



Change is possible

Kommunikation for Livet

## Fra anoreksi og selvmordstanker til livsmod

*En virkelig historie*



## Fra anoreksi og selvmordstanker til livsmød

### En virkelig historie

Et eksempel på hvordan selvbekendelser kan forvandles til ny indsigt og værdsættelse af de behov, personen forsøgte at opfylde med sine handlinger.

#### Baggrund:

En ung kvinde med depression og selvmordstanker har været i et intensivt terapi forløb i ca. et halvt år, hvor IVK-processen har indgået. Hun er nu i kontakt med livsmød og har bearbejdet en voldtægt, der skete da hun var 10 år. Hun har forvandlet sin anoreksi til mod på livet, men kæmper med selvbekendelser over at have ødelagt sin mave ved at sulte sig i lang tid.

#### Forvandling ved at bruge IVK processen

IVK processen har lige så meget at bidrage med når en person har indre konflikter, som når det drejer sig om ydre konflikter mellem to eller flere parter. Det følgende er et indblik i dele af IVK processen, som har til formål at "høste frugten af ærgrelser og sorg", lære af erfaringerne, og anvende den nye indsigt til at handle anderledes i fremtiden. Processen bidrager til at få kontakt med det indre liv, i form af behov, som tilskyndede til at foretage de handlinger, som jeg nu fortryder, og samtidig have empati med den smerte og de uopfyldte behov, som er levende nu. I eksemplet indgår også elementer af en terapeutisk metode til at arbejde med "det indre barn".

Den unge kvinde skriver følgende, som svar på nogle spørgsmål:

#### 1. Hvad skete der, hvad er anledning til de smertelige følelser?

"Store vedvarende smerter i maven, mange ting jeg ikke kan tåle at spise, fordøjelsen fungerer ikke".

#### 2. Giv plads til selvbekendelsen og de smertelige følelser.

"Jeg er så træt! Træt i min krop, træt i mit hoved - tankerne fylder mit sind, trækker mig ned i det mørke hul, jeg kender så godt - selvbekendelser, banker mig selv i hovedet!

Hvem kan være så dum: her er jeg nu i en krop fyldt af smerter, en skrøbelig krop, der ikke fungerer, og dette blot fordi jeg var så dum, at det eneste jeg kunne finde på var at holde op med at spise. Havde forventet lidt mere af mig selv. Havde troet mit intellekt ville række lidt længere end til at sætte lighedstegn mellem sult og smertefrihed!

Jeg burde have vidst bedre, burde have vidst, at min mave ikke kunne holde til det. Ikke mindst burde jeg have passet på min krop - helt ærlig, jeg skal leve i den resten af mit liv og så gør jeg ikke andet end at bekæmpe den. Skræmmende at være så dum - men nu kan jeg lære det, får som jeg har fortjent - smerterne er nu dit livsvilkår, afkastet af mine mangelfulde lighedstegn. Hvordan er det muligt at fortrænge så kraftigt, må være mindre tankevirksomhed end jeg troede.

Bliver så enormt ked af det og mister kontakten med mig selv når jeg tænker på denne måde, bliver min egen værste fjende, min egen hårdeste dommer - længes usigeligt efter at blive min egen ven i stedet."

#### Ikkevoldelig Kommunikation (IVK) anvendt i praksis

*Vore erfaringer fra terapeutisk arbejde med anvendelse af IVK, viser at depressive eller selvmordstruede mennesker har stor nytte af at få kontakt med behovs-dimensionen i livet. Og at et menneskes adgang til at finde måder at opfylde sine behov, bliver støttet og udviklet, af at komme direkte i kontakt med behovene.*

### 3. Hvad føler du lige nu, hvad har du behov for lige nu?

"Jeg er dybt frustreret, når jeg tænker på de valg jeg har truffet, har brug for lethed i mit liv, for lindring og omsorg for min krop. Jeg føler en stor sorg og smerte, måske endda vrede. Længes efter accept og forståelse for mine valg. Brug for håb, et håb om at livet kan være anderledes - at jeg kan opleve ro og omsorg for mig selv. Men det fortoner sig hurtigt i domme og vurderinger af mine handlinger dengang".

### 4. Hvilke behov forsøgte du at opfylde da du gjorde det, som du nu fortryder?

"Ja, gad vide hvad jeg forsøgte dengang? Gad vide hvad jeg egentlig ville opnå ved ikke at spise?"

Når jeg tænker tilbage, ser jeg billedet af en lille pige alene på en bænk. Ikke bare alene i dette øjeblik, men alene i ordets yderste forstand. En pige der, da hun var blot ti år, indgik en pagt med sig selv og livet om at holde munden lukket. Ikke mere stole på nogen - ikke mere gøre opmærksom på sig selv. Allerede da havde hun på den mest tragiske måde oplevet hvad verden havde at tilbyde - svigt, smerte, krænkelse og overskridelse af enhver grænse hun måtte have. Der var stor styrke i pagten, men indeni var der et stort sort hul, et hulrum. Det var når hun mærkede dette hulrum, at hun gik ned til bænken og satte sig. Nogle gange græd hun. Store tårer fyldt af længsel og savn. Det var så svært for hende at forstå at hun ikke var værd at elske, at der ikke var nogen der ville lægge armene rundt om hende, vugge hende og stryge hende over håret. Hun tænkte tit på sig selv som en fugleunge, der falder ud af reden, sådan en der er alt for lille til at klare sig selv, men som må finde al sit mod og styrke frem hvis ikke den vil dø. Når den lille pige gik tilbage til huset efter at have siddet på bænken, havde hun lyst til at skribe højt - løbe ind til sin mor og far og stampe i gulvet. Men hun vidste jo godt, at hun måtte være en stor pige. For det meste var der slet ikke nogen at råbe til.

Det var rigtig svært for den lille pige at spise. Det var som om der slet ikke var plads til maden i maven. Klumpen fyldte så meget, at bare synet af den fyldte tallerken kunne fremkalde tårer i hendes øjne. For det meste sad hun og rodede lidt rundt i maden, så ingen skulle se, at hun ikke spiste noget. Og dog længtes hun efter at nogen så det, eller så hende i hvert tilfælde. Igen ønskede hun at skribe, gøre et eller andet, der kunne fortælle dem hvor ondt det gjorde at have den store klump i maven. Men det blev blot til endnu et tavst råb som ingen hørte eller helt forstod!

Hun havde sådan brug for at beskytte sig, denne lille pige. Dybt inde var der noget varmt og lyst, som hun måtte holde skjult for alle andre, hvis hun skulle holde stand mod det mørke som ellers omgav hende. Derinde i lyset og varmen var alle billederne, billederne om hvordan det skulle være. En lille pige med røde kinder, der kommer springende ind af døren, glad og fri, helt sikker på at hele verden er interesseret i at høre hvad hun har at sige. En lille pige, der tillidsfuldt kravler op på skødet af far, og som der bliver vugget i søvn. En lille pige, der om natten løber ind i mors og fars soveværelse, og grædende fortæller om ensomhed, smerte, angst og som bliver taget op, som bliver set, hørt og rummet.

Nu er den lille pige stor, og jeg fyldes med en voldsom smerte og desperation. Mit hjerte bløder for denne lille pige. Får lyst til at give hende alt det hun så desperat længtes efter. Omsorgen, trygheden, nærheden, kontakten. Så se hende dog, skriger det i mit indre, se at hun lider, at hun ikke selv ved hvordan hun skal håndtere smerten og derfor ikke kan spise. Se hendes råb om hjælp når hun sidder i afmagt og roder i maden, se hendes råb om hjælp når hun stikker fingeren i halsen, som eneste måde at få smerten ud på.

Jeg mærker den lille piges desperation og ser pludselig tydeligt, at det hun gjorde ikke var dumt. At det hun gjorde tværtimod beskyttede hende mod yderligere smerte og svigt. At hun ikke kendte til andre strategier end at lukke munden i, og at det faktisk beskyttede livet, kernen i hende, som ingen fik lov at nå."

### 5. Når du nu er bevidst om de behov du forsøgte at opfylde dengang, og samtidig er i kontakt med de uopfyldte behov i nutiden, hvad vil du så gerne gøre for at opfylde alle behovene?

"Med denne forståelse bliver det så lysende klart, at jeg må møde de behov jeg har i dag for lindring og omsorg, samtidig med at jeg ønsker at møde den lille pige i hendes desperation. Ønsker at tage vare på hendes behov for forståelse og tryghed og finde en måde at leve videre på, hvor jeg ser den lille pige og omslutter hende med al den omsorg, hun i så mange år har længtes efter. Lytte til hende, når hun fortæller mig hvor svært det var for hende dengang at udholde smerten. Tilbyde hende al mit nærvær og fortælle hende, at jeg lige nu kan se, at hun gjorde det smukkeste hun overhovedet kunne dengang for at holde sig i live. Takke hende for hendes store kamp for at beskytte det, der endnu var levende og varmt i hende og samtidig **vis hende, at der nu findes andre muligheder** for at beskytte hende og mig. At anoreksien ikke er den eneste måde at finde beskyttelse på. Finde frem til måder der både tager vare på den lille pige jeg var dengang og samtidig støtter op om mit liv i dag.

### Nu er jeg parat til at møde den lille pige med omsorg i stedet for anklager og bebrejdelser:

Jeg tager hende i hånden da vi går ned til bænken. Den står der stadig, som var det i går en lille bange pige krøb sammen der. Men nu er vi to. Jeg sætter mig sammen med hende, tager hende på skødet da hun bliver bange, vugger hende blidt og fortæller hende, at jeg ønsker at passe på hende så godt jeg kan. Jeg mærker de små fingre der krampagtigt holder i mig og hører gråden komme. En anden gråd end da hun sad der alene. Den kommer dybt nede fra. Hulken gennemstrømmer hendes skælvende krop, mens ordene lige så stille kommer. Ord om smerte og om ensomhed. Om svigt og overgreb. Jeg græder sammen med hende nu. Mine tårer blander sig med hendes, mens vi sidder der på bænken. Lidt efter lidt stilner gråden af. Mærker hvordan alle hendes muskler slappes og et dybt suk gennemstrømmer hendes krop. Hun sætter sig op, kigger på mig med strålende øjne gennem tårerne. Jeg tørrer de sidste tårer væk fra hendes kinder inden hun griber min hånd og trækker mig op fra bænken. Nu løber vi sammen hen ad stien, den lille pige og jeg. Udforsker verden og mærker livet der strømmer gennem os begge. Det føles ikke fremmed, men som om vi begge genkender denne følelse af liv og varme som noget der alt for længe har været skjult i os begge og nu bliver vakt til live. Vi ånder ind på samme tid, dybe vejrtrækninger der sender livet rundt i kroppen. Pludselig stopper hun, vender sig mod mig og siger: Den er der slet ikke mere, klumpen i maven!"

### 6. Når forvandlingen lykkes er den et udtryk for indre forsoning. Den kan tage følgende form:

"Da jeg sultede mig selv og udsatte min krop for smerte, gjorde jeg det mest vidunderlige jeg på det tidspunkt kunne finde ud af for at beskytte min kerne af liv og varme. Nu når jeg ser hvordan det er gået, ville jeg ønske at jeg dengang havde kunnet finde andre måder at opfylde alle mine behov. Både behovet for tryghed og behovet for sundhed og omsorg for mig selv. Men dengang vidste jeg ikke det jeg ved nu. Havde jeg vidst det, havde jeg handlet anderledes."

Sætningen udtrykker forsoning med den handling som jeg nu fortryder og anerkender, at jeg havde brug for at lære andre måder at opfylde mine behov, som var mere effektive og havde færre omkostninger.

### 7. Hvordan har du det lige nu?

"Jeg føler en stor forløsning og en omsorg for mig selv, jeg ikke før har kendt til. Det var en meget stærk og berørende oplevelse at komme i kontakt med den desperation jeg oplevede som lille pige og de behov jeg tog vare på, da jeg sultede mig. Forløsningen var mulig fordi den opstod i **mig**, og ikke var noget udefrakommende, der blev presset ned over hovedet på mig. Jeg mærker en ny og levende kontakt med mig selv, ved at fokusere på mine følelser og behovene bag. Den kontakt og forståelse for mine behov giver mig en lyst og et mod til at udforske det liv jeg hele tiden har længtes efter at leve."