nogle gange gik det fremad, og jeg formåede at komme mere i kontakt med mig selv og undgå bare at lægge låg på alt, der skete på indersiden.

Herefter tog jeg ud at rejse ½ år, og lagde terapien på hylden i den forbindelse. Jeg håbede, at jeg ikke behøvede den mere, men måtte genoptage forløbet, da jeg vendte tilbage til Danmark og startede på et nyt semester med endnu et klinikophold. Det gik både bedre og værre under dette forløb. De første 4 uger var rigtig gode og kun med minimal angst, og jeg tænkte – nu må jeg være kureret – men det skulle vise sig ikke at være rigtigt, og jeg oplevede et kæmpe tilbagefald. Jeg sad og øvede mig med en ultralydsscanner og syntes, jeg så dissektion af en af de store arterierne (=meget farligt), og jeg var over weekenden rædselsslagen for at dø. Nu var jeg både oppe på dødsangst, sygdomsangst, fobisk angst, præstationsangst, hvad skulle det næste blive. Det skulle heldigvis vise sig at gå fremad igen resten af opholdet.

Jeg har under terapien lært, at angst ikke er som andre sygdomme. Man finder ikke årsagen, eliminerer denne, og så er patienten rask. At have angst er først og fremmest noget, man skal acceptere man har og ikke slipper af med, det er en del af mennesket. Først der kan man begynde at arbejde med, hvordan man kan leve det liv, man gerne vil, uden at angsten forhindrer én i det. Og det er et livslangt arbejde, hvor man undertiden vil opleve at køre fast eller blive sat tilbage, men hvor det i det store hele går fremad.

I takt med at jeg kom tættere på at acceptere, at angsten var kommet for at blive, kom jeg også tættere på acceptere andre sider af mig selv, som jeg tidligere havde gjort alt i verden for at fornægte og skubbe i baggrunden. Jeg havde altid set mig selv som et stærkt menneske, der kunne tage nogle hug, overkomme alle udfordringer, ja faktisk uovervindelig. Samtidig så jeg også ned på andre mennesker, der ikke var ligeså ’stærke’. Det var en side af mig selv, jeg fornægtede eksisterede, ja jeg syntes jo selv jeg faktisk var ret åben og altomfavnende. Det var jeg nok også på overfladen. Men i takt med at jeg accepterede, at jeg også var meget følsom, kunne være ensom, bange for at fejle, utilfreds med min egen person, kunne jeg bedre acceptere alle disse sider hos andre mennesker. Jeg fik nu meget mere ud af mine venskaber efter jeg begyndte at se disse mennesker som stærke individer og ikke svage og hjælpeløse. De havde jo egentlig fat i den lange ende med at erkende sine følelser og dermed kunne handle på dem. I modsætning til mig.

Jeg synes stadig, det er svært at være det her nye menneske med så mange følelser og frygt og mange op- og nedture. Jeg bliver oftere ked af det og usikker nu, føler afsavn og ensomhed. Men alle de her følelser er en påmindelse om, hvad der egentligt er vigtigt for mig, og det giver mig mulighed for at styre i den retning, jeg gerne vil have mit liv til at pege imod.

Juni 2016.