

Da var det nok en mandag

av Marie Therese Strand



Hver mandag de siste to åra har jeg satt av til egenerapi. Jeg har først samtale hos spesialist, så kaffe hos bakeren. Målet er å ta denne kaffen og bare nyte å være til stede. Jeg vil vekke smaken på livet. Kaffekoppen hos bakeren en av flere ting jeg jobber med.

«Det er positivt med rutiner. Det skaper trygge rammer og hjelper med å stabilisere i livet» sier jeg til meg.

Jeg vet ikke om jeg har spist i dag. Etter at jeg sluttet å jobbe ble rutinen vekk med lønna. Sult og metthet kjenner jeg ikke, og dermed er mat en ting som er ute av balanse og som minner meg på hvilken fiasko jeg var. Jeg kan ikke huske hvilken måned det er. Jeg kan heller ikke kjenne varmen eller kulden, men jeg kan se årstiden. Jeg har på meg det jeg ser andre går i. Ofte sliter jeg med å huske hvordan jeg kom hit eller dit. Det er noe av det verste.

Rent logisk klarer jeg oftere og oftere å resonnerer meg frem til svarene. Rutiner styrker tilstedeværelse. Jeg vet at det mest sannsynlig er mandag ut ifra bekledningen min og retningen jeg går, men jeg er så redd for å ta feil. Nå klarer jeg å resonnerer meg frem til

at jeg kommer fra behandlingen, siden jeg står utenfor bakeren i byen og skal inn og ta meg en kaffe mokka.

Jeg prøver å tviholde meg i nuet. Det er så lett å mentalt gli vekk fra denne truende verden. Med ett er jeg borte og vekk. Jeg benytter meg av alle lærte teknikker for å holde meg i nuet. Angsten er overveldende og jeg blunker hardt. Men jeg ser optimistisk på situasjonen fordi at jeg vet det er angst, og dermed en frykt jeg kan overvinne. Tidligere visste jeg ikke at jeg hadde angst. Det forstod jeg etter å ha snakket med en jeg traff på et kurs for et år siden. Jeg hadde ikke visst hva problemet var før denne samtalen. Jeg tenkte at livet var slik.

Det å vite at jeg har angst hjelper som pådriver mot bedring. Akkurat nå føles det som om «bomullen» i pannen tar over. Jeg ser bakken røre seg og det «går» på kroppen. Jeg får et skikkelig anfall, men jeg vet at jeg må på kafeen. Dagens økt må gjennomføres. Dette er min normal for øyeblikket. Hva som blir min nye normal kan jeg ikke forestille meg. Jeg vet kun hva jeg skal jobbe bort ifra. Jeg fokuserer på å legge merke til at jeg trekker pusten. «Ut kommer den uansett» har en av

behandlerne mine lært meg. Det viktige er å puste inn. Jeg har bestemt meg for at pusten skal bli min trygghet. Det føles som om jeg puster inn avgasser og styggedom. Jeg har hørt at dette en dag vil endre seg. Jeg våger meg til å tro på dette.

Jeg vet det ikke ennå. Men jeg frykter både livet og å leve det. Hele verden er som et akvarellmaleri hvor fargene, konturene og dagene glir over i hverandre. Jeg må gjennomføre denne mandagen. «Trigging for

trygging» sier jeg høyt inni meg. Jeg tar tak i glassdøren og åpner en dør av muligheter og utfordringer.

Marie Therese Strand
marie_fenris@hotmail.com

