



## Sterk av motgang?

**Spørsmål:** Jeg er en dame i begynnelsen av 40-årene som sliter med å komme på beina igjen etter en skilsmisse. Det sies ofte at man kommer styrket ut av motgang. Jeg har ikke blitt det, heller tvert i mot. De fem siste årene har tatt meg helt ned. Jeg er deprimert og klarer ikke å hente frem styrken i meg selv. Jeg skjønner at tiden kommer til å dempe noe av smerten, men det synes for meg helt umulig at jeg kan klare å komme styrket ut av dette. Tror du virkelig det er slik at motgang gjør sterk, eller er det bare utsagn skapt for å få gi folk trøst i en vanskelig situasjon?

**Svar:** Hvorvidt man blir styrket eller svekket av en tung periode kan avhenge av hvordan man forholder seg til de tankene og følelsene man har i den vanskelige tiden. Nedstemthet blir av mange betraktet som en psykisk lidelse eller som tegn på at en ikke mestrer den situasjonen man befinner seg i. Andre kan tenke at en depresjon er en kjemiske ubalanse i hjernen som bør medisineres. Hvis man mener at vonde følelser er uttrykk for en psykisk svakhet eller en sykdom, er det forståelig at man forsøker å ignorere disse følelsene framfor å gjøre seg ordentlig kjent med hva de formidler.

En annen tilnærming kan være å betrakte nedstemthet som et tegn på at en ikke lever livet på en måte som er riktig for en selv. Hvis man klarer å undersøke hvorfor depresjonen kom, kan det føre til at man velger å gjøre konstruktive endringer i livet sitt. En depresjon kan dermed bli en mulighet for personlig vekst.

Ofte opplever man også at vansker faktisk går over eller blir mindre med tiden. Dette er en nyttig erfaring som gjør at man er bedre rustet neste gang man møter utfordringer i livet. For

noen kan en opplevelse av motgang delvis skyldes at forventningene til lykke har vært for høye, og at en justering av disse i seg selv kan være nok til å få det bedre.

Det er viktig å erkjenne at tanker og følelser er noe som kommer og går. I det øyeblikket man har dem oppleves de vanligvis som riktige og absolutte sannheter for den enkelte. Ettersom verden og våre liv er i stadig endring er det nyttig å innta en observatørrolle til seg selv iblant for å utforske disse sannhetene og se om det foreligger andre muligheter. Klarer man å oppnå litt avstand til tankene og følelsene sine, er det lettere å endre dem. Det kan gi større mental fleksibilitet, der man i mindre grad lar seg styre og bli trykket ned av vonde tanker og følelser som dukker opp.

Mennesker har ulike måter å erfare verden på. Mange deprimerte skylder i stor grad på seg selv og overser omgivelsenes bidrag. Andre mener at deres nedstemthet først og fremst skyldes forhold utenfor seg selv. Vi varierer også i vår tro på egen evne til å løse vanskelighetene som vi kommer ut for. Enkelte kan betrakte problemer som uunngåelige og umulige å påvirke. Da kan vanskeligheter lett bli varige. Andre mennesker føler at de har mer kontroll over tilværelsen og tar derfor lettere tak i problemer som oppstår og ordner opp i dem. Vi har ulik evne til å reflektere over tunge følelser og utfordringer som motgang fører med seg og til å forsøke å løse disse vanskelighetene. Det gjør at en depresjon for noen gir personlig vekst, mens andre kommer inn i en negativ spiral.

Det er tungt å være deprimert, og det er ikke lett å ta grep og rydde opp i en vanskelig situasjon. Medfødte egenskaper, biologi og hjernens kjemi gjør at man har ulike forutsetninger for å mestre motgang. Det er likevel viktig å være klar over at man kan påvirke livet sitt selv om mulighetene til å gjøre dette ikke er likt fordelt mellom mennesker. Selvhjelps litteratur kan iblant være til god nytte.

Mange som sliter etter en skilsmisse tenker mye på fortiden og kan ha problemer med å se fremover. De kan idealisere tiden som var og miste fremtidstroen. Jeg håper at du etter hvert klarer å se noen positive effekter av ditt nye liv. Tilværelsen kan bli bedre hvis tankene om fortiden justeres. Ofte viser det seg at den parten som ikke ville skille seg etter en viss tid er den som får det best. Det skyldes kanskje at et ekteskap med en som ønsket å bryte ut av forholdet ikke var fullt så bra som en har vært tilbøyelig til å tro.