

Til min behandlende psykiater

Det viktigste i møtet mellom pasient og behandler er tillit.

Den må bygges. Den kommer ikke av seg selv.

I mitt møte med deg var respekten for meg som individ og medmenneske helt avgjørende for å skape tillit. En slik tillit gjorde at jeg torde legge meg åpen og vise min sårbarhet, fortvilelse, sorg og smerte. Til dette fikk jeg bruke mitt eget verktøy – ord og tegninger. Langsomt fikk jeg hjelp til å finne ut av angstens vesen og hvorfor og hvordan den rammet meg. Det har vært en smertefull prosess.

Jeg er også blitt møtt som et åndelig menneske, noe som har forsterket min tillit til deg. Tanker rundt egenvalgt død har vært lettere å jobbe meg ut av, fordi jeg har fått være et helt menneske i samtale med deg. Det er blant annet disse samtale jeg synes jeg skylder livet. I dem ligger ny innsikt og utvikling, nytt håp og trøst, og en visshet om livets egenverdi slik jeg lever det i dag.

Jeg er blitt møtt med stor lydhørhet, tålmodighet og respekt for egne vurderinger. Jeg er aldri blitt «belært», men du har, gjennom din tro på meg, fått meg til å lytte og gi slipp på gamle tankemønstre og forestillinger. Det har samlet gitt meg et godt verktøy for mestring av angsten. Tillit hadde vanskeligere funnet sted om du ikke hadde trodd på mine evner til nylæring og endring, selv om det tok så mye lengre tid

enn jeg først kunne forestille meg. I oktober 2009 avsluttet vi ti års samtaler.

I samtale med deg har jeg fått hjelp til å holde fast ved mitt egenverd uten lenger å skjele til andres angstmestring, angstforløp eller årsakssammenhenger. Mine tanker om mislykkethet har vært vonde, ofte absolutte, og har derfor gjort behandlingen langvarig og støtten sikkert repeterende krevende. Med stor kunnskap og lang erfaring har din varsomme veiledning hjulpet meg til å nyansere tanker og oppdage ukjente sammenhenger mellom mine tanker og følelser. Siden min angst har vært så dominerende, livstruende og langvarig, har din erfaring og kunnskap vært viktig for min tillit til deg.

Takk for at du hjalp meg videre. Angsten er fremdeles vond og vanskelig, men den er til å leve med.

Anne-Marie Egeland
ma-egela@online.no
Messepromenaden 10
0279 Oslo

Manuskriptet ble mottatt 4.10. 2010 og godkjent 14.10. 2010. Medisinsk redaktør Erlend Hem.