



## Forventningspress

Sigrid er 24 år og har hatt depresjoner siden hun var i 19 årsalderen. Plagene varierer i intensitet. Innimellom er hun så nedstemt at hun ikke klarer å gå på jobben.

Alle i Sigrid sin nærmeste familie har lang utdanning og gode jobber. De to eldre søstrene hennes klarte seg svært bra gjennom sine studier og nå i arbeidslivet. Det er ikke en familie det er lett å hevde seg i.

Da Sigrid begynte å studere følte hun at foreldrene hadde store forventninger til henne. Hun manglet motivasjon og klarte ikke å konsentrere seg om oppgavene som studiene innebar. Etter å ha forsøkt to ulike studieretninger gav hun opp og skaffet seg en servitørstilling på en kafe. Hun trives i jobben og er godt likt av kundene og kollegene. Likevel er hun nedstemt i perioder. Ved tre anledninger har hun vært sykemeldt i en uke; siste gang for et par uker siden. Nå var hun i jobb igjen og fornøyd med det. Hun lurte på om det var noe hun kunne gjøre for å forhindre tilbakefall.

**Pasient:** Jeg vet ikke helt hva jeg skal gjøre med disse periodene mine. Da dette skjedde nå, for tredje gang, ble jeg helt oppgitt. Jeg begynner å frykte at det alltid kommer til å være sånn. Samtidig har jeg jo opplevd at det går over etter kort tid. Det er jo sånn sett en positiv erfaring.

**Psykolog:** Ja, det er bra. Noen finner hjelp i å tenke at "slik er jeg, nå kommer en kortvarig tung periode, men snart går den over".

**Pasient:** Det hjalp også meg denne gangen. Til mamma og pappa sier at det er en

senebetennelse i armene etter å ha båret mat i kafeen. De synes nok at jeg skal ta meg sammen.

Familiens høye forventninger til henne var kanskje en medvirkende årsak til Sigrid sine problemer. Hun mente at foreldrene var skuffet over at hun ikke hadde fullført studiene som hun hadde påbegynt. Jeg spurte om hva hun selv syntes var mest belastende nå.

**Pasient:** Jeg går med en konstant følelse av at familien ikke syntes det jeg gjør er bra nok.

Foreldrene hadde ved mange anledninger oppmuntret henne til å gjenoppta studiene. De spurte aldri om hvordan hun hadde det på jobben, mens snakket alltid med søstrene om deres arbeid. Det verste for Sigrid var hvordan foreldrene presenterte situasjonen for andre. De fortalte venner og kjente at hun kun hadde tatt en liten pause for å tenke over hva hun skulle studere. Hun syntes foreldrene på alle andre måter var snille og omtenkssomme.

**Pasient:** Jeg tror egentlig de har gode hensikter med rådene sine, og at de på sin måte vil det beste for meg.

Resultatet var likevel at hun satt igjen med en følelse av å ikke være bra nok i deres øyne. Hun visste svært godt at hun aldri kom til å studere igjen. Dette hadde hun fortalt dem for flere år siden, men det hadde de overhørt.

**Pasient:** Men det verste er jo at jeg ikke klarer å ta avstand fra dem. Det er som om jeg tar opp i meg deres tankesett om at jeg ikke er bra nok. Dette tror jeg faktisk er hovedårsaken til depresjonene mine!

**Psykolog:** Det er normalt å bli nedstemt hvis man ikke føler seg akseptert.

Jeg foreslo for Sigrid å fortelle familien hvordan hun opplevde deres forventningspress og gi uttrykk for hvor sårende hun syntes kommentarene deres var. Det ville sannsynligvis få dem til å tenke seg om. Av samme grunn kunne hun informere dem om de tunge periodene hun hadde hatt. Det er belastende og leit å leve med løgner til sine nærmeste.

En mor og en far ønsker som regel det beste for barna sine. Velmente råd kan likevel såre, fordi de kan avsløre at foreldrene ikke er fornøyde med det sønnen eller datteren gjør. Både foreldre og barn ønsker et godt familieliv, men alle mennesker trenger å føle seg akseptert for å oppleve et reelt samhold. Hvis Sigrid formidler at hun forstår at de mener vel, kan det bli lettere for foreldrene å tåle budskapet om at de sårer henne.

Mange opplever at det å sette foten ned og si fra hva man egentlig mener gir økt selvrespekt. Forhåpentligvis vil det også endre foreldrenes holdninger til Sigrid. Hun vil antagelig få det bedre hvis familien aksepterer hennes valg. Da kan hun lettere godta seg selv som bra nok. Økt åpenhet overfor foreldrene kan derfor gjøre en stor forskjell for henne.

Dersom samtalen med dem ikke fører frem, er det synd. Det er likevel ikke grunn til å gi opp. Mange opplever dessverre å ikke bli anerkjent av familien sin. De finner likevel veien til selvrespekt og klarer å leve godt med seg selv. Ved å gradvis oppnå litt avstand til familiens

holdninger kan man frigjøre seg fra dem.

**Pasient:** Jeg gleder meg faktisk litt til den praten! Endelig skal jeg si fra!

**Psykolog:** Lykke til! Jeg er spent på å høre hvordan det går!