

MESTRING OG MOT OG ÆRLIGHET

- vi skal trå varlig i møte med hverandres begrensninger.

”Tror du jeg kan bli bedre noen gang?” spurte hun, den fine, unge damen. Vi hadde snakka om det som så ofte ble et problem i hennes liv: Hun fikk rett og slett angst i forsamlinger og sosiale sammenhenger. Uten at hun kunne kontrollere det, eller styre det på noen måte, begynte hjertet å slå mye raskere, hun svetta, fikk problemer med å snakke, og husket selvfølgelig ingen ting av spørsmål som ble stilt eller ting hun skulle lære.

”Tror du jeg kan bli bedre noen gang?” ”Ja,” svarte jeg, ”men det er nok viktig at du får snakka med noen om dette. OG det er viktig at dere sammen kan komme fram til noen setninger og mestringsmekanismer som du kan benytte.” Slik situasjonen nå var, brukte hun mye tid HVER dag på å grue seg til situasjoner som ville utløse denne angsten. Hun visste hele tiden NÅR neste fellesmøte eller kurs skulle holdes. Datoene levde sitt eget liv inne i hodet hennes og ga hodepine og plutselige smerter i magen.

Jeg har lytta til mange slike historier. Da jeg var yngre, hadde jeg vanskelig for å forstå at det var mulig å ha det sånn. Når noen betrodde meg sine problemer med å gå over åpne plasser, eller fobiene i forhold til trange rom eller edderkopper, for den del, så ante jeg ikke rekkevidden av problemene. Men jeg lytta, heldigvis og selvfølgelig, for vi skal jo ALLTID forsøke å ta våre medvandrere på alvor.

”Når jeg skal henge nyvaska tøy ut på klesstativet, må jeg gjøre det i mange omganger,” fortalte han for mange år siden. Og han var modig nok til å beskrive hvordan han gikk ut på gårdsplassen, med hamrende hjerte og svettetokter. Der fikk han tatt opp ETT plagg fra kleskurven, hengt det på snora og løpt tilbake til huset og tryggheten – mens tårene rant og hodet ble tomt og susete. Etter noen minutter tok han neste runde. Og neste. Til alle klærne hang på stativet ute i sol og vind. Når klærne skulle tas inn, var det samme enorme påkjenning og overvinnelse.

Modige mann, som hadde mot til å være ærlig om sine begrensninger. Modige unge dame som hadde det samme motet til å dele og søke hjelp. ”Vi lever ALLE med NOE som begrenser oss,” sa jeg til begge, med 25 års mellomrom. Og jeg har sagt det samme til mange andre – i mellomtiden. Og nå skriver jeg denne kveldstanken for å repetere for meg selv og andre at vi skal trå varlig i møte med hverandres begrensninger. Og vi skal være varme i møte med hverandres indre landskap. Det er alltid så mye vi ikke vet.

Lykke til, til deg og meg! God helg!

Helga H.