

Dine første erfaringer med menneskene omkring deg vil garantert prege deg all din tid, skriver **Torfinn Espedal.**

# Livets drama

**S**ynes du at livet ditt virker tamt og kjedelig? At historien din ser temmelig uinteressant ut? At du er en banal og konvensjonell person? I så fall tar du garantert helt feil. Du har bare glemt din egen historie. Alle liv inneholder rekker av dramaer: Heftige lengsler og håp som blir knust. Opplevelser av total hengivenhet og sammensmeltning. Svik og skuffelser fra dem du stolte mest på. Øyeblikk av triumf og uovervinnelighet. Sekunder hvor sjelen din blir blottlagt i dypeste skam og hvor følelsen av total utslettelse truer. Slik er menneskelivet hvis vi zoomer inn på det.

**TENK DEG** fødselsdramaet. Der ligger du intetanende og skvulper i livmorens trygge favn, og plutselig strammer veggene seg rundt deg med en voldsom kraft og truer med å knuse deg. Smerten er utholdelig og du er helt alene i skrekk og panikk. Etter en stund åpner det seg, og du blir presset gjennom en trang kanal av en voldsom kraft. Kroppen blir knadd og stimulert så sanseapparatet truer med å revne. Det er både heftig godt og vondt. Og forvirrende. Og ennå er du ikke født. Nei, du har ikke begreper til å feste opplevelsen, og derfor går man ikke rundt og har bevisste minner fra egen fødsel. Likevel er det en del av historien din som er lagret i deg som grunnleggende opplevelsesminner, og som vil fargelegge resten av livet ditt.

**LITE** og ingenting husker vi fra våre første leveår. Men aldri er vi så åpne og følsomme som da. Dine første erfaringer med menneskene omkring deg vil garantert prege deg all din tid. Er det noen der som ser på deg med kjærlige, trygge blikk? Eller er blikkene redde, sinte eller sløve? Eller fulle av forakt? Du



husker det kanskje ikke, men det har tatt bolig i deg, og grunntonen i deg er slått an. Var du uheldig her og fikk skrekk, utrygghet og mindreverdi i deg, kan en del korrigeres under heldige omstendigheter siden, men belastningen, beredskapen og sårbarheten vil alltid være der.

**VÅRE FORSVARMEKANISMER** beskytter oss imidlertid mot det verste ubehaget. Prisen for denne beskyttelsen er likevel nedsatt følsomhet, likegyldighet, kynisme, sviktende evne til innlevelse i andre (og en selv). En følelsesmessig avstumpethet som vi alle har med oss i større eller mindre grad.

Likevel lengter vi tilbake til vår åpne tilstand. Forfattere hjelper oss til å zoome inn på personenes livsdrama, og slik kan vi få resonans til våre egne undertoner. Dette er virkningen til all god kunst, - å ryste oss ut av vår tilpassede hverdag. Minne oss om hvordan livet er uten sordin. Vi blir trukket mot opplevelser som minner oss om våre egne fortrenge dramaer. Kriser kan også hjelpe oss med det. De kan vekke oss og riste oss ut av vår nummenhet.

**PSYKOTERAPI** kan gi oss muligheten til å gjenoppdage vårt livsdrama. Ved å åpne våre glemte rom og sette dem sammen til en gjenkjennelig historie, «mitt liv», kan vi bli kjent med den vi er, og hvordan våre erfaringer former oss. Men veien går alltid gjennom smerte, utrygghet og dødsangst. Kanskje er det verdt det likevel?

**Torfinn Espedal** er psykolog, spesialist i klinisk psykologi. Han arbeider i privat praksis ved Dialog Psykologsenter. [torfinn@dialogpsykologsenter.no](mailto:torfinn@dialogpsykologsenter.no)