

► **INSTRUKTØR OG KLIENT:** Da Gyrid Listuen (t.v.) ble frisk av ME, bestemte hun seg for å lære den teknikken som hjalp henne. Som instruktør har hun blant andre hjulpet Siri.

# Siri fikk et verktøy til å komme seg ut av mørket

# Endelig stolt av meg selv

**Siri Rudlende (40) er nesten blind. Men det som hemmet henne mest i hverdagen, var angst og depresjon. Spiralen av negative tanker trakk henne stadig dypere. –I dag har jeg det mye bedre, takket være tankens kraft, sier hun.**

## HJEMMETREPORTASJE

Tekst: Julia Schreiner Benito  
Foto: Svein Brimi

Jeg orker ikke mer av å være den jeg er, tenkte Siri Rudlende for fire måneder siden. Hun hadde aldri følt seg bra nok. Når hun fikk seksere på skolen, var det flaks. Når hun ikke fikk seksere, var hun mislykket.

Det meste var hennes skyld. Som den gangen for 12 år siden da hun var ute med førerhunden. «Det er båndtvang,» sa den sure damen. «Førerhunder er unntatt,» svarte Siri. Men de ordene betydde ingenting. Følelsen av å bli angrepet betydde alt.

–Den kommentaren var nok til å slå meg ut i flere uker. Jeg gikk ikke ut. Du hører selv hvor sykt det var, smiler Siri. –Møter jeg en slik kommentar i dag, vil jeg tenke: Den dama har en dårlig dag!

Siri har servert kaffe hjemme i stuen i Oslo. Når melken mangler, er hun over sovakanten i et sprett.

–Jeg tar snarveien sånn, jeg. Så skjenker hun stødig, og beskriver enda stødigere hvordan destruktive tanker trakk henne stadig lenger ned. Allerede som liten snek den seg på, angsten for å ta plass, for å støte, for å være

mislykket. Og til tross for to friske barn og en skatt av en ektemann: Hvor hun enn snudde seg, fant hun bensin til sitt mørke bål.

–Jeg trengte bekreftelse hele tiden, følte meg mislykket, var deprimert og hadde angst. Noe av angsten hang sammen med det å være synshemmet, for eksempel redselen når jeg hentet barna fra barnehage eller skole. Redselen for at det kunne komme en ball eller sykkel. Men den frykten var konkret. Verre var angsten for hva som lå rundt neste sving: Jeg var sikker på at noe forferdelig ville skje.

Siri og ektemannen Loyd strevde i fire år før sønnen Tobias (8) ble født.

–Å få barn ble et vendepunkt som på en måte gjorde meg roligere. Samtidig skulle jeg vise hvilken supermamma jeg var. At synshemningen ikke gikk ut over noe.

Siri er også mor til Jenny (4).

–Jeg var for eksempel opphengt i barnas klær. De måtte være plettfriske, stadig var jeg borte for å se og kjenne: «Vent litt, er det en flekk?» Som mor kunne jeg mase fælt, og kanskje gikk det ikke veldig ut over barna, men jeg må ha vært slit-som å være i hus med: Supermamma med superbarn.

Tanken på dem tvang frem



► **NÅ TAR HUN MED BESS:** Tidligere var Siri redd for å ta plass, derfor lot hun førerhunden Bess være hjemme. –I dag har jeg lært meg å tenke: Om vi så tar litt plass, så OK!

## Bryt mønstrene

Lightning Process er utviklet av den britiske osteopaten og terapeuten Phil Parker. Han kaller det et treningsprogram, og meningen er at det skal lære deg å bryte gamle, destruktive mønstre og tilstander ved å:

- Gjenkjenne de mønstrene som forårsaker destruktive følelser.
- Skape en effektiv måte å stoppe disse mønstrene på.
- Skape mer nyttige alternative tanke- og handlingsmønstre.



# En annen hverdag



► **HAR DET BEDRE NÅ:**  
Siri var preget av angst, depresjoner og negative tanker. Etter tre dager på kurs hadde hun verktøyet hun trengte for å skape seg en annen hverdag. –Jeg har det mye bedre nå, sier hun.

behovet hos Siri: «Jeg må gjøre noe!»

–Jeg fryktet at det kunne gå ut over barna at jeg ikke hadde det godt. «Ta deg sammen», hadde hun utallige ganger sagt til seg selv. «Du overreagerer!» Det var som å snakke til veggen.

Positivt ble negativt:

«Nå hadde det vært fint med en dag i svømmehallen igjen,»

kunne Siris mor si. I stedet for å ta morens gode ord snudde Siri på dem: «Å nei, nå har jeg ikke fått til å dra til svømmehallen heller.»

## Mange behandlinger

Siri hadde hatt hjelp av psykoterapi, akupunktur, homøopati og «lykkepiller». Likevel hadde angsten satt seg fysisk i skuldre, nakke og i hodet.

«Meld deg på et kurs i Lightning Process,» sa en venninne til henne. «Tør jeg det, da? Vil jeg være flink nok?» sa Siri til seg selv. Men hun meldte seg på — overbevist om at motivasjonstesten som alle må ta, ville avsløre at hun ikke var klar.

Mange kjenner til at kurset har hjulpet ME-pasienter. Men metoden brukes også på mange andre lidelser.

## Fant en ny hylle i livet

sin fordi hun fikk bruke sine evner til det ytterste. Perfeksjonisten som når andre ville ha jublet, tenkte: *Søren, jeg skulle redigert innslaget sånn, ikke slik.* Alltid kritisk.

«Gå hjem,» sa sekretæren, «jeg har aldri sett noen som jobber så mye.»

En morgen for fem år siden klarte hun ikke engang å skru på PC-en. Hun ble sykmeldt, men var tilbake etter noen måneder. Men det gikk ikke, og hun sluttet i jobben.

«Deprimert,» sa legen. «Det er egentlig ikke deprimert jeg føler meg nå,» svarte Gyrid, og prøvde å forklare: «Jeg er så unormalt sliten! Jeg gjør jo ingenting og er likevel helt utmattet.»

–Den gangen fantes det ikke mye informasjon om ME, kronisk utmattelsessyndrom. Men etter å ha lest litt om sykdommen, ble jeg overbevist om

at det var det jeg hadde, sier 48-åringen.

Hun bor alene, og utmattelsen gjorde hverdagen så umulig at hun ble nødt til å be vennene lage middag til henne på omgang. Så fikk hun høre om Lightning Process, og meldte seg på kurs.

–Etter første kursdag hadde jeg energi nok til å gå på byen!

Etter tre dager på kurs visste hun det: *Dette skal gjøre meg frisk, og dette er jobben jeg skal ha.*

–I journalistikken var jeg så på rett hylle, men visste at jeg ikke kunne fortsette det kjøret. Jeg hadde tenkt på alle mulig yrker som kunne passe. Nå fant jeg det: *Jeg skal bli instruktør!*

Hun har holdt på siden i høst.

–Det er en meningsfylt jobb, å se at en kan hjelpe andre, sier Gyrid, og gleder seg over at det fantes flere hyller i livet.

## Skal hjelpe mot

Lightning process hevdes å kunne hjelpe mot en rekke plager og lidelser:

- Angst og panikkanfall
- Avhengighet
- Depresjon
- Kroniske rygg- og nakkeplager og hodepine
- Fibromyalgi
- IBS, Irritable bowel syndrome, og fordøyelsesproblemer
- Lav selvfølelse, lav selvtilitt, skyldfølelse og selvforakt
- ME, myalgisk encefalopati, og CFS, kronisk utmattelsessyndrom
- MS, multippel sklerose
- OCD, Obsessive Compulsive Disorder (tvangslidelse)
- Prestasjonsangst
- Røyking
- Spiseforstyrrelser
- Stress
- Søvnløshet

Da Siri kom hjem etter første kursdag, oppdaget hun at nøklene hennes var borte, og ingen var hjemme. Men hun hyperventilerte ikke slik vanen var. Sa i stedet til seg selv at nøklene nok lå på kommoden inne. Så ringte hun til mannen, rolig: «Å, dere er rett rundt hjørnet, da venter jeg bare her ute.»

–Jeg så at min ro hadde med kurset å gjøre, det ga meg *guts*. Det handler om å velge en tilstand, velge positive spor. Etter tre dager på kurs var målet å klare det som til da hadde vært umulig: Å handle en lørdag med barna og førerhunden Bess uten frykt for at noen skulle irritere seg. Visst var det krevende, men jeg fikk ikke angst. Nå tar jeg plass både på bussen og i butikken uten å bry meg. Jeg snakker meg selv opp, ikke ned: «Dette klarer du, husk hvor bra det gikk forrige gang.»

I dag er det en selvfølge at Bess er med Siri på foreldremøte: Hvorfor skal hun ikke ta med seg øynene sine?

–Kurset ga meg troen på at jeg kunne påvirke meg selv, at jeg har makt til å snu det som er negativt. Men tro ikke at tre dager er nok, dette er kontinuerlig, hardt arbeid. ♦

[hjemmet@bm-media.no](mailto:hjemmet@bm-media.no)

## Vil du vite mer?

- Gyrid Listuen (som har behandlet Siri Rudlende): [www.gyridlistuen.no](http://www.gyridlistuen.no)
- Mer informasjon og flere kursinstruktører finner du her: [www.prosess1.no](http://www.prosess1.no) [www.livssenteret.no](http://www.livssenteret.no)



Hun var den flinke journalisten i NRK: Vant priser, var på jobb sent og tidlig. Men en morgen gikk det galt for Gyrid Listuen (48).

I mange år hadde Gyrid kjent seg sliten og deprimert, men denne morgenen veltet hun. Den flinke jenta, superjournalisten i P2. Hun som vant priser, som ble invitert overalt for å holde foredrag, som satt på jobb 17. mai og første juledag. Som elsket jobben