

Som jeg husker det.

Sådan burde alle min historier begynde. Min hukommelse har leget med mit sind i mange år efterhånden. Jeg får småglimt af nogle hændelser, eller indre billeder som først bare virker forvirrende.

I starten blev jeg meget frustreret og lod mig irritere over disse mærkelige ting. Andre igen gjorde mig bange. Nu tager jeg det helt roligt. Jeg ved jo det kommer til mig. Jeg ved også at det er sandheden, min underbevidsthed forsøger at vise mig. Det er simpelthen meningen, jeg skal se alt det, jeg har fortrængt.

Alt mindede mig, da min depression var værst. Lys – lyd – lugte - farver – ansigter – bevægelser, alt simpelthen. Det gik lynende hurtigt. Hver dag nye minder jeg skulle forholde mig til. Forsøge at få sammenhænge i og forståelse for. Det var frygtelig hårdt arbejde.

Jeg skrev alting ned og ganske langsomt, begyndte brikkerne i mine minders puslespil at falde på plads. En kort overgang førte jeg dagbog, men da jeg alligevel skrev hele tiden, mistede den sin funktion.

Når jeg skulle til møder hos kommunen, tog jeg enten cyklen eller bussen. I bussen satte jeg mig altid, der hvor ingen kunne tage plads ved siden af mig. Jeg kunne ikke have fremmede mennesker tæt på mig. Netop det var et problem, når jeg skulle til møderne og jeg brugte meget energi på at holde fast i mig selv. At - bevare roen og koncentrationen. Ofte var det så energikrævende, at jeg ikke kunne følge med i, hvad der blev sagt eller aftalt. Når jeg cyklede, følte jeg en vis frihed. Her bestemte jeg, både hastigheden og vejen jeg kørte. Det var befriende. Så jeg cyklede meget.

Når jeg gik på gaden, begyndte jeg igen at turde se menneskene i øjnene. I flere måneder var jeg kun gået udenfor, hvis det var nødvendigt. Nu gik jeg en strøgtur i ny og næ, hvilket var en kæmpe udfordring. I starten var det meget forvirrende med alle indtrykkene. Jeg opdagede, at jeg så verden med helt nye øjne. Det både forvirrede mig og gjorde mig glad samtidig.

Forandringerne var meget tydelige, de dominerede mine indtryk og overvældede mig nogle gange så meget, at jeg blev direkte angst. Mit hjerte hamrede løs og tog pusten fra mig. Jeg måtte lukke af og langsomt – ganske langsomt åbne lidt efter lidt, efterhånden som jeg magtede, at forholde mig til det.

*Det var en balancegang, hvor jeg konstant fortalte de mennesker, jeg var sammen med, hvordan jeg følte. Andre skulle vide hvad der påvirkede mig og hvordan jeg blev påvirket, så de ikke behøvede konkludere, ud fra hvad de så men frit kunne stille spørgsmål. Jeg hader når folk konkluderer på mig.
Jeg havde brug for – endelig at blive set – som mig!
Jeg krævede min ret til at være Bodil!*

Det gav næsten udelukkende positiv respons. Jeg tror det skyldes, jeg gav udtryk for, at det ragede mig en høstblomst, om jeg blev forstået eller ej. Jeg var mig – Bodil – uanset.

*Kunne de ikke forstå mig – kunne de holde sig væk. Jeg havde været så syg, af min depression og udbrændthed, her kunne jeg ikke tillade mig at vise hensyn. Jeg fortalte hvad der foregik - mine følelser og tanker. Jeg havde faktisk slet ikke brug for andres mening, blot brug for at sætte ord på – mig!
Jeg havde været alene – hele livet. Det kunne jeg fortsætte med om nødvendigt.*

Det vidunderlige var, at rigtig mange mennesker respekterede mig. Jeg tror, at de berøringsangste længst opdagede, at her var de malplaceret – her var det farligt at opholde sig. De holdte sig væk helt af dem selv. Jeg udstrålede en helt ny styrke. Den kom indefra og kunne ses på min kropsholdning – min mimik og i lyset i mine øjne. Forandringen var total!

Jeg gik tæt på husene og udstillingsvinduerne. Håbede på ikke at møde nogen jeg kendte. Når jeg gjorde og de spurgte til mig, kunne jeg ikke stoppe igen. Jeg fortalte og fortalte. Samtidig tænkte jeg ”Så ti dog stille du skræmmer jo alle væk. Der er sgu ingen, som tør hilse på dig mere, du overfalder jo nærmest folk. Ti stille. Ti nu stille.” Men min tale fortsatte.

Frygtelig sårbar og bange, gik jeg fra den ene ende af strøget til den anden, mens jeg talte beroligende til mig selv, i mine tanker. Her har jeg brugt bønner om sindsro, som jeg lærte hos Al-Anon, hvor jeg kom hver mandag i ni måneder. Hos disse rummelige mennesker fandt jeg accept og respekt af min person. De tvivlede ikke på mine ord. De vidste, jeg talte sandt, når jeg åbnede munden. Fordi – de havde selv været et lignende sted.

Ordene i bønner om sindsro lyttede jeg intenst til. Fordi de hjalp mod min angst og det frygtelige kaos inde i mit sind. Jeg lukkede alt andet ude. Tankerne som ikke ville lade mig i fred. Jeg havde brug for at kunne fokusere og koncentrere mig. Holde fast i forandringerne. Tænk – hvis de bare forsvandt igen. Ville de være der næste morgen? Ville jeg kunne huske dem?

Måske min hjerne fandt på noget andet. Jeg var vant til at have kontrol. Denne nye følelse af at give slip, hvilket jeg konstant øvede mig i, var skræmmende. Forvirrende og bekymrende hele tiden. Et enormt kaos af minder og nyt. Åh – lad mig i fred! Jeg orker ikke mere!

Gud – giv mig sindsro, til at acceptere hvad jeg ikke kan ændre. Mod - til at ændre det jeg kan. Og visdom - til at se forskellen. Jeg har tilladt mig at lave lidt om på ordlyden, fordi det passer bedre til mig.

Denne korte bøn har jeg bedt flere gange end mit fadervor, som min mor lærte mig. Ordene i fadervor siger mig ikke noget. De gør mig passiv. Sindsro bønnen gør mig klart at jeg kan og skal gøre noget selv. At jeg ikke skal forsøge at lave om på andre, men beholde energien der hvor den nytter. I mig selv. For mig selv.

Da jeg begyndte at ændre synet på mig selv, ændrede menneskene omkring mig sig også, i forhold til mig. Jeg stoppede med at undskylde mine fejl. Stoppede med at begrunde og forklare. Betragtede faktisk slet ikke tingene som fejl mere. Hvilket jeg har gjort hele mit liv. Tænk jeg nåede frem til, at jeg var ok. Det er det mest fantastiske der er hændt, tror jeg.

Jeg blev i stand til, at tilgive mig selv mine mangler og fejl. At jeg ikke var så stærk, at jeg ikke kunne klare alt, var normalt - fandt jeg ud af. Det er der heller ingen andre, der kan.

Det har jeg absolut - aldrig før kunnet acceptere. Jeg skulle. Ligegyldigt hvad. Ligegyldigt opgavernes og problemernes indhold og størrelse. Jeg skulle magte det. Ellers svigtede jeg, ligesom alle de andre. Jeg fandt ingen tilgivelse for mig selv, hvis jeg ikke knoklede med alt, der kom indenfor min rækkevidde. Det var frygtelig opslidende og kostede alle mine kræfter.

Det skyldes mine forældres krav til mig som barn. Det ved jeg i dag. Efter jeg har givet slip.

De umulige opgaver. De urimelige krav. Deres kampe som de overlod til os børn. Al den kaos og drama i min familie, jeg - som barn, forsøgte at finde hoved og hale på. Fordi vi havde det så elendigt, forsøgte jeg at klare, hvad intet menneske kan klare, nemlig - at tage ansvar for andres handlinger.

Den slags kan ikke lade sig gøre.

I dag morer jeg mig over mine bestræbelser, betragter det også som lidt storhedsvanvid.

Hvem fanden er så dygtig?

Misbrugerverdenen er sindssyg! Ikke så underligt, mange mennesker der først opfører sig skørt, i påvirket tilstand og senere virkelig bliver det.

Hvilken forandring at kunne konstatere, at jeg egentlig ikke besad fejl og mangler. Jeg var bare et menneske. På godt og ondt og langt fra fuldkommen. Heldigvis.

Samtalerne hos min psykolog var banebrydende. Her bestemte jeg. Hvad der fyldte i mit sind - det talte vi om. Det gav ro for mange tanker. Det gav mig kræfter, til at arbejde videre selv. Jeg besøgte hende ca. hver tredje uge. I starten. I mellem besøgene skrev jeg ned og tog udfordringer op, som helt naturligt fulgte med samtalerne. Aldrig har jeg arbejdet så hårdt. Det udfyldte hele mit døgn.

Inden næste besøg havde jeg skrevet stikord i min kalender, det og det var vigtigt at huske at sige.

Alt gik rasende hurtigt inde i mig. Forandringerne væltede frem. I første omgang en udmattelse, jeg følte helt ind i mine knogler. Efterfulgt af en dyb tilfredsstillelse og en tung fornemmelse af ro af både fysisk og psykisk karakter.

Roen blev kun kortvarig, så trængte de næste opgaver sig på. Jeg knoklede sådan, i ca. halvandet år. En lang fødsel.

Bodil er kommet til verden!