



Hjelpe venninnen min?

Spørsmål: Jeg er en kvinne i slutten av førtiårene år som nylig har kommet meg ut av et dårlig ekteskap. For første gang i mitt liv har jeg begynt å jobbe. Jeg flyttet rett hjemmefra mine foreldre og inn til mannen min da jeg var 19 år. I de fleste årene vi hadde sammen var jeg lite fornøyd. Til slutt orket jeg ikke mer og gikk på skole i to år. Nå er jeg sekretær i et stort firma. Det var en tøff vei å gå. Jeg var lenge i tvil, men føler en enorm frihetsfølelse i det å vite at jeg klarer meg selv. Min venninne har en nesten identisk historie. Hun er i et ulykkelig ekteskap, men gjør ingenting med situasjonen. Det virker som om hun har inntatt en offerrolle der det ikke nytter å gjøre noe fordi hun er deprimert og hevder at hun har mistet all energi. Det hun derimot bruker alle sine krefter på er å være syk! Flere ganger i uken går hun til ulike terapeuter og fysisk behandling. Jeg har prøvd å snakke med henne uten hell. Hun liker ikke å få råd, fordi hun føler at man bagatelliserer sykdommen hennes. I stedet for å gjøre som meg så biter hun seg fast i sin "ulykkelige skjebne", som hun kaller den. Hvordan kan jeg hjelpe henne?

Svar: Det er fint at du har klart å ordne opp i din egen tilværelse. Vissheten om at du ikke lenger er avhengig av andre og klarer deg selv er tilfredsstillende. Jeg forstår at du ønsker å hjelpe venninnen din slik at hun også kan få et god liv.

Mennesker har ulike forutsetninger for å klare å ta de grepene som du har evnet å gjøre. Selv om dere har en liknende historie ytre sett, kan din venninne ha andre indre utfordringer. Dere kan også ha ulik selvfølelse og ulik måte å møte de vanskelighetene som livet fører med seg.

Venninnen din kan være deprimert i en slik grad at det er vanskelig for henne å hente krefter til å gjøre noe med situasjonen. Du skriver at hun har inntatt en offerrolle og har gitt opp. Mange

mennesker gjør det. Du har klart å tenke at hvis det skal bli forandring må du gjøre det selv. Andre mennesker kan lettere tenke at de må tilpasse seg til det som skjer med en. Hun kan tidligere i livet ha lært at hun bør takle vanskeligheter på denne måten. I noen familier får barna troen på at de selv klarer og er ansvarlige for å skape sitt liv, mens andre barn i større grad blir opplært til å tilpasse seg og til å godta det som skjer med dem.

En annen forklaring kan være at hun ikke synes tilværelsen er så ille som andre tror. Noen mennesker kan gjennom det å være syk høste enkelte positive effekter. Venninnen din er travel med å gå i behandlinger og treffe terapeuter. Det gir henne en rekke oppgaver, rettigheter og en identitet. Hun blir den syke, og hun har mange kontakter nettopp på grunn av sin tilværelse som pasient. Identiteten og kontaktnettet er noe hun ville miste ved å bli frisk. Det kan hos noen redusere ønsket om en endring.

Ettersom hun er deprimert kan hun mangle krefter til å gjøre noe med sin situasjon, selv om hun er ulykkelig. Velmenende råd kan oppleves som kritikk eller bagatellisering av hennes plager. Hun oppfatter kanskje at dere mener at hun bør ta seg sammen, mens hun selv tenker at hun ikke har et valg. Det å få et råd fra deg kan føles ekstra tungt fordi dere har tidligere hatt det likt, og du har klart å gjøre noe hun kanskje innerst inne ønsker seg. Det kan kanskje få henne til å føle seg mindreverdige, eller at hun ikke mestrer livet like godt som deg.

Det er ikke lett å få andre til å endre seg ved å gi dem råd. Rådene blir gjerne avvist hvis de utløser en trist følelse av at rådgiveren mener å vite best. For å nå inn til henne er det avgjørende at du aksepterer det hun føler, og at du forstår at dere ikke nødvendigvis har det likt. Dette kan utløse et ønske hos henne om endring, og en tro på at hun selv kan klare det. I denne prosessen kan du bli en nyttig støttespiller og et symbol på at det er mulig å gjøre noe med en vanskelig situasjon. Hvis hun velger å ikke gjøre dette, bør du støtte henne og akseptere dette valget.