

MB-UTDANNINGEN

EN UTFORDRING AV EGNE GRENSER OG BEGRENŚINGER

PROSJEKTOPPGAVE SEPTEMBER 2007

VÅR STØRSTE FRYKT

Vår største frykt er ikke det at vil er utilstrekkelig.

Vår største frykt er at vi er kraftfulle hinsides alle grenser.

Det er lyset i oss, ikke mørket som skremmer oss mest.

Vi spør oss:

Hvordan er det mulig at jeg kan være strålende, praktfull, talentfull, fabelaktig?

Egentlig, hva er det du ikke kan være?

Du er et barn av Gud.

At du leker "liten" tjener ikke verden.

Det finnes ikke noe opplysende i det å vike slik at andre mennesker føler seg usikker sammen med deg.

Vi er født til å skinne slik barn gjør det.

Vi ble født for å stadfeste Guds glans som er i oss.

Den finnes i alle!

Og idet vi lar vårt lys skinne, tillater vi ubevisst andre mennesker å gjøre det samme.

Idet vi frigjøres fra vår egen frykt, vil vår tilstedeværelse automatisk frigjøre andre.

Nelson Mandela

Å skulle sammenfatte og analysere et år med så mange erfaringer og så mye lærdom som MB-utdanningen har gitt er ingen lett oppgave.

Mitt ønske er å fokusere på noe av det som har påvirket min personlige utvikling gjennom denne tiden. Det faktum at det har skjedd ufattelig mye med meg på mange forskjellige plan, har gjort det nødvendig å avgrense oppgaven til å omfatte det jeg ser som essensielt for meg; utfordring av egne grenser og begrensninger. Dette også fordi det er disse sidene av meg som har vært gjenstand for størst forandring gjennom hele undervisningsperioden

Helt fra den dagen jeg satt reidselsslagen på et informasjonsmøte i Kommunegården til dette øyeblikket da jeg faktisk skriver en prosjektoppgave, hadde og har jeg en følelse av å være helt på grensen av hva som er mulig for meg.

Det har da også gjennom hele studietiden vært et tilbakevendende tema at hva jeg oppfatter som mulig for meg aldri har vært konstant.

Jeg har en fortid med erfaringer som har gjort meg både grenseløs og begrenset.

Dette er noen av mange symptomer på det som i vårt samfunn og i mitt tilfelle kalles psykisk sykdom. Selv velger jeg å se det som en meget sunn reaksjon på ekstreme påkjenninger på forskjellige stadier i livet.

Så er det en helt annen sak at jeg i årevis ikke har vært meg bevisst verken grenseløshet eller det å være begrenset. Dette har blant annet fått som konsekvens at jeg har levd i en snever virkelighet som har fungert som en slags trygghet for meg i en kaotisk verden. Dette har gitt forskjellige og til dels dramatiske utslag både fysisk, psykisk og sosialt.

Det var to år etter mitt definitive sammenbrudd psykisk og fysisk at jeg, som et tiltak i et attføringsløp, ble med i MB-prosjektet i Bærum kommune.

At prosjektet var i regi av Bærum kommune var en ”artig tilfeldighet”, fordi jeg tidligere hadde jobbet i kommunen i 15 år og sagt opp min stilling der i 2000 grunnet total kollaps både yrkesmessig og privat.

Å komme tilbake til Bærum kommune, Kommunegården, og systemer og mennesker jeg kjente godt fra tidligere var i seg selv en utfordring for mine begrensninger og grenser. Dette ble enda tydeligere da jeg fikk min tidligere arbeidsplass, Flyktningekontoret, som praksisplass.

Etter å ha vært gjennom en utviklingsprosess siden jeg sluttet i 2000, var det en ganske annen opplevelse å ”jobbe” på Flyktningekontoret denne gangen. Jeg observerte mye både når det gjaldt ansatte, brukere og systemer og ble, med mine egne erfaringer som referanse, forskrekket over måten brukerne kunne bli behandlet på.

Jeg fikk en følelse av manglende medfølelse, bedreviter innstilling og faglige mål som rettferdiggjøring av grenseoverskridelse i brukernes liv.

Etter hvert ble det vanskelig for meg å jobbe der. Jeg følte at jeg ikke kunne stå for den måten/holdningen som mange av de ansatte hadde og som praktikant hadde jeg ikke anledning til verken å kritisere eller påvirke.

Forholdet mellom meg og de andre ansatte var tilsynelatende hjertelig, men jeg følte hele tiden at de fleste brukte sin tillærte teknikk om hvordan man forholder seg til mennesker som trenger hjelp. Det var en meget ubehagelig opplevelse for meg!

Jeg holdt ut i praksisen altfor lenge, men til slutt visste jeg at grensen var nådd (!), men det hadde allerede gått så langt at jeg fikk fysiske plager og var på vei ned i en depresjon før jeg innså at jeg måtte slutte.

I denne vanskelige situasjonen fikk jeg støtte av en annen deltager i MB prosjektet. Jeg klarte å åpne meg for henne og fikk en enorm styrke fra dette møtet. I ettertid har jeg sett at dette var et gjennombrudd for meg. Jeg brøt en begrensning jeg har hatt; at jeg ikke skal vise meg utilstrekkelig eller svak; jeg tåler alt. Men med denne andre MB-erens støtte trengte jeg ikke lenger å være ”sterk”, jeg kunne fortelle henne mine innerste tanker og hun forsto og ga meg mulighet til å ta innover meg at jeg faktisk ikke må fortsette med noe som gjør meg syk.

Denne hendelsen ga meg en personlig opplevelse av noe av det vi har hatt størst fokus på gjennom undervisningen; at det er mye enklere å forholde seg til en med samme erfaringer som en selv. Det er ikke nødvendig å forklare så mye, den andre forstår automatisk utifra seg selv og sine egne erfaringer. At den andre ikke nødvendigvis har stor fagkunnskap innen psykiatri er ikke viktig i et møte av denne typen. Å være tilstede på samme nivå åpner opp og gir ofte den tryggheten som skal til i et møte mellom mennesker der den ene har det vanskelig.

Etter min mening er det mye av det samme som har gjort seg gjeldende i samspillet innad i MB-gruppa.

Vi har alle noen felles erfaringer fra livet. Dette har gjort at vi i de fleste situasjoner ikke har trengt å forklare våre reaksjoner for hverandre.

For meg personlig har dette vært en helt ny og positiv erfaring fordi jeg aldri før har kunnet føle meg som en av en gruppe. Nå har jeg fått lov til å være en av mange; akseptert, godtatt og

inkludert akkurat som jeg er. For en trygghet det gir! Gradvis gjennom studiet har det blitt mulig for meg å åpne meg både for enkeltpersoner og i gruppa og jeg har ikke en eneste gang følt meg som en outsider, en særing, raring, kort sagt

Også i andre sammenhenger har dette gjort meg tryggere på å si min mening, uttale meg og stå opp for meg selv.

Jeg tror også at det er denne tryggheten som har gjort meg flinkere til å sette grenser. Det er nå mulig for meg å kjenne etter symptomer på at mine grenser er i ferd med å bli overskredet og kunne si ifra før det skjer. Dette er en stor forbedring og har mye å si for meg i det daglige. Før ble jeg helt avstengt hvis grensene mine ble overskredet og det kunne ta lang tid før jeg kom ut av denne tilstanden. Resultatet var alltid total utmattelse.

Jeg forsto aldri egentlig hva som hadde skjedd, men hadde nok med å komme meg på beina igjen og jeg var kanskje enda mer utsatt for nye krenkelser.

Nå når jeg har bygget opp en indre trygghet, har jeg også fått muligheten til å finne mine egne grenser. Dette er en prosess som stadig pågår og fremdeles preges av mye prøving og feiling. Dessuten er det knallhardt i en alder av 52 år å skulle lære seg det som faller helt naturlig for en 4 åring!

Heldigvis har jeg funnet et godt hjelpemiddel i dette arbeidet, og det er min egen kropp. Jeg har endelig lært å stole på kroppen og at den alltid forteller meg hva som er bra. Det er de samme symptomer som går igjen hver gang jeg er på feilspor og nå som jeg har en bevissthet rundt dette, er det en relativt enkelt sak å oppdage før jeg kjører meg helt ut.

Samtidig som jeg har blitt flinkere til å vite hva som er bra for meg, sliter jeg med en del "gamle spøkelses". Det er situasjoner som ligner på gamle erfaringer og trigger reaksjoner som på en måte ligger "kodet" i kroppen. De fremkaller symptomer på at noe er feil. Gjennom tiden i prosjektet har jeg slitt en del med denne typen problemer og har blitt overrasket og fortvilet over mine egne reaksjoner i flere situasjoner både i undervisningen og i nettverksgruppa.

Et godt eksempel er at jeg har gått i "baklås" hvis jeg har følt meg tvunget til å gjøre noe som jeg ikke ser hensikten med.

Det er vanskelig å forklare denne følelsen som jeg blant annet fikk erfare flere ganger når vi hadde undervisning. Det var noe med måten hos enkelte av foredragsholderne som ga meg en følelse av at de bestemte hva jeg skulle gjøre, hva jeg skulle tenke og mene; at jeg ble invadert.

Det samme skjedde i nettverksgruppa når vi sammen skulle arbeide videre med problemstillinger fra undervisningen.

Vi var så heldig å ha en veileder i denne gruppen som var åpen og som gjorde meg trygg nok til å ta opp problemet og prøve å sette ord på det jeg følte. Det viste seg at flere av de andre deltagerne hadde liknende reaksjoner. Ikke noe spesielt ble gjort med denne situasjonen, men jeg synes nå at jeg ikke lenger så fort føler meg låst/tvunget og det har kun vært åpenheten rundt problemstillingen som har skapt endring.

Et godt eksempel på hvor jeg står nå, er å skrive denne oppgaven.

For et år siden kunne det fått meg til å gå helt i baklås. Det kunne lett ha blitt umulig for meg å skrive oppgaven kun på grunn av følelsen av tvang.

Nå har jeg kommet fram til, og føler med hele meg, at jeg egentlig ikke er nødt til å skrive denne oppgaven hvis jeg ikke vil, det er ingen som tvinger meg til det og livet mitt vil gå videre selv uten at jeg leverer og jeg vil klare meg helt fint. Jeg har også fått anledning til å si dette høyt til resten av gruppen.

Resultat: jeg skriver oppgaven uten noen følelse av tvang!

Jeg ønsker også å si noe om begrensinger.

Jeg hadde en skikkelig aha-opplevelse for et par år siden, da jeg i samarbeid med en coach gikk gjennom livet mitt for å se hva som var sammenfallende utdannelses-/yrkesmessig og privat. Resultatet var at jeg hadde en rekke begrensinger som samsvarte totalt i begge kategorier. Det var som om en hel del i livet (faktisk veldig mye) bare ikke var aktuelt for meg. Dette gjaldt utdanning, yrkesvalg, sosialt og helsemessig. Jeg drømte ikke engang om at det var noe annet der for meg, hadde ikke ønsket noe mer enn det jeg hadde.....Det var en sjokkerende opplevelse å se at jeg på grunn av disse begrensingene bare har kunnet ta del i en liten del av det som kunne ha vært aktuelt for meg, men som bør være naturlig for ethvert menneske.

Under MB-studiet har jeg stadig tatt fram denne erfaringen. Om og om igjen har jeg sett eksempler på at denne begrensningen har ”trådt inn”.

Det har blitt veldig klart for meg at jeg gjennom livet har hatt en veldig snever ”trygghetszone”, men at jeg tross alt har vært mester innenfor denne . Og det er vel akkurat det som har vært med på å gjøre meg i stand til å fatte at jeg kan bli mester i så mye annet!

Egentlig er det helt klart for meg at jeg har uanede muligheter i livet, men fremdeles er det slik at kroppen henger litt etter. Når jeg utfordrer mine begrensninger får jeg ofte sterke fysiske symptomer som kan gjøre det vanskelig for meg å gjennomføre det jeg prøver å gjøre.

Men jeg vet hva det handler om nå, jeg prøver å ta vare på meg selv og går forsiktig frem og å holde meg innenfor det jeg kan håndtere til enhver tid.

Selv om jeg enkelte ganger tar noen skritt tilbake, ser jeg likevel at jeg vokser på hver opplevelse av mestring.

Som nevnt i innledningen har MB utdanningen vært med på å skape en enorm endring hos meg på mange forskjellige plan, og jeg overbevist om at egen utvikling er essensiell når man har som mål å bruke egne erfaringer til å støtte andre mennesker.

For å skape en god relasjon til andre, det være seg i arbeidslivet eller mer generelt, er det helt avgjørende å ha et relativt avklart og distansert forhold til seg selv og det som har skjedd tidligere i livet

Samtidig føler jeg at jeg har erfaringer som jeg nesten har en plikt til å bruke på en slik måte at det kommer andre mennesker til gode.

Disse erfaringene har vært smertefulle for meg, jeg har lært mye av dem og å kunne bruke dem til noe positivt gjør at jeg kan se mening med alt det som skjedde.

I tillegg til lærdom fra "livets skole" er de ingen tvil om at jeg har fått med meg mye lærdom og mange verktøy fra MB-utdanningen.

Men størst av alt er likevel opplevelsen av fellesskapet med de andre studentene. Den raue innstillingen jeg ble møtt med, respekten jeg følte, at de var ydmyke for hva jeg hadde opplevd og hvordan jeg hadde det.

Dette året har gitt meg en plattform, erfaringer jeg vil bære med meg og som alltid vil være med på gi meg tryggheten jeg trenger for å vandre videre på livets forunderlige vei.