

# Samtaler med Endre.

Samtalene er fullstendig oppdiktet.

## Første samtale

- Velkommen. Jeg er dårlig til å kjenne igjen folk, så nå lurer jeg på om vi har møtt hverandre før.

- Nei, vi har nok ikke møtt hverandre. Grunnen til at jeg kommer, er at jeg har venner som har anbefalt meg å snakke med deg. Siden jeg har tillit til dem, har jeg fulgt rådet.

- O.k. Kan du si litt om hva du særlig har behov for å snakke om?

- Vel... I det siste føler jeg liksom at livet har stoppet litt opp. Ikke trives jeg alene, og ikke trives jeg blant venner. Studiet kjennes litt meningsløst, og jeg synes liksom ikke noe er interessant lenger. Det verste er kanskje at Gud også føles langt borte.

- Hvor lenge har du hatt det slik?

- Ca. tre måneder. Det startet liksom da jeg kom tilbake til Oslo ved semesterstart.

- Var det noe spesielt som hendte på den tiden?

- Både ja og nei. Jeg hadde vært i et forhold i omtrent ett og et halvt år. Egentlig var vi aldri sikre på om det skulle bli oss, men i august ble det klart at det beste var å avslutte.

- O.k. La meg få stille deg et par spørsmål bare for å få litt ramme rundt det vi snakker om. Hvor gammel er du, og hva er det egentlig du studerer?

- Jeg er 27 år, og nå går jeg andre året på psykologistudiet.

- Det betyr at du har gjort en del andre ting før du begynte på det studiet?

- Ja. Etter videregående var jeg et år i Forsvaret. Deretter gikk jeg bibelskole. Så var jeg et år i Afrika som ettåring. Så har jeg studert et par andre fag, kristendom blant annet. I fjor begynte jeg på psykologistudiet.

- Du trives som student?

- Ja, egentlig har jeg alltid gjort det. Det er de siste månedene det har gått mer og mer trådt.

- Jeg fortsetter å spørre: Har du søsken?

- Ja, jeg har to yngre søstre og en enda yngre bror. Det er omtrent akkurat to år mellom hver av oss søsken.

- Hva gjør de?

- Min eldste søster er sykepleier, og nr. 2 utdanner seg til å bli sykepleier. Broren min utdanner seg til ingeniør.

- Og dine foreldre?

- Far er revisor og i ferd med å bli pensjonist. Han var ganske gammel da jeg ble født. Mor var betydelig yngre, men hun ble alvorlig syk da jeg var ganske liten, og hun døde da jeg var 12 år.

- Hvordan har du opplevd forholdet til foreldrene dine?

- Jeg tror jeg har hatt et godt forhold til dem. Jeg har nok hatt det næreste forholdet til mor, i alle fall før hun ble syk. I det siste, etter at jeg begynte å studere psykologi, har jeg nok tenkt at mors sykdom må ha preget livet mitt veldig mye fra jeg var 8 år og oppover. Antakelig ble jeg litt for fort voksen og tok litt ansvar både overfor foreldre og søsken. Det var skummelt at

mor ble så svak, og det gjorde inntrykk at far så ofte så ut som om han var lei seg. Jeg prøvde nok også å få søsknene mine til å ta ansvar også, men der hadde jeg mindre suksess – særlig med lillebror. De har litt av hvert å si om meg som storebror, selv om vi har et godt forhold til hverandre i dag.

- Betrakter du deg selv som en hensynsfull person?

- Ja, det tror jeg nok jeg er.

- Hvordan reagerte du da din mor døde?

- Det var selvfølgelig trist. Samtidig opplevde jeg det ikke som den store forskjellen.

- Jeg har lyst til å gå litt tilbake til det du startet med at livet liksom har stoppet opp og at du ikke interesserer deg for noe lenger. Hvordan har du det med mat? Spiser du normalt? Og sover du normalt om natten?

- Matlysten er det ikke noe i veien med. Den er som før. Jeg sliter mer med å få sove når jeg legger meg. Da kan det gå et par timer før jeg sovner, og det er jeg ikke vant med.

- Føler du deg trist eller motløs?

- Det må jeg vel svare ja på.

- Hvor trist, eller hvor motløs?

- Hvordan måler en egentlig slikt? Jeg får jo gjort det jeg skal og fungerer på et vis. Men det er liksom ingen ting som er morsomt lenger, Livet virker liksom så meningsløst av og til. Et par ganger har jeg tatt til tårene, og det er uvanlig for meg.

- Som psykologistudent har du sikkert lest om depresjoner. Føler du deg litt deprimert?

- Ja, egentlig tror jeg at det er det jeg er. Samtidig tror jeg ikke der et så alvorlig at jeg trenger medisin eller behandling.

- Men likevel vil du gjerne komme hit og snakke om situasjonen du befinner deg i?

- Ja.

- Jeg går litt fram og tilbake nå for å få oversikten. Nok en gang tilbake til starten. Du da at det verste er at Gud har blitt så fjern for deg. Hvordan har du opplevd forholdet til Gud tidligere.

- Jeg kommer fra et kristent hjem. Gud har liksom alltid vært der. Jeg var nok litt sint på ham av og til for at han ikke kunne helbrede mor, men selv da var jeg trygg på hans omsorg og nærvær. Da jeg ble tenåring så jeg mer og mer at jeg trengte syndenes forlatelse, så da ble det viktig for meg. Og både bibelskolen og oppholdet i Afrika gav meg lyst til å følge Jesus og tjene ham på en eller annen måte.. Det er nå de siste månedene jeg føler meg likegyldig både til Gud og til det å være med i et kristent arbeid.

- Nå har du fortalt meg litt om familien din. Hvordan har du opplevd forholdet til jevnaldrende?

- Stort sett veldig bra. Jeg er nok en person som alltid har hatt noen få nære venner og ikke vært så opptatt av å tilhøre en stor venneflokk. Men jeg har venner jeg har hatt i flere år.

- Er du en person som pleier å få til det du prøver deg på, eller har du en opplevelse av at du ikke klarer det du vil?

- Til nå har jeg stort sett klart det jeg har villet. Jeg pleier å skryte av at jeg kan være ganske sta når jeg har satt meg noe i hodet. Og det jeg har gjort, tror jeg at jeg har gjort rimelig bra. Det er bare dette siste semesteret jeg har blitt litt bekymret for eksamensresultatene mine.

- Så selvfølelsen din er bra. Ikke en gang depresjonen får deg til å føle deg mislykket eller mindreverdig?

- I alle fall ikke i stor grad.

- O.k. Etter at jeg har hørt på deg en stund, må jeg bare innrømme at jeg ikke har noe enkelt fasitsvar som kan hjelpe deg ut av det du opplever for tiden. Det har du kanskje ikke forventet heller. Men vi kan møtes noen ganger og snakke om ulike sider av livet ditt, så kan det hende at du finner mer ut av det etter hvert. Kan jeg få fortelle deg hva jeg til nå har lagt merke til?

- Ja, fint.

- Jeg synes det ser ut som om du er litt deprimert. Siden du studerer psykologi har du all mulighet til selv å bedømme eller få andre til å bedømme hvor alvorlig depresjonen er. Selv er jeg tilbøyelig til å være enig med deg når du sier at det ikke er en alvorlig depresjon.

- Fint.

- Depresjoner har ofte med tap å gjøre. Du mistet din mor i veldig ung alder, og depresjonen ble utløst da du mistet kjæresten din. Så er depresjon ofte noe som rammer hensynsfulle og snille mennesker. Dersom du tidligere ikke har snakket med noen om din mors sykdom og død, så er det kanskje nyttig å stoppe opp ved dette i en samtale eller to sammen med meg. Kanskje det er nyttig å stoppe litt opp ved forholdet til din far også – siden du også måtte forholde deg til hans sorg. Det høres ut som om du tidlig måtte være litt sterkere enn et barn egentlig bør være.

- Kan hende.

- Så var det det du sa om at Gud virker så fjern. Heldigvis er det ikke følelsene våre som avgjør hvor nær eller fjern Gud er. Han er like nær oss selv når vi ikke føler at han er der. Men dersom du er deprimert, kan det være hovedårsaken til at Gud føles langt borte. Får du snakket om ting som for depresjonen til å lette, kan det hende at følelsen av Guds fravær forsvinner av seg selv. Dersom du da ikke vet om noe konkret som kan ha stengt mellom deg og Gud?

- Nei, jeg vet ikke hva det skulle være.

- Godt. Kan du tenke deg at vi møtes noen ganger og snakker videre om livet ditt og ser om det er noe der som bidrar til at du er litt deprimert?

- Det kan jeg godt tenke meg.

- Fint. Skal vi ta en prat neste torsdag?

- Det gjør vi.

- Da skal du være veldig velkommen. Kan jeg be en kort bønn for deg til slutt?

- Det må du veldig gjerne.

## Andre samtale

- Velkommen tilbake. Hvordan går det med deg?

- Vel, jeg har det ikke akkurat bedre. Kanskje heller verre.

- Hva er det som foregår i deg?

- Veldig mye.

- Som for eksempel?

- Først og fremst har jeg tenkt på mor. Jeg tror jeg har tenkt mer på henne den siste uka enn jeg har tenkt på henne hele året før den.

- Og hva har du tenkt om henne?

- Jeg har tenkt på henne og sykdommen hennes. Det var altså da jeg var 8 år hun ble syk og måtte på sykehus. Jeg skjønnte jo at det var alvorlig, og jeg tror både far og de eldste av oss barn var redde. Men så kom hun hjem fra sykehuset, og alt ble normalt igjen. Men etter noen måneder, jeg husker ikke hvor lenge, måtte hun inn på sykehuset enda en gang. Og da hun kom hjem fra det oppholdet, ble liksom ingen ting helt normalt lenger. Hun orket ikke det samme som før. Humøret hennes var ikke det samme. Og så har jeg en følelse av at det ble ganske mange behandlinger og innleggelseser, og mor ble mer og mer trett og mer og mer sliten. Hun som alltid hadde vært så glad, gikk rundt og så trist ut. Av og til tok hun til tårene. Det var ikke så få ganger jeg fant henne gråtende i stolen, og da måtte jeg gå bort til henne og trøste henne og holde rundt henne.

- Du måtte gå bort til henne?

- Jeg følte at jeg måtte. Det var ikke noe hun krevde eller noe slikt. Jeg bare følte det.

- Hvordan er det for en så ung gutt å trøste og holde rundt sin mor?

- Jeg tror jeg følte at noe var galt. Det var litt ekkelt, liksom. Tror jeg følte at det egentlig ikke var min jobb, og at jeg kom til kort.

- Er det andre minner om mor som har dukket opp?

- Ja, særlig to. Det første minnet er fra tiden før hun ble syk og satt på sengekanten og leste eller sang for meg før hun ba aftenbønn med meg. Nesten hver kveld etter at hun hadde bedt, gav hun meg en klem og sa omtrent dette: "Jeg er glad i deg, gutten min. Gud velsigne deg". (Det renner en tåre nedover kinnet til Endre). Det andre minnet er omvendt. Nå er det jeg som går bort til hennes seng og sier "God natt" før jeg legger meg. Jeg husker at det var litt nifst, for hun var så annerledes. Hun så så gammel ut og så var hun så hjelpeløs.

- Har du flere gode minner?

- Ja. Før hun ble syk var middagene veldig gode stunder. Da kunne både hun og far spøke med oss og le. Da snakket vi om alt det vi hadde opplevd i løpet av dagen.. Etter at hun ble syk, særlig etter at sykdommen forverret seg, ble det noe tungt over middagene. Mange ganger satt jeg ved bordet og ønsket meg vekk.

- Hvordan tror du dine søsken hadde det?

- Vi har faktisk aldri snakket om det. Jeg tror nok søstrene mine merket Alvoret. Minstemann var jo bare seks år da mor døde, og han skravlet i vei som om ingenting var galt - til min store irritasjon.

- Men tilbake til deg. Det ble altså en ganske stor forandring for deg etter at din mors sykdom utviklet seg til det verre?

- Ja, helt klart. På slutten husker jeg at jeg grudde meg litt til å komme hjem fra skolen. Var alltid forberedt på det verste.

- Var det noen som tok seg av deg eller spurte deg om hvordan du hadde det?

- Det kan jeg ikke huske. Egentlig har jeg alltid vært en som har klart meg bra. Fikk stadig ros for at jeg var så fornuftig og ansvarsfull. Og egentlig oppfattet jeg meg selv slik også. Jeg syntes at jeg klarte meg bra.

- Hva tenker du når du ser tilbake på den tiden?

- Da tenker jeg at jeg i grunnen må ha hatt det ganske tøft. Og en ting støtter den antakelsen. Roar, bestekameraten min bodde tre hus bortenfor oss. Av og til var jeg hjemme hos ham og lekte. Da la jeg merke til et hjem der det var trygt og en lys stemning. Når moren i huset serverte kveldsmat av og til, satte jeg utrolig stor pris på det. Det var noe helt annet enn når far skar opp brødsriver og smurte på. Den moren har antakelig betydd mye mer for meg enn jeg før har tenkt på. Egentlig tror jeg Roars mor hadde omsorg for meg og prøvde å gi meg noe godt. Veldig trist at den familien flyttet langt vekk da jeg var blitt 14 år. Etter hvert har jeg helt mistet kontakten med dem. Tror de bor i Tromsø nå. Jeg har faktisk ikke skjenket den familien en tanke på lange tider nå. Men egentlig var de ganske viktige for meg.

- En tanke melder seg for meg. Du sa forrige gang at rett før du ble deprimert, så opplevde du et brudd med kjæresten din. Hvordan opplevde du det forholdet?

- Ganske anstrengende. Vivian var veldig usikker på seg selv. Hun hadde opplevd ganske mye mobbing på barneskolen. Hun var veldig misfornøyd med utseendet sitt. Det skulle nesten igjen ting til før hun ble lei seg og begynte å gråte. Og jeg klarte aldri å trøste henne - i alle fall ikke så mye at det hjalp lenge om gangen.

- Så i det forholdet prøvde du også å være den hensynsfulle?  
- Til slutt prøvde jeg ikke en gang. Jeg orket ikke.  
- Hva tenker du om det?  
- Ikke så mye nå lenger. Jeg tror det var rett at det ble slutt.  
- Vi har ikke snakket noe særlig om din far ennå. Hvordan har du hatt det i forhold til ham?

- Jeg er veldig glad i ham. Far er et fint menneske, og han har omsorg for oss barn og møter oss med mye varme. Men han begynner å bli gammel. Han var 52 år da mor døde. Mor var bare 40. Men etter det som hadde skjedd, har jeg en opplevelse av at far har følt seg eldre enn han er. Han tar ikke så mye initiativ. Jeg har også en følelse av at han ikke kjenner den verdenen som barna hans lever i, så han er ikke en person jeg kan søke så mye råd hos. Dessuten kommer han fra en familie som ikke snakker så mye om det de føler og opplever. Han har nesten aldri snakket om mor, og han har aldri virkelig spurt meg om hvordan jeg har hatt det.

- Hva tror du ville skjedd dersom du spurte ham om hvordan han har hatt det?

- Jeg har faktisk aldri tenkt tanken.

- Kanskje du skal begynne å tenke den. Reflekterte du noen gang over hvordan det var å ha en far som var såpass gammel?

- Egentlig ikke. Jeg så det jo når det var arrangementer på skolen der både foreldre og barn var til stede. Og jeg merket jo at han ikke orket det som fedrene til mine venner orket. Men i dag ser jeg litt tydeligere at vi lever i ulike verdener.

- Du sa at din far var revisor. Hadde din mor et yrke?

- Hun var utdannet sosionom. Men hun fikk jo ikke praktisert så mye, for da hun var 28 år kom jeg til verden, og så kom det nye barn med to års mellomrom. Hun var hjemmевærende helt til hun ble syk. Og da hun ble syk, orket hun ikke å jobbe.

- Vi må begynne å avslutte denne samtalen. Men det er et interessant spørsmål jeg har på tunga. Du har fra du var ganske liten vært en hensynsfull fyr. Hva tror du det er som gjør at du har fått lyst til å utdanne deg til psykolog?

- Mener du at jeg ikke skulle ha valgt et slikt studium?

- Nei, overhodet ikke. Men det kan være nyttig å reflektere over om det er noen sammenheng.

- O.k. Jeg skal tenke over det.

- Skal vi møtes igjen i neste uke? Jeg synes det er veldig mange viktige ting du har snakket om i dag.

- Ja, jeg vil gjerne komme.

- Flott. Da avslutter vi med en bønn i dag også. Kan jeg også be om at du i større grad får oppleve Guds nærvær i livet ditt?

- Veldig gjerne.

## Tredje samtale

- Hei igjen. Hvordan oppleves det å komme til enda en samtale?

- Jeg har både gledet meg og gruet meg. Dessuten lurer jeg jo på om det hjelper. Jeg synes livet er mer rotete nå enn da jeg kom til deg første gangen.

- Det oppleves ofte sånn når en begynner å snakke om livet sitt. Men jeg tror at du etter hvert ser at du kommer videre. Har det kommet noen nye tanker siden sist.

- Ja. Du spurte meg om hva som har bidratt til at jeg begynte på psykologien. Jeg tror ikke jeg har svart helt ennå, men jeg har tenkt på at jeg alltid har vært en person som andre har betrodd seg til. Helt siden jeg begynte på videregående har det vært slik.

- Hvordan har du opplevd det?

- Jeg har jo tatt det som en tillitserklæring. Men mange ganger har jeg ønsket at jeg ikke visste fult så mye om en del venner og bekjente.

- Har du hatt noen du har kunnet betro deg til?

- Jeg har aldri følt at jeg har trengt det. Som jeg har vært inne på før, er vi ikke så gode til å snakke med hverandre i familien min. Og det har aldri vært naturlig for meg å snakke med venner heller.

- Så dette er altså første gangen du åpner deg og forteller såpass mye fra livet ditt?

- Ja, faktisk. Selv om jeg bare har kjent deg et par uker, er du antakelig den som vet mest om meg.

- Jeg vet bare det du har fortalt til meg og ikke til andre. De som har levd med deg i 27 år, vet nok atskillig mer, og har sikkert sett sider ved deg jeg ikke har oversikt over. Men jeg er glad for at du nå har begynt å snakke om det du har opplevd. Det er alt for viktige ting til at du skal bære det helt alene. Fikk du forresten mailen jeg sendte deg?

- Ja. Du spurte meg om jeg noen gang har hatt noen jeg virkelig har kunnet være svak hos og ta imot følelsesmessig støtte fra.

- Og hva er svaret på det spørsmålet?

- Jeg har vel hatt det. Jeg har hatt et godt hjem der jeg har fått mat og klær og husly. Jeg er ikke i tvil om at foreldrene mine var glad i meg og søsknene mine. Men når jeg leter etter eksempler på følelsesmessig støtte, går nok tankene tilbake til tiden før mor ble syk og hun satt på sengekanten og sa god natt til meg. Kanskje også til middagsbordet i tidlig barndom. Men etter at mors sykdom utviklet seg til det verre, tror jeg at jeg ble litt innesluttet og trakk meg tilbake. Tror jeg hadde en følelse av at jeg nå måtte klare meg selv. Etter at mor døde, var jeg mye ute med venner. Etter hvert tror jeg kanskje jeg flyktet inn i skolearbeid og kristent arbeid.

- Hvordan hadde du det på bibelskolen? Var det noen du kunne snakke med der?

- Det var det sikkert. Men da følte jeg ikke at jeg hadde behov for det. Men jeg trivdes veldig godt både med det vi lærte og med det sosiale.

- Så du har stort sett hatt mange jevnaldrende rundt deg samtidig som du har vært ganske alene med følelsene dine?

- Ja, du kan antakelig si det slik.

- Siden vi snakker om følelser... Har du kjent på noen viktige følelser i det siste?

- Kanskje. Jeg har kjent at når jeg tenker på mamma, både før og etter at hun ble syk, så blir jeg ganske trist. Av og til har det kjentes som om jeg vil gråte.

- Har du hatt det slik før?

- Nei, faktisk ikke. Tanten min er forresten veldig lik mamma. Da jeg besøkte henne og familien hennes og så at hun gav sin voksne sønn en lang og god klem da han skulle dra tilbake til hybelen sin, kjente jeg så sterke følelser at jeg nesten måtte ta meg sammen.

- Andre ting?

- Ja, jeg kjenner at jeg er veldig glad i pappa. Jeg synes synd på ham, og jeg har større respekt for ham enn jeg trodde.

- Synes synd på?

- Ja. Da mamma ble syk og døde, var det liksom noe som sluknet i ham. Jeg har tenkt veldig mye på hvordan det var for ham å bli alene og ha fire barn han måtte ta seg av helt alene. Jeg tror han var veldig glad i mamma. Da min eldste søster for mange år siden spurte om han hadde tenkt å gifte seg igjen, sa han at han ikke kunne tenke seg det. Han så ikke for seg at noen kunne erstatte mamma. (Nok en gang renner det en tåre nedover Endres kinn)

- Andre ting med din far?

- Jeg tror jeg har behov for å bli kjent med han, få høre hvordan han har opplevd de siste 20 årene, og hva han tenker om livet. På tross av at jeg er veldig glad i ham, føles det som om jeg ikke kjenner ham. Og kanskje han ikke kjenner meg heller.

- Du trenger en far å speile deg i?

- Det der er et sånt terapi-uttrykk. Men, ja, det er antakelig det jeg trenger.

- Nå skal du få en merkelig utfordring. Tenk deg at faren din sitter i stolen der borte. Så kan du snakke til ham og si det du virkelig føler. Bare si det som dukker opp i deg.

- Er du seriøs?

- Ja, jeg tror det. Ofte finner vi ut viktige ting om oss selv og andre når vi gjør slike øvelser.

- O.k. (pause) Pappa, jeg er veldig glad i deg. Du er kanskje viktigere for meg enn du aner. Jeg skulle så gjerne blitt kjent med deg, få vite litt om hvordan du egentlig har hatt det. Og så lurer jeg så ofte på hva du tenker om meg og det jeg har gjort og det studiet jeg nå har begynt på. (ny pause) Jeg fantaserer om at du og jeg er alene og bare sitter og snakker sammen - om oss og om livet. Jeg vet at du er glad i meg, selv om du aldri har sagt det med ord. Håper du vet at jeg også er glad i deg. Jeg tror ikke jeg har mer å si akkurat nå.

- Hvordan opplevdes det å si det?

- Jeg opplevde at det jeg sa var sant. Og jeg kjenner både på varme og sorg og spenninger i meg.

- Det er i alle fall veldig viktige ting du har sagt. Hvordan vil det være å si det til ham, direkte?

- Det har du spurt om før. Det kjennes uvant og skummelt.

- Vel, tenk på det. Jo mer du tenker på det, jo større sjanse er det for at du tør å si det en dag. Men nok en gang: Er det helt nytt for deg å kjenne de følelsene du nettopp har kjent på?

- I alle fall på den måten. Jeg tror ikke jeg helt har visst at de var der.

- Nei, ofte vet vi ikke det når vi har trykket følelser bort over lengre tid. Men det er flott at du nå tør å kjenne på dem. Det kan være vondt å kjenne på slike følelser. Men når de følelsene som hører med til livet, får komme, da blir det ikke så mange følelser som ligger der og skaper depresjon. Det er ikke de følelsene vi er ærlige med som skaper problemer for oss. Det er de følelsene vi ikke tør å kjenne på. I alle fall er det ofte slik, og jeg tror det er slik for deg.

- Jeg har visst lest om det, men jeg har ikke tenkt på at det gjelder meg på denne måten.

- Jeg la merke til at når vi begynte å snakke om følelsene dine, begynte du å si "mamma" og "pappa". Ikke "mor" og "far".

- Gjorde jeg det?

- Ja, det gjorde du. Du kan jo tenke litt over hva som kan være grunnen til at du skiftet på den måten. Du sa at det gjorde inntrykk på deg at din tante gav sin voksne sønn en lang og god klem. Hvordan har det vært med fysisk kontakt i familien din?

- Det var mor som gav klemmer. Far gir meg en klem på bursdagen min og en sjelden gang ellers. Men jeg føler at han er litt usikker når han gjør det.

- Men din tante var ikke usikker?

- Nei, hun er som mamma. Der sa jeg visst "mamma" igjen.

- Hvordan tror du at du ville reagere dersom din tante eller din far gav deg en trygg klem?

- Min tante har faktisk gjort det et par ganger, og det har vært godt og trygt. Jeg tror det hadde vært godt for meg om far også gjorde det, og ikke bare gjorde det av plikt, eller hvordan jeg nå skal si det.

- Da er tiden nesten ute for denne gangen. Fortsett å se hva slags minner som dukker opp, og kjenn etter hvilke følelser som er forbundet med disse minnene. Jeg tror du er på rett vei og at prosessen går i riktig retning.

- Får jeg en ny prat i neste uke igjen?

- Ja, det må vi få til. Så vil jeg gjerne be for deg i dag også.

## Fjerde samtale

- Der var du. Kom inn. Du er hjertelig velkommen.

- Takk skal du ha. Tror du jeg kunne få et glass vann før vi starter.

- Det skal du selvfølgelig få. (henter vann) Du ser litt annerledes ut denne gangen enn forrige. Har det hendt noe?

- Det har hendt utrolig mye.

- Fortell.

- Sist fredag bestemte jeg meg for at jeg ville reise hjem i weekenden. Det at du forrige gang bad meg om å snakke til min far, satte meg på en vill ide. Jeg gikk på kirkegården og besøkte gravstedet til mamma. Og så begynte jeg å snakke til henne. Den benken som står på gravstedet hennes, var ennå ikke tatt inn for vinteren, og jeg satt på den og snakket. Da jeg kom i gang, var det ganske mye jeg sa. Og selv om jeg visste at jeg hadde mange følelser, så ble jeg veldig overrasket da jeg begynte å hulkegråte. Heldigvis var det ikke andre på kirkegården en fredag ettermiddag i november. Etterpå var jeg faktisk litt skjelven, og



jeg kjente det på hele veien hjem. Far var heldigvis ute på butikken, så jeg fikk roet meg litt ned før han kom tilbake.

- Hva tenker du om denne opplevelsen?

- Jeg tror egentlig at den gjorde meg godt. Jeg kan ikke huske at jeg gråt i begravelsen hennes. Jeg tror faktisk ikke jeg gråt en eneste gang i dagene etter at hun døde. Men nå følte jeg i alle fall behov for det. Jeg føler meg nesten litt skjelve når jeg sitter her og forteller om det.

- Det er en helt vanlig reaksjon. Flott at så viktige følelser får komme. Det betyr at du blir mer levende. Andre viktige ting?

- Jeg gjorde et forsøk på å prate med pappa.

- Det var ikke verst. Flott!

- Søskenene mine bor jo ikke hjemme lenger, så på lørdag ettermiddag var jeg alene med pappa, og vi hadde god tid. Jeg kjente at jeg var pissredd, men jeg hadde egentlig bestemt meg for at nå skulle jeg ta et initiativ.

- Så da kom det til nytte at du er en sta gutt som gjennomfører det du bestemmer deg for?

- Det kan du si. Jeg startet med å si noe i retning av at "Pappa, jeg tror aldri jeg har sagt til deg at jeg er veldig glad i deg, men jeg vil at du skal vite det og få høre det fra meg". Han ble både overrasket og usikker. Etter hvert fikk han sagt at han var glad i meg også. Vi satt i de to lenestolene som står foran tv-en, og han rakte ut sin venstre hånd og la den over min høyre og lot den ligge der. Så satt vi bare sånn i stillet noen sekunder. Det var alt vi klarte i denne omgangen. Men da jeg skulle dra tilbake til Oslo søndag ettermiddag, gav han meg en klem. Denne gangen tror jeg det var viktig for ham å gjøre det. Og jeg klarte i større grad å ta imot.

- Flott. Du har tatt et viktig skritt. Har du lagt merke til at et av de siste ordene i Det gamle testamente er ordene om at Gud ønsker å vende fedrenes hjerter til barna og barnas hjerter til fedrene? Det høres ut som om du og din far er i ferd med å oppleve noe av dette nå.

- Men det er mer. For liksom å toppe det hele, besøkte jeg tante på mandag kveld. Da var hun alene hjemme. Jeg spurte henne om hun kunne fortelle meg litt om mamma, hvordan mamma var da hun var barn og tenårings. Jeg tror tante også ble overrasket over å få et slikt spørsmål, men hun begynte å fortelle. Så kom det etter hvert både latter og tårer fra oss begge. Jeg tror det er første gang i mitt voksne liv at jeg har vist tårene mine til en annen. Og så var det ikke jeg som måtte ta meg av tante, men hun tok seg av meg. Og den klemmen jeg fikk da jeg skulle gå hjem igjen, varmet meg skikkelig.

- Så bra. Fikk du høre noe du ikke visste fra før?

- Ingen sjokkerende nyheter. Men det var godt å sitte og høre på en som kjente mamma før jeg ble født. Det gjorde henne enda mer levende for meg.

- Og nå er det torsdag. Hvordan har du hatt det de siste dagene?

- Det er veldig mye som foregår i meg. Jeg tror aldri jeg har kjent så mye på tårer, både de som får komme ut, og de jeg klarer å holde tilbake. Noe gjør vondt, men det er godt også. Jeg føler meg merkelig nok ikke så trist og motløs lenger.

- Du lever, med andre ord. Det er godt. Nok en gang: Når de ekte følelsene får komme til uttrykk, da får depresjon og angst mindre å nære seg på. Det er flott at du har tatt alle disse initiativene. Du er en modig mann som tør å utfordre deg selv så

mye på bare noen få dager. Det gleder meg stort. Men du kjenner kanskje at du blir både skjelve og trøtt av det?

- Ja, det har jeg kjent. Men jeg føler likevel at det er verdt det.

- Det er verdt det. Andre viktige ting?

- Ja. Det skjedde noe på veien hit i dag. Jeg møtte broren min. Han spurte meg hvor jeg skulle, og jeg tenkte at skitt, jeg forteller at jeg skal til en sjelesørger. Så forteller han meg at han også har begynt å gå i sjelesorg - hos studentpresten. "Kanskje vi har noe å prate om neste gang vi møtes", sa han før vi skiltes. Jeg har aldri sett for meg at broren min ville søke hjelp for noe som helst. Men jeg kjenner at jeg er glad for at han gjør det.

Kanskje vi har noen felles opplevelser det er nyttig å snakke om.

- Det er godt å høre på deg. Du har tatt mange flotte initiativ. Det har skjedd mer med deg mellom samtalene våre enn under samtalene. Det er et godt tegn.

- Takk for det. Men det er noe som bekymrer meg. Det er snart eksamen, og så full av følelser som jeg er nå, så er det skikkelig vanskelig å konsentrere meg om lesingen. Jeg lurer på om jeg må utsette en eksamen.

- Så vidt jeg har forstått, har du mestret eksamener veldig bra hele tiden. Har du ikke det?

- Jo, det har jeg.

- Da klarer du sikkert å ta igjen det forsømte neste semester. Jeg tror at de prosessene som nå går i deg, faktisk er viktigere enn en eksamen. Eller hva tenker du?

- Jo, jeg har i grunnen tenkt det samme. Det jeg opplever er såpass spennende at jeg gjerne vil erfare det fullt ut.

- Bra. Så behøver du jo ikke å ta noen endelig beslutning før du er helt sikker på at det er nyttig å utsette.

- Jeg tror nok det går i retning av utsettelse.

- O.k. Du har begynt å snakke med din far og med din tante. Det er en til jeg har lyst til at du skal begynne å snakke med.

- Hvem da?

- Gud. Begynn å snakke med han om det som skjer i deg - både sorgen og savnet og lengslene og alt. Han er der, selv om du kanskje ikke føler det slik. "Stol på ham, dere folk, øs ut deres hjerte for ham", står det i Salme 62,9. Kanskje det er en begynnelse til å bli trygg på at Gud er nært deg og ikke bare langt borte.

- Jeg tror faktisk jeg allerede har gjort det. Da jeg gikk fra kirkegården, fortalte jeg ham at jeg ikke forstår hvorfor han måtte ta mamma fra oss på den måten. Og jeg tror jeg sendte opp en liten takk da jeg hadde vært hos tante på mandagskvelden.

- Da er du i gang. Mine beste oppmuntringer til å fortsette. Det har skjedd usedvanlig mye i livet ditt den siste uken. Vanligvis skjer det ikke så mye på så kort tid - og så mye positivt. Men jeg vil gjerne at vi fortsetter å snakke sammen slik at det som har begynt så bra får fortsette i samme spor. Synes du jeg maser når jeg sier det?

- Nei, jeg tror jeg ville blitt skuffet og urolig dersom du sa at vi skulle slutte nå. Jeg vil gjerne fortsette.

- Da sier vi neste torsdag også. Og så ber jeg for deg til slutt.

Revidert 05.07.2014