



Nye verdier

Lisbeth var i slutten av trettiårene. Hun hadde alltid arbeidet hardt og målbevisst.

Rett etter videregående begynte hun på jusstudiet og hadde fullført med gode karakterer. Etter kort tid ble hun ansatt i et anerkjent advokatkontor der hun raskt hadde gått gradene og blitt partner. I venninneflokken var hun kjent for å være den ambisiøse som jobbet ”døgnet rundt”. De kalte henne karrierkvinnen, en identitet hun hadde trivdes med og vært stolt over. De andre jentene hadde ulike jobber med mer normal arbeidsbelastning. Alle venninnene hadde fått to eller tre barn. Lisbeth var sist ute og ble mor for to år siden.

Pasient: Etter at jeg kom tilbake fra permisjonen, så har jeg mistet gnisten. Det er som om alt jeg hittil har strevet for har mistet meningen.

Psykolog: Hva har blitt mindre viktig? Fortell mer om det.

Pasient: Jo, hele livet mitt har jeg vært opptatt av å være flink og å prestere. Jeg skjønner nå at jeg kun har strevd etter andres anerkjennelse, og at jeg ikke har tenkt over hva jeg selv mener. Aldri har jeg kikket innover i meg selv, hvis jeg kan si det på den måten.

Psykolog: Det er mange som ikke gjør det, Lisbeth, og det er ikke klanderverdig. Men nå har du begynt å reflektere mer over dine valg i livet?

Pasient: Ja, og når jeg gjør det så føler jeg at valgene har vært både egoistiske og patetiske. Jeg har vært som en hund som bare har ivret etter at sjefen skal klappe meg på hodet og si

«flink bisk»!

Lisbeth begynte å gråte. Jeg sa at vi hadde god tid og bad henne fortelle om det hun hadde på hjertet. Hun sa at alt hadde forandret seg etter at hun ble gravid for snart tre år siden. Den gang hadde hun fått sjokk og tenkt at hun hadde mistet friheten sin. Hun gruet seg til å være borte fra jobb og var redd for at noen andre skulle ta hennes posisjon på kontoret. Lisbeth ble svært skuffet over ektemannens manglende interesse for barnet som skulle komme. Før hadde de begge vært opptatt av karriere og trening. Hun hadde trodd at dette skulle endre seg når hun ble gravid, og at de sammen skulle danne en liten familie. Dette skjedde ikke. De hadde knapt snakket sammen om barnet som skulle komme. Hun hadde da tenkt at det ville forandre seg når bare barnet ble født. Dette skjedde heller ikke. Mannen hadde jobbet og reiste like mye som før, og hun følte seg lite verdsatt. De snakket knapt sammen, og han spurte aldri hvordan hun hadde det. Det hadde slått henne at de nok aldri hadde vært opptatt av annet enn jobb, kollegaer og trening. Da hun var hjemme i svangerskapspermisjon, oppdaget hun at hun var ute av stand til å kose seg med datteren og å ta det med ro. Hun var stresset og langt nede og gledet seg til at permisjonstiden skulle ta slutt. Hun hadde tenkt at det å komme tilbake til sitt tidligere liv ville gjøre henne glad og fornøyd.

Psykolog: Jeg skjønner at dette har vært en tøff periode for deg.

Pasient: Ja, i ettertid innser jeg at jeg har vært svært deprimert, og at jeg har hatt en enorm skyldfølelse fordi jeg ikke trivdes med å være mor. Jeg er også blitt mer og mer klar over at jeg ikke lenger verdsetter det mannen min står for.

Psykolog: Hva tenker du på?

Pasient: Tidligere har jeg beundret hans kometkarriere, hans faglighet og hans strenge disiplin. Nå innser jeg at disse egenskapene har svært negative følger for familielivet vårt. Han tenker kun på jobben, er lite fleksibel og bryr seg ikke om lille Lea. Det eneste han har lurt på er om hun er intelligent! Han leker aldri med henne, og er mest opptatt av at det skal være ryddig hjemme, og at vi ikke skal ha leker på gulvet.

Psykolog: Det virker som om du har snudd om på dine prioriteringer?

Pasient: Ja, men det har tatt tid! Sammen med ham har det ikke vært lett å innrømme at jeg er og var deprimert. Du vet, Fredrik og jeg har sammen foraktet mennesker som ikke kan ta seg sammen. Det har han møtt meg med også. Jeg har fått mange nedsettende bemerkninger om husmorsutring. Det er tragisk å være i et forhold der vi ikke støtter hverandre!

Psykolog: Det skjønner jeg. Det høres ut som om du har tenkt mye på dette.

Pasient: Ja, det har jeg. Og jeg strever nå med å akseptere meg selv, for jeg har jo vært lik ham tidligere. Jeg tror grunnen til at det har blitt som det har blitt er at vi begge har vokst opp med lite anerkjennelse hjemme. Vi ble ekstreme strebere og helt avhengige av andres applaus, og har selv hatt lite indre personlig trygghet. Identiteten måtte derfor hentes utenfra. Vår eneste identitet har vært å være ambisiøse og arbeidsomme. Vi har nærmest konkurrert om å ha brattest karrierestige. Dette merket jeg da jeg falt ut av dette jaget i løpet av permisjonen min.

Da mistet jeg all den anerkjennelsen som jeg levd for. Til å begynne med følt jeg meg litt som Peer Gynt som skreller løken uten å finne kjernen. Nå ønsker jeg å skilles for å skape en god tilværelse for meg og Lea. Det tror jeg ikke er mulig sammen med Fredrik.

Lisbeth fortalte at den vonde nedturen hadde fått henne til å tenke over hvordan hun levde livet sitt. I smug hadde hun gått til psykolog noen få timer. Dette hadde fått henne til å sortere noen av tankene sine. Lisbeth syntes at hun nå hadde fått litt mer tak i seg selv og hva som var viktig for henne i livet. Hun ønsket mer enn noe annet å gi Lea en følelse av å være god nok, uten å være avhengig av å være flinkest eller best. Lisbeth hadde vært langt nede, men hun mente at hun hadde brukt den vonde erfaringen til å finne en ny vei som hun visste at hun ville bli fornøyd med. Hun mente at hun hadde kommet styrket ut av den tunge perioden. Lisbeth sa at hun var glad for det gode som hadde kommet ut av de tøffe årene, men erkjente at hun fortsatt hadde en vanskelig tid foran seg. Å skille seg og å flytte kom til å kreve mye av henne. Hun hadde ymtet frempå om skilsmisse for et halvår siden. Mannen hadde da uttalt at han ikke ville skilles, men hadde angitt grunner som ikke omhandlet dem eller Lea. Lisbeth mente at han tenkte mest på det økonomiske og på hva venner og kollegaer skulle si. Han hadde sagt at hun måtte skjønne at han ikke kunne ta del i omsorgen for Lea, fordi han hadde så mye på jobben fremover. Etter den samtalen hadde hun blitt enda mer sikker på at skilsmisse var det riktige.

Pasient: Da jeg hadde bestemt meg for å skilles, fikk jeg det mye bedre. Jeg klarte å roe ned, gå hjem klokken fire hver dag og glede meg til å hente i barnehagen. Jeg jobber aldri overtid, og det stresser meg ikke at sjefen har fått en ny ambisiøs yndling på jobben. Jeg er bare glad det ikke er meg! Det beste er at Lea også har det så mye bedre. Jeg gleder meg til at hun og jeg skal bo for oss selv. Da skal vi bake, søle og rote så mye som hun vil!