

Transkripsjon av timen

Transkripsjon av timen i Demonstrasjonsvideo 1, med skåringer

av MBT Kvalitetslaboratorium, Oslo universitetssykehus

Terapeut: Psykiater Sigmund Karterud (T)

Pasient: "Lisa": Skuespillerinne Linda Hverven (P)

- Når den ene snakker og den andre kommer med innskutte setninger eller kommentarer står disse i parentes.

De uthevede tallene til venstre er konsensususkåringer fra MBT-kvalitetslaboratorium (Sigmund Karterud, Espen Folmo og Kjetil Bremer)

T :Hei

P: Hei

T: stund siden jeg har sett deg

P: ja, jeg har ikke helt sett noen grunn til å komme, på en stund...

2 T: så, hva , hva er det som har hendt? Hvor..?

P: nei, det har ikke, det har hendt ganske mye faktisk, men ,ja vet ikke... hvor jeg skal begynne nesten egentlig. Jeg har ikke vært her fordi jeg synes de gruppeterapitimene er skikkelig kjedelig og jeg synes det er helt uinteressant for meg å høre på hva alle de andre driver og snakker om. Jeg synes det blir så mye å ta inn fra dem de...

17 T: mmm ja, jeg jeg hørte det, gruppeterapeuten fortalte meg at du har uteblitt to ganger nå

P: ja, men jeg ser liksom ikke hvorfor jeg skal være der, jeg synes egentlig jeg har nok med meg selv, også skal jeg høre på hva alle andre sier. Jeg synes noen ganger det virker som de andre har så mye mer å komme med enn meg, men og da synes jeg egentlig ikke at jeg får noe plass uansett, så det er egentlig ikke noen vits i at jeg er der

T: du kom ikke til timen vår heller forrige uke

P: hhm, nei men jeg har hatt litt mye greier, å tenke på, eller drive med (hm) fordi at..eller jeg synes ting gikk ganske bra da, faktisk, sånn en stund (mhm). Og da fikk jeg litt sånn følelsen av at jeg trenger jo ikke å være her nå liksom (mhm)...men det var litt fordi jeg fikk meg en kjæreste (mhm) som...ja og da følte jeg liksom at, jeg trengte ikke å være her liksom..

16/17 T: okay, så det henger litt sammen? Assa at du har fått deg kjæreste og...i forkant av det, at du har følt deg litt bedre (ja) og at ting i, eller at, opplevelse av at gruppeterapien ikke gir deg noe særlig (mmm). Ja, så mhm

P: jeg har prioritert..

2/14 T: ..summen av det da også at du uteblir, eller at du trekker deg herfra (mmm)...eller ikke møter opp her. Men.. hva er det som gjør at du kommer i dag da?

P: nei det er kanskje fordi nå er alt helt kaotisk igjen..

T: okay

P: fordi det er, for det første så er det slutt mellom meg og han (mhm) så det varte jo like lenge som alle andre forhold

T: eja, ganske kort. Hvor lenge varte det?

P: nei det varte, ja det høres kanskje teit ut, men vi møttes på en måte før vi ble sammen da, men det er kanskje tre uker, to uker, tre (mhm).. og det var skikkelig fint i begynnelsen (mhm) alt var egentlig veldig bra, og da følte jeg at mye av det der som vi har snakket om, at jeg sliter litt med det der tilhørighet, at jeg føler at jeg liksom ikke høre hjemme noen steder da, så har jeg følt at det var akkurat som sånn redning med han, og han var så stabil og fin og..hadde liksom alt på stell og tok meg veldig sånn imot da (mhm) ehh, så jeg følte liksom at det gjorde meg veldig godt da å føle at jeg kanskje hadde et sted jeg kunne, et sted jeg kunne høre til (mhm) egentlig.. for det har jeg ikke følt, så mye..

16 T: okay, så du mener at, den her karen var litt annerledes da, enn disse tidligere mennene som du har hatt.. dragning til, eller som du (ja) har endt opp sammen med?

P: jeg føler at han hadde litt mer, liksom, ble litt sånn farsfigur eller sånn, jeg har ikke noe farsfigur, han er liksom helt fucked! Men, men jeg følte han kanskje ga meg litt sånn trygghet da (mhm)og, at kanskje ting kunne bli litt mer stabilt

T: ok, apropos, hvor gammel var han?

P: eh han var eldre enn meg, han var 35 (ja okay) så, men jeg synes det er fint da, jeg er 27 og han er 35. det er en fin aldersforskjell (mhm)og for meg tror jeg faktisk det er fint, å møte en som er eldre enn meg (mhm).. ehh egentlig.

T: muligens. Men likevel så gikk dette skeis

P: ja heller egentlig, jeg skjønner liksom ikke helt hvorfor det skulle gå så dårlig men...han hadde vært gift i fem år! Også har han, også er det slutt, også har han sånn kontakt med henne fortsatt. (mhm) åsså skjønnte ikke jeg det, hvorfor skal dere ha kontakt, nå er det jo oss!? Og han var litt sånn "ja jeg er ikke helt sikker på om vi skal gå så fort her lissom, det er nettopp slutt og vi har vært gift i fem år og, det at jeg har møtt deg det er liskom...det er riktig for meg det og sånn" bla bla bla men, han synes jeg var litt rask, med at jeg har lyst til å

flytte inn og.. men jeg bor jo lissom med en venninne i en kjempeliten leilighet på Torshov og, jeg følte at hun har liksom begynt å klage litt sånn på at hun føler at hun har ansvar for økonomien siden jeg jobber så lite og... så jeg har følt veldig sånn trang til å bare flytte inn med han da.. (mhm)

..at det var lissom bra (mhm) men han synes jeg var litt stressa på det, og da ble jeg litt usikker, for da blir jeg sånn: "vil du være sammen med meg, eller vil du ikke være sammen med meg?". "hva har du tenkt, har du tenkt at dette bare er noe piss lissom, eller er det ordentlig?" (mhm) Ogsåog da blir jeg litt usikker, åsså.. følte jeg liksom at jeg.. ja jeg ble litt usikker på han da eller, jeg jeg, trodde kanskje at.. eller jeg sjekket mobiltelefonen hans (mhm). Også så jeg en melding fra eksen (mhm) hvor det stod at "hun er så glad for at de har så nært forhold på tross av det som har skjedd". Da ble jeg litt sånn "nært forhold "lissom?! Nært forhold for meg, da er man lissom, da er det noe som foregår, da er det ikke bare "åh så nært vennskap" lissom (mhm), mellom en gutt og en jente lissom. Så jeg bare sa fra om det da. Jeg synes ikke det var noe vits i at han hadde kontakt med henne ehmm men så sa han at det var bare fordi han skulle hente en sofa som var hans og som hun ikke skulle ha. Også ble jeg sånn, "greit men da skal jeg være med" lissom. Men jeg bare ville ikke være med inn i huset da så jeg satt i bilen, ehmm også var broren hans med på det greiene der, skulle hjelpe til, og jeg så at de var skikkelig glad for å se henne.. og sånn, så jeg satt i bilen og jeg bare kjente at....

15 T: Jeg jeg jeg merker nå at jeg blir litt sånn distraherert av, at du... sitter sånn... piller med negler eller..

P: ja okay, så det er feil å sitte sånn!?

T: ja, nei, hehehe nei,

P: hvordan skal jeg sitte da?

15/10 T: jeg bare merker at jeg blir litt distraherert av det, så jeg tenkte at det har kanskje sammenheng med at det du forteller nå, er det ubehagelig på en eller annen måte eller?

P: ja det er kanskje jeg ikke synes det er sånn kjempekult at han drev å smilte til henne akkurat på en sånn måte "jeg savner deg smil" liksom (mhm) men. Okay greit, hvordan skal jeg sitte, er det ikke bra nok dette her da? Jeg føler liksom alle, jeg er ikke bra nok noe sted (mhm). Hvis det skal være sånn her og så er det...

9 T: sa jeg det? At du ikke var bra nok?

P: nei, jeg får den følelsen

15/9/10 T: ja, det kan du få, men jeg, assa jeg sa at jeg ble litt urolig, av at du satt sånn, så jeg ble faktisk litt nysgjerrig med tanke på hvilke følelser det var hos deg akkurat nå

P: ja okay, så det du sier er at jeg tok feil da

T: ehmm

P: du sier jo det

14/9 T: at jeg, ja i en viss forstand, for hvis du tenker at jeg kritiserte deg eller sa at "det skal du ikke gjøre" så tok du feil, for det gjorde jeg vitterlig ikke

P: ja, men da tar jeg liksom feil da

T: og det..

P: nei men det er greit

3 T: ja, men det at du kanskje av og til tar feil, det virker sånn i denne historien du forteller også (mhm) som vi nå da ikke har fullført helt, at du muligens også tok litt feil. Vi kan komme tilbake til det, men er det all right for deg å fullføre historien så jeg får høre hva som hendte så kan vi komme tilbake til dette

P: ja hvis jeg får lov å sitte sånn som jeg sitter

10/14 T: du kan få lov til å sitte akkurat hvordan du sitter (ja) du kan også få lov til å plukke på deg (ja) men jeg må også få lov til å være nysgjerrig med henblikk på hvilke følelser som vekkes i deg når du snakker om ting (ja). Kan vi være enige om det? (ja) okay

P: men det er lissom ubehagelig da, ikke sant, hvis du forstår det, er det litt greit og (mhm). Jeg kjenner jeg blir litt sånn sint, når du sier sånn

16/11/14 T: at du blir sint (ja), her på meg? (ja) når jeg sier?

P: ja, når du påpeker sånne ting når jeg skal fortelle noe (mhm) for da føler jeg liksom at. Ahh det er liksom ikke noe morsomt å fortelle om det jeg skal fortelle om, også blir det sånn ekstra da (mhm). Da føler jeg at jeg blir liksom hun som bare blir.. kladda på liskom (mhm) av masse.. ja at alt blir feil da liksom

14/9/11 T: ja det.. men den følelsen som du da, som du da får, den... det det stemmer ikke med min følelse av at jeg synes at "herregud nå har hun oppført seg kjipt og nå sitter hun bare og kladder med ting og greier.. den.." så, sånn at, det stemmer ikke, hvis du tenker at jeg, at jeg...jeg tror ikke vi.. når du snakker om den hendelsen om at du har uteblitt to ganger fra gruppa og du kom ikke her forrige gang det (jeg vet det) ja så . men det er mulig at dette har sammenheng, litt sammenheng med at du tenker at jeg, mmm jeg har reagert på en måte på fraværet ditt

P: hhh ja, åsså sier du sånn da, for å ta igjen lissom?

2/14 T: ja jeg lurar på hvor vidt du tenker sånn. At jeg, at jeg er litt ute etter deg fordi du har vært borte noen ganger

P: ja kanskje jeg føler det , (mhm) jeg bare blir, ja jeg har lyst til å føle at jeg i hvert fall, at når jeg sitter her så kan jeg sitte akkurat sånn som jeg vil, at det ikke er et sted som alt skal være så riktig hele tiden (mhm), fordi at (ja, nei, jada) jeg vet at det ikke er riktig

2/14 T: jada, her skal ikke ting være riktige....i den, i sånn forstand, men samtidig så er det viktig for oss at vi er nysgjerrige (ja). Det, vi er nysgjerrige, assa du går i mentaliseringsbasert behandling (mhm) og, som, vi har vært inne på det mange ganger at det innebærer at også, at vi skal ha nysgjerrig, spørrende holdning til, "hva skjedde egentlig?". Og sånn som, når det det gjelder da den historien du forteller, hva skjedde egentlig (ja) mellom deg, han, eksen? og jeg observerte at du satt her litt sånn, så jeg tenkte samtidig, "hva skjer med deg nå?" tenkte jeg, det var det som var bakgrunnen for at jeg sa det jeg sa

P: ja okay, det er greit

T: mhm okay?

P: men da kan jeg gå videre?

T: da kan du gå videre

P:nei, emm, nå husker jeg ikke hvor vi var en gang, så det...

T: emm jeg tror du satt ute i bilen og han hadde gått inn (ja) med sofaen og det tok litt tid

P: ja det tok tid faktisk. (kremt) Og det synes jeg var litt rart for jeg tenker sånn, nå skal han og broren, de er svære karer de er sterke, gå inn og hente en sofa, komme ut igjen med den sofaen, også skjønner jeg lissom der jeg sitter at kommer inn der og setter seg ned og prater liksom... emh det er i hvertfall det jeg tror da (mhm)..ehh og sitter der og prater sikkert og... kanskje de mimrer liksom? Broren er skikkelig fan av henne da, og han skjønnte liskom ikke hvorfor det ble slutt mellom de og...og jeg vet hvorfor det ble slutt. Det var fordi han ikke ville være sammen med henne fordi hun var klar for barn og det var ikke han og han skjønnte at derfor så ville ikke han være sammen med henne lenger. Fordi da ødela han for henne, også ble det sånn, også har jeg tenkt: gjorde han det bare for å være snill mot henne da? Assa egentlig vil han være sammen med henne, men ikke ha barn med henne? så jeg har vært litt sånn forvirra liksom.. men, også er de der oppe og, så blir de der såpass lenge at jeg kjenner at jeg blir forbanna liksom, for det var ikke det de skulle gjøre. Og når han kommer ut med den sofaen sammen med broren, så står hun på trappa, også bare står hun der og snakker litt sånn (mhm), smiler og vinker og... er litt sånn, løper til porten og liskom, går tilbake til trappa og litt sånn... så føler jeg at de har en sånn kontakt da som... jeg liker ikke at de har den kontakten (mhm)fordi for meg så blir det sånn; "savner du henne eller?". Er det sånn at når han kommer inn i bilen så "åh er det deg?" liksom (ja). At jeg blir redd for at jeg sammenlignes med hu da(mhm) ... og ja.. jeg bare blir jævlig sjalu på det det virker som de hadde det så veldig harmonisk da, (mhm) også hadde vi hatt liksom den krangelen på forhånd da liksom, hvor jeg hadde vært litt sint på den telefonbeskjeden.

T: så hva var det som skjedde videre da?

P: nei, også kom vi hjem også skulle vi sette av broren da, og da var jeg helt sånn, snakket helt vanlig liksom, men jeg kjente at jeg ble litt sånn åhh, ja jeg synes det var vanskelig å snakke helt vanlig så jeg ble litt sånn på mobiltelefonen og sånn.. men, også satt vi av broren også kom vi hjem også ble til at jeg skulle hjelpe til med den sofaen (mhm). Og da fikk jeg litt sånn: "skal du ha med den sofaen som dere har sittet i?" ..tenkte jeg på (mhm). Skal den bli

en del av der vi skal være liksom? Og da fikk jeg ikke lyst til å bære den sofaen egentlig.. jeg tenkte sånn, kan ikke vi ha en sofa som, som bare vi kan kjøpe? lissom.. men men så hjalp jeg han med den. Jeg tenkte på liksom, det som vi har snakket om liksom.. ja jeg hjalp de med den sofaen så kom vi inn også... også ble jeg skikkelig sint fordi, jeg spurte han: "hvorforsmilte du så fælt til hu?" "og "hvorfors to hun utpå der og vinka til deg og"...når han satt i bilen og vinket satt han og vinket sånn : "jeg savner deg"-aktig (mhm). Jeg så hun liksom sende de signalene tilbake til han da. Da tenkte jeg, greit, hva er det liksom, er det det nære, liksom. Og han bare; "hva mener du med det?". Da skjønte han at jeg hadde sett på telefonen og liksom alt dette her og liksom, den krangelen kom opp igjen, at jeg hadde sett på telefonen hans også ble han liksom "er du, er du sånn syk eller?" liksom, "i sjalusien liksom?". jeg bare, det er ikke... og da blir jeg skikkelig lei meg liksom, når noen sier sånt (mhm). Også prøvde han å bagatellisere det og sånt og.. det.. da føler jeg ikke at han tar meg på alvor da. Akkurat som at det jeg føler er skikkelig teit, lissom. Da ble jeg skikkelig sint, også pep det i mobilen hans, og det var hu. Også sier jeg: "hva er det som står i den, nå skal du si til meg hva som står i den". Han bare... også ser jeg at han synes at det er skikkelig teit at han skal si det, men så gjør han det, og da var det fra hu, også står det sånn: "åhh takk for i dag, det var så hyggelig å se deg", liksom sånn melding.. og da kjente jeg at jeg bare tok telefonen og bare pælmte den på han (mhm).

Han fikk den her liksom (huff da). Og jeg, ja jeg vet det, "uff, uff da".

2/14 T: mhm, ja... hvordan forstod du nå når jeg sa "uff da"?

P: ja nå skjønner jeg du synes også det var skikkelig teit

T:....ja (heh) ja, jeg, jeg synes det..

P: det merker jeg, (men ikke...) da er det ikke så gøy å fortelle min side av saken

15 T: ja, nei, men teit... jeg synes det var kanskje var litt leit (hehehe) assa på dine vegne.. for jeg tipper at du, at med det så gikk det kanskje ikke så bra etterpå... hva skjedde etter at du hadde kasta den mobiltelefonen på han?

P: ehh, han ble sånn.....vet ikke, han ble veldig avisende og sånt. Også ble han skikkelig, akkurat som at han fikk sjokk over at jeg hadde gjort det (mhm)... også sa han at "vet du hva, jeg må bare ut herfra". Så stakk han, også liksom skulle bare ta en liten tur, han visste ikke helt hva han skulle si, han ble helt sånn, jeg vet ikke... og det synes jeg er enda mer provoserende fordi...ja, også dro han også ble jeg litt sånn.... Så står jeg inni det rommet så ser jeg liksom at det er masse sånne ting fra hu da (mhm), som er i huset hans liksom.. masse bilder og, sånne ting som hun har skrevet og sånn som fortsatt er liksom, på tavla på kjøkkenet og så er liksom rundt omkring i leiligheten, og da blir jeg litt overrasket over at han fortsatt har det. så tenker jeg, er det at han driver og tviholder på det de hadde liksom, eller, hvorfor har han det når han er sammen med meg? Ehh, åsså følte jeg liksom at han hadde dratt fra meg og liksom, så jeg bare.. jeg veit ikke, jeg bare slang liksom mye av det i gulvet egentlig..

T: du slang mye av hva i gulvet?

P: ja de tingene som var fra hu

T: okay

P: når han kom tilbake da så bare.. da begynte jeg å gråte, jeg var skikkelig lei meg og jeg sa at jeg...ehhh åsså tenkte jeg liksom at vi kunne litt av det ikke sant "hehe, ja at jeg reagerte sånn og" det var liksom... han var skikkelig ikke mottakelig liksom

T: nei, så hva ble, hva ble sagt da?

P: nei han sa at, at han var sjokkert og, at han kan ikke være i et forhold hvor det blir så mye styr av en så liten ting (mhm). Men det er jo, jeg, det føle, jeg tror ikke han liksom, hvis han hadde liksom sett meg med eksen min og det var så hyggelig og sånt, det kan være han også hadde hatt en reaksjon på det liksom.

T: mhm, det er mulig det. ja, men så du måtte dra... slo dere opp da eller måtte du da dra tilbake til leiligheten med din venninne og...

P: ja assa jeg, det som det ble til var at han sa at "du kan pakke sakene dine også kommer jeg tilbake og så kjører jeg deg tilbake til Torshov" (mhm). Men så ble det til at han ble der mens jeg pakket og da følte jeg liksom at vi fikk litt kontakt igjen da og at han liksom begynte å si liksom fine ting til med da liksom, så jeg fikk litt sånn håp liksom på en måte og da når han kjørte meg liksom til Torshov da ehhhh.... Da kom jeg hjem til hu ikke sant...ehh..og hun var liksom; "skal ikke du bo der?" (mhm). Jeg bare: "jo men det ehh..jeg tror jeg kommer til å gjøre det, men akkurat i dag virker det som det ikke blir sånn på en liten stund" (mhm ja). Ja da ble hun sånn: "ja" Også kommer hun med sin tale om at hun jobber og står på mens jeg bare jobber i den butikken og tjener, jobber alt for lite og hun føler hun får ikke brukt penger på seg selv fordi hun alltid må være sikker på at hun har hele husleia (mhm) også...det bare toppet seg for meg liksom....så det som har skjedd med meg i det siste er at jeg bare har gitt litt faen egentlig (mhm)...og bare...egentlig har jeg brukt opp alle pengene mine på alkohol og sånt (mhm) så...ja det er litt svaret på hvorfor jeg er her igjen (ja) for jeg tror faktiske...

T: når var det denne hendelsen du forteller om, når var den? Hvor lenge siden?

P: hva da?

T: den hendelsen du....

P: det er faktisk for et par dager siden.. eller jeg husker nesten ikke, for jeg har vært litt ahh på bærtur men okay la oss si for fire dager siden cirka

2/14 T:bra du har kommet tilbake hit da. Det..... Hvordan er det å være her da?

P: nei det er hyggelig å komme til et sted hvor de faktisk hører på hva jeg har å si da, eller som, jeg veit ikke jeg, selv om du får jo betalt for å sitte her liksom (mhm). Men jeg har liksom ringt hjem til mamma og pappa, jeg har ikke snakket med dem på hvertfall ett år..og der er det jo det samme liksom.

2 T: mhm, det samme som?

P: ja, det alltid har vært, bare pappa som er drita og mamma som har nok med seg selv

16 T: okay, så du opplever at du, du, de er ikke noe ss.. du får lite igjen for å snakke med dem? (mmm) om det som har skjedd?

P: ja det er ikke noe vits i å begynne engang

T: nei nei,

P: pappa er liksom sånn: "jajaja" og han er jo ikke tilstede liksom (mhm) og mamma er jo lissom, hun er jo nervevrak og.. hu er lissom helt sånn (mhm)...ja hun liksom bare legges inn egentlig (mhm) og da føler jeg at, da får jeg enda mer egentlig å ha lyst til å ta livet mitt for, lissom

16 T: mhm, okay, så du har fått tilbake selvmordstankene, det er det du mener?

P: ja men er det veldig rart synes du?

13 T: nei det....synes jeg for så vidt ikke så..

P: nei, så det er for så vidt like greit

2 T: ja... så.....har du, hva slags selvmordstanker er det du har?

P: nei, jeg bare, får lyst til å bare.. jeg bare tenker sånn, hvem er jeg liksom? Ingen, ingen som bryr seg, og alle bare skaper trøbbel for meg ...og jeg føler lissom at jeg sitter her og blir bare...ja den ene tingen etter den andre lissom driver og raserer for meg da (mhm ja).. om jeg mister jobben eller om ja venninna mi ikke har lyst å...

T: hva slags selvmordstanker er det du har hatt da?

P: nei jeg har bare tenkt på at.. hvis jeg tar litt for mye av noe for eksempel...

T: av hva da?

P: nei jeg veit ikke jeg, de som, når jeg har tatt kokain og sånt, de har mye stoff på lager...eller jeg har jo ikke penger en gang så...

2 T: nei, men de tankene har dukket opp igjen (ja), ja. Har du hatt noen planer.. om å skulle gjøre det eller er det liksom tanker som har kommet?

P: jeg har liksom..ja.. jeg har tenkt ganske seriøst på det fordi jeg vet at det går an, hvis jeg bare låner da, og blir en som skylder penger så gjør ikke det noe fordi, jeg skal jo ta livet mitt lissom.

2 T: nei det gjør det jo for så vidt ikke. Hvor langt har du kommet i disse planleggingstankene?

P: nei jeg har liksom ikke planlagt det så veldig egentlig men jeg har tenkt mye på det (hm)

16 T: ja, så du har sett på det som en aktuell..

P: sett på det som eneste utvei liksom..

15 T: ja, mhm, okay... Bare for å si det, assa ehmm, jeg synes det er, jeg synes det er trist å høre den her historien og at det, at dette gikk så galt .. og ... og at det har ført deg dit hen at du har mista litt håpet og, du.. du har vært alene med ting som du har hatt trøbbel med å håndtere.. selvmordstanker har dukket opp igjen..

P: ja jeg føler meg alene om det da lissom (gråt i stemmen)

16 T: ja det... så... Men hvis vi nå forsøker å gå tilbake her.. assa fra når dette startet opp, du har truffet en ny mann (mhm), du var optimistisk (mhm), du tenkte at nå hadde du fungert bedre en periode (ja), dette kanskje er en kar som er litt annerledes enn gutta som du har hatt forhold til tidligere (ja!) du var liksom..

P: han er ikke i det miljøet hvor liksom..(ja)..hvor du liksom.. han gjør ikke noe tull da liksom eller...

2 T: så for 14 dager siden var du åpenbart i en helt annen sinnstilstand enn den du er nå (mmm), så det... selv om det er ganske, ikke bare ganske men skikkelig vondt og smertefullt for deg så er det kanskje mulig å lære noe også av hvordan er det mulig å komme, gå fra denne tilstanden av optimisme, "nå går ting bedre, det retter på seg, håp for framtida", også rase ned der du befinner deg nå (ja)... så, hvis vi tenker tilbake på den derre.. er det noe, er det noe du tenker for din del at du kunne ha gjort annerledes, eller burde gjort annerledes, eller som?... slik at liksom det ikke.. at ikke det ble denne serien av hendelser som...

P: nei, jeg synes det er ganske vanskelig å svare på fordi at jeg lissom tenker positivt og prøver se at "ja det er sånn nå og.." prøver tenke litt sånn som vi har snakket om og (mhm) så kjenner jeg liksom at det er akkurat som at noen ganger så får de rundt meg det verste frem i meg liksom (mhm)...at selv om jeg liksom...

16/2 T:og det verste, det verste som da kommer fram i deg, det er ting som... er det det at du begynte å bli mistenksom er det.. er det det du tenker?...ehh og at du begynner å ta ting i verste mening....begynner å tolke ting på verst mulig måte, og eller hva tenker du på selv?

P: ja det kan godt være at jeg gjør det (hm). Men da sier jeg det til den det gjelder da, at jeg tenker litt sånn på det..åsså er det akkurat som, når jeg, når de reagerer med sånn derre.... Det blir alltid sånn rar reaksjon da, som gjør at jeg blir... og da blir jeg lei meg og sint, og føler at jeg er ingenting verdt...og at alle andre er så veldig mye bedre liksom.. så tenker jeg atte...

2 T: assa rar reaksjon på... hva er det du?...

P: nei, de skjønner ikke at jeg tenker sånn da (mhm)

2 T: i den historien som du nå har fortalt, hvor hen...ehh er det en rar reaksjon?

P: nei det er jo... for eksempel at han ikke skjønnte at jeg, eee synes det var rart at de hadde så god tone da. Synes du det er rart at den du er sammen med har en god tone med eksen lissom? Jeg synes det er rart at de, hvorfor skal de ha noen dialog!? Han mente at det er bare på grunn av den sofaen, men jeg bare "det er jo meldinger i hytt og pine" liksom (mhm)..

2 T: ja, du fa..du fant mange ting. Men tilbake igjen til det, assa når du nå ser tilbake mm...hva tenker du selv kunne ha vært håndtert annerledes?

P: nei hvis jeg hadde blitt litt mer sånn... hvis jeg kan bli møtt mer liksom "jeg skjønner at du har det sånn, jeg trenger ikke å gjøre det, jeg trenger ikke å ha kontakt med hun", det hadde vært ikke noe problem!

2/3 T: ja, nå er jo virkelighetens verden slik at ofte, eller...så blir du ikke møtt sånn... slik at da blir du kastet litt tilbake til deg selv. Hvis vi nå tenker på deg, hvordan.. hva mon tro er det du kunne ha....

P: ah nå blir jeg sånn fordi du sier "virkelighetens verden er sånn".. (mhm), ja men min virkelighet da, er ikke den virkelig da?!

T: eh, joda...din..den..

P: det føler jeg at du ikke sier nå

T: okay, okay.

P: for det er akkurat som ja, nei "sånn vi normale mennesker har det..." (mhm) ja, da føler jeg at du sier at jeg ikke er det liksom

T: mhm, det..

P: det er bare sånn.. vi trenger ikke snakke om det, men det er bare...

3 T: jo, det må vi snakke om, hehe, (ja) det må vi snakke om

P: nå er jeg ekstra sår.. ikke sant

13 T: ja det skjønner jeg....ja det skjønner jeg som akk ja, så når jeg tenkte da og sier: "kjære Lise, hør nå her, i virkelighetens verden sånn og sånn", så da fø....

P: så sier du at min verden er fantasiverden det, ikke på ekte det?

16/3 T: ja, det...nja men det var ikke det jeg.. (det var det), nei det var ikke det jeg sa heller, slik at er dette nå et eksempel på at du også her og nå er ganske sårbar og det skal veldig små nyanser i det som jeg sier til at du tar det i verste mening

P: ja jeg tror kanskje at jeg trenger litt mer sånn positiv (ja)..emm, jeg synes ikke jeg får så mye positivt av folk (mhm) da, og da blir jeg sittende igjen (ja) og tenke, jeg får skikkelig dårlig selvfølelse!

2/14 T: okay, mhm, synes du at jeg har vært lite positiv i dag?

P: ja det er akkurat som du...eh..jeg vet ikke men du...ja kanskje litt (mhm).. noen ganger så gjør du sånn, at du sier sånt da...

14 T: nei du har kanskje rett i det at jeg har kanskje ikke vært positiv i den... eh assa jeg...

P: jeg har ikke følt at du er sånn veldig glad for å se meg

15/3 T: jo faktisk! Det er jeg. For jeg har gått rundt og vært litt bekymret for deg.. det assa..”hvorfør kommer du ikke?” og ”hva er det som har hendt?” Så jeg var faktisk glad for å se deg...det, så... Men samtidig, den historien du fortalte, den gjorde meg litt vondt...

P:ja, men det er bare fordi du tenker ”hvor blir det av min pasient?” ...nå..ja det er bare det vanlige at de kommer også kommer ikke de, så blir du lei deg fordi din pasient ikke dukker opp lissom.. det er sikkert derfor du blir glad.....

16 T: mhm, sånn at...assa... tenker du at ”som ett nummer i rekka for statistikken sin del” nærmest, er det det du mener?

P: ja, at lissom du er jo ”han store liksom”

T: mhm, det....ja

P: så jeg er jo ”kjempeheldig som kommer hit” så blir du lei deg for at jeg ikke kommer fordi du er jo vant til at alle kommer til deg liksom

T: mhm...

P: men jeg...åh..(men bare for..).. jeg er ikke vant til at folk er glad for å se meg, så jeg tror liksom ikke på deg.. (nei)..og hvis de er glad, så tenker jeg det ser sikkert fordi..ett eller annet med dem lissom..

9/15 T: hm..... men jeg har faktisk gått rundt, gått rundt og vært...tenkt på deg. Tenkt på hva er det som har skjedd? Hva er det som.. hva er det som gjør at du ikke har... ikke har kommet og som..... så, nå har det bare vært en gang da, her, og to ganger i gruppa, kan kanskje komme tilbake til det med gruppa, men...men den ene gangen, det var ikke slik at jeg tenkte sånn ”oj, fint at Lise uteblir, da får jeg tid til å gjøre andre ting” ...eh, nei det var det ikke..det, jeg savnet deg faktisk.....

P:ja.....det...

14 T: selv om det var, ja nå avbrøt jeg deg..

P: nei, jeg vet ikke, jeg vet ikke faktisk hvordan jeg skal svare på det, fordi jeg synes det er litt vanskelig å tro på det (mhm)..men, det er veldig godt å høre samtidig (mhm) liksom.. ...blir sånn glad, men litt mistenksom liksom..

15 T: mhm, ja.....samtidig når jeg sitter og tenker på det, for jeg tenker på den forrige timen, da du vitterlig var her (jah), ehm, da...da var du opptatt av noe helt annet men da var du jo inne i..inne i dette forholdet til han kjæresten din, men du snakket ikke noe om det (nei)... i den timen, så derfor var jeg, ble jeg litt overrasket over at du ikke kom til forrige time...så jeg gikk liksom å....og du ga ikke noe beskjed heller (nei), så jeg tenkte "hva er det for noe?" ...sånn atte...

P: jeg har vært litt sånn i den boblen hvor alt er fantastisk og så ble alt et helvete (mhm) også bare har jeg gitt litt faen etterpå, så jeg tenkte jeg driter i alt (mhm), det er bare det samme egentlig....

2 T: mhm, for hvis vi nå forsøker å spole litt tilbake med retning av...assa, hva, hvordan kunne du, og vi sammen ha bidratt til at det ikke gikk så galt som det gikk?...så jeg tenker på...ehm, kunne du snakket med meg om dette forholdet for 14 dager siden?...det, da valgte du å snakke om noen andre...

P: det er jo ofte sånn at vi snakker om det som ikke funker ikke sant og..(mhm)... da var det liksom det med jobben (mhm) og da tenker jeg liksom, da blir det andre ting (mhm), det med broren min i Trondheim og...(mhm, mhm)...og da blir det lissom...ja, jeg synes de tre kvarterene går litt fort da (mhm) og at, også plutselig så er vi ferdig liksom så må jeg gå (mhm), fordi da skal man bare gå lissom (mhm)...da, da rekker jo ikke jeg å snakke om alt da blir det liksom ikke til, for da var egentlig ting veldig fint faktisk (mhm), med det da, så det var ikke sånn..ja jeg følte meg litt sånn oppglødd sist (mhm) jeg vet ikke om du merket at jeg hadde det litt bedre faktisk (mhm)...men, det varte jo like lenge som det pleier (mhm)

16 T: ja, slik at...at, men du brukte selv uttrykket "egen boble" (ja), slik at.....ble det hele litt vel rosenrødt i begynnelsen?

P: ja, det var kanskje for bra for meg da....

T: ja, eh....ja, muligens assa, ehm...

P: ...skal liksom ikke jeg få lov til å ha det bra liksom....

16 T: ja du tenker nå i ettertid? ..at...

P: ja det var lissom "kjempebra" og derfor så skulle ikke jeg få ha det sånn

16/14 T: ja, men jeg tenker som så, kunne det vært noe...nå bare gjetter jeg assa men, det at du ikke tok det opp med meg...for 14 dager siden...er det noe, ville det vært noe i retning av sånn som at hvis du først begynte å snakke om det her.....så ville, så ville det kanskje...

P: det kunne være du ikke synes det var noe lurt av meg å gå inn i et forhold for eksempel.

16 T: for eksempel, eller at det kunne begynne å problematisere sider ved det som...slik at du... slik at du unngikk det av den grunn, hva tror du om det?

P: ja, det kan godt hende det, men det er fordi det lissom...ja.. kunne vært i veien for meg da...eller jeg, ja, det kunne jo ødelagt for meg det og, hvis jeg skal hele tiden tenke over hvordan jeg tar ting liksom når det kommer

2 T: ja spørsmålet er da om det vil ødelegge for deg eller om det er det du trenger?

P: ja nei jeg får begynne å ringe deg da hver gang jeg står i en situasjon

T: hahaha

P: så får du fortelle meg hva jeg skal si..

T: hahahaha – da ville jeg få det busy, hehe

P: ja det faktisk

14 T: ja...em...ja eller...eller istedenfor å ringe meg sånn fysisk sett, så kan du jo ringe meg inni hodet ditt, assa hvis du skjønner hva jeg mener du kan snakke med meg inni hodet ditt

P: ja, jeg har liksom noen ting som jeg tenker over som du har sagt (mhm) men... men det er liksom, noen ganger så bare skjønner jeg det ikke selv en gang men jeg får det liksom ikke til å komme med meg inn i situasjonen da (mhm)..fordi det er akkurat som jeg bare ahh.... Det bare tar av liksom, inni meg (mmm ja)..jeg angrer jo hver gang etterpå og da...da straffer jeg meg selv liksom (mhm)

14 T: ja slik at hvis vi sammen kunne forebygge et eller annet her...så ville det, ville du ha god nytte av...det

P: ja, hva skal jeg gjøre akkurat når jeg begynner å bli sånn at, når jeg er i ferd med å bli destruktiv da, sånn som du sier (mmm), destruktiv, hva gjør jeg når jeg kjenner....jeg forstår jo ofte ikke at jeg blir det når jeg blir det (mhm)..men at det liksom, hva kan jeg gjøre helt konkret da (mhm) for å ikke la den ballen rulle for fort (mhm) for det..

14 T: ja....ja, vi nærmer oss slutten på timen...det, så....hvordan var det å komme her i dag?

P: nei både vondt og godt liksom...det var bedre enn å komme hjem til mamma og pappa, eller enn å komme...ja nå føler jeg liksom at jeg har jobben da, men det er ikke hele tiden, men jeg har det liksom så vidt, også har jeg deg, da har jeg liksom noe jeg skal da (mhm)

17 T: ja...det...og hva med, hva med resten av huset her (nei venninna mi er liksom..) ..og..gruppeterapien (åja) her..

P: jeg skulle ønske jeg bare kunne gått til deg (mhm) og ikke til den gruppa liksom, fordi noen ganger så føler jeg meg dårligere liksom etterpå (mhm)...eller egentlig synes jeg det er veldig kjedelig (mhm) å være der.. det gir meg liksom ingen ting, jeg får ikke noe fremgang jeg, av å høre på masse drit fra alle andre (mhm). Og det er så veldig sånn.. så skal man ikke ha kontakt med de... hvis man synes det er hyggelig å være sammen med de da, hvis det er noen der i gruppa jeg synes der hyggelige og, så skal ikke vi ha kontakt på facebook og, jeg

bare synes det er så mang...jeg bare synes det så teit å være på den gruppa..eh, da vil jeg heller ikke være i den gruppa..men jeg vet at da blir det bare tull her ikke sant

14 T: det.. vi får ta opp det litt neste gang tenker jeg så...så men....okay, okay at du er tilbake igjen, det er.. og...det.... vi fikk ikke snakket noe særlig om det som skjedde etter at du kom tilbake til Torshov, og du....havna på kjøret på en eller annen måte, så vidt jeg skjønnte..

P: ja da tok jeg kontakt med eksen min og de folka der

17 T: ja, sånn at det at du nå klarte å komme hit, det forstår jeg som det at du har klart å ta deg inn igjen (ja) så jeg håper at du ikke fortsetter med det (nei).. så ..eh..men at du nå er tilbake igjen her og at....og, torsdag så er det gruppeterapi...du har uteblitt to ganger og jeg vil instendig oppfordre deg til å gå der det..

P: jeg kan gå dit for,....for det at jeg får beskjed om det liksom

10/14 T: mhm..ja du får beskjed om det (ja) ja, så det er...men det er all right at du gjør det for min skyld (ja). Jeg skulle håpet at du også fant et eller annet i deg selv som.....gjorde at du...assa for din egen del kunne få noe ut av det så, gjør...gjør et ærlig forsøk, og så snakker vil litt om det neste gang. For jeg tenker at disse tingene til sammen er vesentlig for deg, særlig sånn som den perioden sånn som du er nå. Du er sårbar, du har masse følelser...eh du reagerer fort og at du ... så jeg tenker at nå er det viktig at du blir stabilisert og at du får tilbake noe av...av selvrespekten din ikke minst...som og fordi at når først den begynner å gå, at du ikke har selvrespekt lenger så øker det faren for at du gjør ting som er skadelig for deg selv (ja)..det...

Okay, da sees vi, da sees vi neste uke..

P: ja, det gjør vi faktisk

T: mhm okay