

# Evaluering af terapi forløb hos Sebastian

---

Jeg vil begynde med at fortælle hvordan jeg har haft det efter forløbet, for at give dig et indblik i hvordan jeg oplever det endelige resultat af terapien. Da jeg i slutningen af juni tog til Amerika, havde jeg stadigvæk mange negative automatiske tanker, og jeg havde flere gange hvor jeg oplevede de kropslige fornemmelser, som før fik mig til at gå i panik. Jeg var stadigvæk bange for at køre i bil og lidt tilbageholdne med at spise bestemte ting. Det var selvfølgelig ikke så slemt som tidligere. Men jeg gik ikke i panik, og det var overraskende nemt at tilbagevise symptomerne, uden at skulle bruge det lille skema vi havde lavet. Jeg kunne faktisk næsten selv identificere de negative symptomer ligeså hurtigt som de kom. Og da jeg kom hjem fra den 1½ månedes ferie i Amerika var det minimalt med de negative symptomer, og hvis de kom behøvede jeg næsten ingen anstrengelse for at tilbagevise dem. Jeg mente derfor ikke at jeg havde brug for den time vi havde snakket om jeg skulle komme og tage hos dig. Jeg følte mig for første gang i 4 år rigtig rask og med masser af mod på livet. Jeg havde det som om at nu kunne jeg klare alting. Det må have været som du sagde med at hjerne skal bruge 3-6 måneder for at indlære noget nyt, og de 3 måneder må have været gået i august, fordi efter august har det været nemt at tænke på de ting du har fortalt mig og bevare roen og tænke realistisk og positivt.

Nu her efter ca ½ år, har der på det sidste været lidt flere gange hvor de negative kropslige fornemmelser er kommet, men det har ikke bekymret mig, da jeg helle tiden er bevidst om hvad der sker og derfor bare tager det roligt indtil det går væk af sig selv.

Så inden jeg går i detaljer med at evaluere selv terapien, vil jeg kun sige mange tak og rose dig fordi du er en afsindig god psykiater. Jeg er på 3 måneder i terapi med dig gået fra ikke at have det så dårligt at jeg troede at mit liv aldrig ville blive normalt igen, til nu at betragte mit sygdom som ingen ting. Det synes jeg du skal have utrolig meget ros for, især når jeg tager min praktiserende læges (xxxxx) ringe hjælp i betragtning, og de råd den psykiater(YYYYY) min praktiserende læge første sendte mig hen til gav mig. Det var som om de ikke var klar over hvad panik overhovedet drejer sig om.

Jeg har fra den første gang jeg mødte dig på hospitalet, følt at du var en meget sympatisk person, og haft fornemmelsen af, at du var den rigtige person til at hjælpe mig. Det var også grunden til at jeg valgte at gå i terapi hos dig og grunden til at jeg anbefalede dig til ZZZZ.

Jeg synes at hver gang jeg var hos dig gav det et boost, og jeg gik derfra med fornyet mod og tro på, at jeg kunne tackle de negative tanker og de kropslige fornemmelser. Men efter et stykke tid gik det mod væk igen, og det var som om jeg faldt tilbage i den gamle måde at tænke på. Men efter et par gange i terapi hang tingene bedre fast, og de ting vi skrev ned og de ting du sagde, blev pludselig redskaber, som jeg kunne udnytte. Det var bare redskaber, der føltes meget svære at bruge i starten, men som du jo kan læse ud af overstående nu er så nemme at bruge at de føles unødvendige. Det føltes lidt unødvendigt at lave de der skemaer i starten, men jeg kan bagefter se, hvor effektive de har været. Det er en meget god ting at selv skrive tingene ned. Den tankegang der ligger bag den kognitive terapi, og den måde at fokusere på de tanker man bare tager for givet og uforanderlige, synes jeg er utrolig effektiv. Jeg har i mange andre sammenhænge kunnet bruge den måde at analysere mine tanker og min handlemåde på, som du har lært mig.

Jeg synes ikke rigtig der har været noget at kritisere i den måde du har kørt terapien. Desuden vil jeg også gerne rose dig for altid at være til rådighed, det var en god følelse at have den sikkerhed at man altid kunne ringe til dig. Det gjorde mig mere sikker i situationer jeg var usikre ved. Det motiverede mig også til selv at klare problemerne, fordi jeg vidste, at jeg havde dig som livsline, og jeg vidste, at hvis jeg ringede til dig, ville du bare sige: "JP tag dig sammen, det er jo bare panik, det dør du ikke af". En anden positiv ting er den

måde, hvorpå du provokerer ting frem. Det har været specielt godt i mit tilfælde, for som du jo nu selv har oplevet, er jeg god til at udskyde ting og undgå problemerne, i stedet for at tage fat på dem.

Så Sebastian der er ikke så meget andet at sige end, at du er en utrolig god psykiater, en kanon fin fyr, og at jeg altid vil anbefale andre at bruge dig, hvis de har problemer og selvfølgelig selv bruge dig, hvis det bliver nødvendigt.

Tusind tak for din hjælp, du har gjort mit liv sjovt at leve igen.

# Kognitiv terapeutisk behandling hos Sebastian Swane.

---

I 2004 blev jeg indlagt på en psykiatrisk afdeling, jeg kom først i medicinsk behandling og senere i psykoterapeutisk behandling hos Sebastian Swane. Før jeg kom i behandling hos Sebastian, var det gået voldsomt ned af bakke. Jeg var således blevet fejldiagnostiseret og fik diagnosen kronisk paranoid skizofreni. Efterfølgende var det meningen, at jeg skulle udskrives til distriktspsykiatrien, bo i en beskyttet bolig sammen med andre sindslidende og på førtidspension. Da disse valg blev truffet var jeg som sagt indlagt på en psykiatrisk afdeling. Det var i samråd med både overlægen og min egen psykiater, på afdelingen, at disse foranstaltninger blev tilrettelagt. Jeg fik samtidigt at vide, at jeg skulle regne med, at blive indlagt igen, på et senere tidspunkt. Derfor ville hospitalet gerne have, at jeg lærte personalet at kende på den afdeling som jeg rigtigt hørte til på (alle patienter blev indlagt på forskellige afdelinger efter deres postnummer). Derfor blev jeg flyttet til en anden afdeling. Det var her jeg første gang træf Sebastian Swane. I modsætning til de andre psykiatere jeg havde mødt, mente Sebastian ikke at jeg var kronisk paranoid skizofren, men i stedet, mente han, at jeg led af en dyb depression, svær angst og havde lettere dependente og evasive personligheds problemer. Sebastian begyndte herefter at behandle mig for disse problematikker. Derfor skulle jeg, på Sebastians foranledning, trappes ud af den antipsykotiske medicin samt trappes ud af den beroligende medicin. Derved var jeg kun på antidepressiv medicin. Denne nedtrapning, oplevede jeg selv som en smule helbredende, da jeg aldrig havde lidt af kronisk paranoid skizofreni, og derfor havde jeg slet ikke brug for antipsykotisk medicin. Behandlingen Sebastian brugte var kognitiv adfærdsterapi. Da jeg første gang træf Sebastian havde jeg været indlagt i ca. 3 måneder. Da jeg havde været i behandling hos Sebastian i 4 uger blev jeg udskrevet. Herefter gik jeg i ambulant kognitiv terapeutisk behandling hos Sebastian. Herefter stoppede jeg i terapi, eftersom jeg var blevet rask.

Da jeg var indlagt, havde jeg det meget dårligt. Det var en kamp for mig bare at komme ud af sengen om morgen. Samtidig med dette oplevede jeg min behandling før Sebastian som en kamp. En kamp mod hospitalssystemet og retten til psykoterapeutisk behandling. Min psykiater på afdelingen, havde udspurgt mig i en time under indlæggelsen om min egen oplevelse af min psykiske tilstand. Herefter oplevede jeg, at jeg mødte en mur, hos mine behandlere, hver gang jeg spurgte til psykoterapi. Min psykiater virkede kun mere irriteret på mig hver gang jeg udtrykte mit behov for samtalerapi. Jeg synes ikke, at der var nogle der lyttede til, hvordan jeg selv synes, at jeg havde det. Når jeg fortalte, at jeg havde det skidt, fik jeg sat min medicindosis op. Til næste stuegang, i den følgende uge, fortalte jeg ligeledes, at jeg stadig havde det skidt, hvorpå min medicindosis blev sat yderligere op. På denne måde fortsatte min medicinske behandling sin optrapning i ca. 3 måneder, indtil jeg kom i behandling hos Sebastian. Der var heller ikke nogle, der fortalte mig om hvilken diagnose jeg havde, det var mig faktisk lidt af en gåde at finde ud af, hvad min psykiater og hvad overlægen, på afdelingen, mente at jeg fejlede. Det var udelukkende på grund af, at Sebastian mente at jeg kunne blive rask af kognitiv adfærdsterapi, at jeg fik adgang til psykoterapeutisk behandling.

Sebastian gjorde meget ud af at få mig til at forstå, hvad min sygdom gik ud på. Dermed vidste jeg selv, hvad det ville sige at være depressiv, have angst og at lide af lettere dependente samt evasive problemer. Sebastian lagde min diagnose, som han mente jeg havde, til forhandling mellem ham og jeg. Hvilket bevirkede, at vi begge var enige om,

hvad jeg fejlede. Jeg var derfor i stand til at se min sygdom lidt på afstand. Dette gjorde at jeg kunne se mere objektivt på mine problematikker, og jeg havde derfor fokus på, hvad der rationelt skulle gøres for at blive rask. Før dette havde jeg næsten udelukkende haft et subjektivt og følelsesforvirret billede af mig selv

og af min sygdom, i hvilket jeg ikke var i stand til at adskille mig selv fra sygdommen. Da jeg fik mere objektivt billede af min sygdom, var det lettere for mig at arbejde med denne, både i og uden for terapien. Herved jeg kunne se hvilke elementer, der var god kognitiv terapeutisk træning i min hverdag. Jeg kunne begynde at se, hvor udfordringerne lå for mig, med den diagnose som jeg nu havde, dvs. hvilke færdigheder som jeg skulle træne for at blive rask. Derpå kunne jeg stille mine problemer op for mit indre øje, for herefter at rationelt og logisk at kunne eliminere det ene problem efter det andet. Én af hovedreglerne som Sebastian opstillede var, at hvis der var noget, som jeg syntes, der var ubehageligt, eller der var noget, som jeg havde lyst til at undgå, var dét netop tegn på at jeg skulle træne disse situationer uanset, hvor ubehagelige de var. Grunden til at sådanne situationer var vigtige at arbejde aktivt med var, at årsagen til min ubehag formentlig skyldtes, at det betød noget for mig, jeg risikerede noget i disse situationer. Derfor var det vigtigt, at jeg ikke at undgik situationer der betød noget for mig.

Efter at vi var blevet enige om min diagnose, og jeg gav Sebastian ret i den diagnose han havde tilskrevet mig, blev min behandling meget koncentreret og fokuseret. Min diagnose blev bekræftet da den ledende psykolog på hospitalet foretog en 6 timer undersøgelse. Undersøgelsen var blevet udført på foranledning af Sebastian. På grund af, at min behandling blev meget koncentreret og fokuseret, havde jeg ikke brug for at være indlagt eller for at flytte ind i en beskyttet bolig, ej heller at komme på førtidspension. Jeg begyndte at leve et normalt liv igen, og med Sebastians hjælp kom jeg igennem de problemer som jeg havde i starten.

Jeg ved ikke, om jeg ville have været ude af det psykiatriske system i dag, hvis det ikke havde været for Sebastian Swane. Selvom det er en del år siden, så tror jeg ikke at medicinsk behandling kunne have hjulpet mig lige så godt som Sebastian gjorde. Jeg synes, at Sebastians nøjsomhed og konstante engagement i mine problematikker hjalp mig til selv at gøre noget ved mine problemer uden for det terapeutiske rum. Jeg er ikke i tvivl om, at hvis det ikke var for Sebastian, ville jeg slet ikke have været så velfungerende som jeg er i dag. I dag lider jeg på ingen måde af angst, jeg har ingen depressive humørsvingninger og jeg ved hvordan jeg skal arbejde videre med mine dependente og evasive problemer.

Jeg læser i dag på fuldtid, på en længere videregående uddannelse. Jeg har efter Sebastians råd, så vidt muligt engageret mig i sociale aktiviteter på mit uddannelsessted. Derfor har jeg lige siden studiestart været meget aktiv i forskellige udvalg. Jeg har et veludviklet socialt netværk

Jeg lever i dag et ganske normalt liv, jeg ser mine venner ofte, og jeg føler at jeg gør med min tilværelse som jeg har lyst til.

# EVALUERING AF TERAPIFORLØB HOS SEBASTIAN SWANE

FRA JANUAR 2007 TIL FEBRUAR 2008

Indledende bemærkning

Man skal være opmærksom på, at følgende er en personlig beretning om et års terapiforløb hos Sebastian Swane, og de forskellige holdninger, der også kommer til udtryk i denne beretning, blandt andet kritiske udfald mod psykiatrien, ikke ønsker at gøre krav på en almengyldig sandhed, men blot er et udtryk for tingene, som jeg oplevede dem. Psykiatrien og de forskellige behandlingstilbud, den tilbyder folk, som på et tidspunkt har lidt eller lider af en psykisk lidelse, kan uden tvivl være behjælpelig for mange, men at den ikke var det for mig, betyder kun noget i forhold til den historie, der er min.

## Årsager

Jeg opsøgte Sebastian Swane to uger efter jeg havde været indlagt tre uger på Amagers psykiatiske afdeling. Der havde jeg fået bekræftet (det var oprindeligt OPUS, der stillede min diagnose – mere om OPUS senere), at min diagnose var skizotypisk sindslidelse, og at det var en lidelse, jeg havde udviklet som følge af en hashpsykose 8 måneder tidligere. Jeg vidste ikke meget om diagnosen og havde i øvrigt ringe indsigt i mig selv. Jeg vidste bare, at jeg nogle gange led af en uhåndterlig angst, og at denne fik mig til at frygte mig selv, og hvad jeg kunne finde på, blandt andet om jeg var i stand til at slå andre mennesker, ofte ganske nære venner, ihjel, og at jeg, hvis jeg mærkede denne angst for stærkt, i så fald hellere ville slå mig selv ihjel. Jeg havde en masse tanker af den slags, som jeg ikke turde fortælle til andre, og første gang jeg mødte til time hos Sebastian Swane var jeg heller ikke sikker på, om jeg turde fortælle det til ham, da jeg var bange for, han ville indlægge mig igen. Men denne frygt skulle vise sig at være aldeles ubegrundet.

Det skal i øvrigt oplyses, at jeg på dette tidspunkt tilbragte min dagligdag på være/arbejdsstedet Fountain House, som er et sted for psykisk syge, hvor man ikke behandles, men sættes i gang med at lave noget praktisk. Desuden skal det nævnes, at jeg samtidig kom på et behandlingstilbud ved

navn OPUS, hvor jeg i otte måneder forgæves havde bedt om at få en terapeut mente, min kontaktsygeplejerske ikke var tilstrækkelig kompetent (og hende turde jeg slet ikke meddele mine tanker). OPUS havde i begyndelsen modsat sig, at jeg skulle kontakte en terapeut, som ikke var en del af deres team, men efter vedvarende pres fra min side gik de med til, at jeg ringede til Sebastian, hvis ry som kognitiv terapeut de heller ikke var ubekendt med.

## Begyndelsen hos Sebastian

De første to gange hos Sebastian gik med at fortælle min livshistorie fra a til z. Sebastian skrev det hele ned på sin computer, mens jeg fortalte, og det var dejligt at fortælle det hele til en person, som jeg straks mærkede ikke var ude på at dømme mig og mit liv som "en fiasko", og som heller ikke var specielt interesseret i, om jeg syntes, min mor og far havde behandlet mig godt, eller om jeg havde et ødipuskompleks, hvilket jeg selv – på dette tidspunkt – ret hårdnakket påstod, at jeg havde. På den måde lærte Sebastian mig at kende. Han sagde, at han absolut ikke kunne se noget "sindssygt" i min historie, bortset fra at jeg havde været så uheldig at få en hashpsykose og på det tidspunkt nok havde haft visse psykotiske karakteristika. Da han sagde det, følte jeg mig for første gang i meget lang tid næsten "normal".

Efter disse to indledende gange begyndte vi at tage fat i mine problemer. Først og fremmest var det dette med, at jeg var bange for mig selv, og om jeg kunne slå nogen ihjel, som generede mig. Jeg var, som antydet, ikke helt tryk ved at skulle fortælle det af angst for at skulle genindlægges, men til min store overraskelse tog Sebastian mine bekendelser ganske roligt, ja man kunne næsten sige uimponeret. Vi lavede et skema over de tanker, som havde at gøre med at slå andre mennesker ihjel, og jeg fik skrevet dem alle sammen ned i en stor A4 kinabog, Sebastian havde bedt mig om at medbringe. Alle disse negative tanker kaldte Sebastian for Negative Automatiske Tanker eller NAT. For at se om de var de eneste, der gjorde krav på en sandhed, skrev vi ved siden af i skemaet de Konstruktive Alternative Tanker eller KAT, som var de tanker, der – i modsætning til NAT – var præget af rationel tænkning og realisme, dvs. tanker som havde at gøre med, hvorfor jeg højst sandsynligt ikke ville slå andre mennesker ihjel. Til sidst havde vi altså et nydeligt skema med to rækker, én hvor alle de Negative Automatiske Tanker stod, som var dem, jeg frygtede, og én, hvor de Konstruktive Alternative Tanker stod, som var dem, jeg ikke behøvede at frygte. Så spurgte

bastian mig, hvilken af de to rækker, jeg troede mest på og fandt mest sand må virkeligheden, og så måtte jeg – ganske vist mod min vilje – indrømme, at det var de Konstruktive Alternative Tanker, jeg fandt mest sande målt mod virkeligheden, og at jeg nok ikke var dén morder, jeg gik rundt og troede. Dette var den første væsentlige erkendelse i dét, der skulle udvikle sig til en lang rejse mod en tilværelse uden anden angst end dén, der tjener vores selvopholdelse.

## Videre forløb

Ovenstående rummer i sin væsentligste essens dét, der kom til at ske uge efter uge hos Sebastian det næste års tid: jeg kom med et problem, dvs. noget jeg var bange for, og så fik jeg med Sebastians hjælp løst problemet og således indså jeg gang på gang, at der i virkeligheden ikke var noget at være bange for, hvis jeg brugte min rationelle dømmekraft og fornuftige sans. Nu skal det dog også siges, at jeg er en meget stædig person, som i hvert fald i lange perioder af mit liv har holdt fast ved min menneskeret til at have problemer, uanset hvor mange problemer denne "menneskeret" forårsagede mig, så forløbet hos Sebastian var også præget af tilbagefald til angsten, modløshed, opgivelse og nu og da selvmordstanker. Min angst var nu, da jeg ikke længere frygtede for at slå andre ihjel, overvejende en angst for at blive "sindssyg" igen, men samtidig også en lyst til at blive "sindssyg" igen, give det hele, og nogle gange også Sebastian og hans skemaer, "fingeren" og lade mig indlægge med en diagnose, allerhelst en rigtig slem én, så jeg ikke behøvede at tage stilling til virkeligheden og glæden (som – i parentes bemærket – absolut også kan være angstprovokerende, se f.eks. Henriks Ibsens drama "Rosmersholm"). Men hver gang, jeg havde fabrikeret en diagnose til mig selv og fremlagt den for Sebastian, fik han meget nøgternt, men bestemt ikke ligegyldigt, overbevist mig om, at de tanker, jeg havde, altså kun var Negative Automatiske Tanker, og at disse på ingen måde var "sindssyge" og således ikke grund nok til at blive indlagt. Og møjsommeligt fik vi "omstruktureret", som det hedder, disse tanker og gjort dem til Konstruktive Alternative Tanker, så jeg igen og igen måtte bide i det sure æble og indrømme overfor mig selv, at jeg nok ikke var så langt ude, som jeg håbede.

Interessant er det også, at det ikke tog Sebastian mere end cirka to-tre måneder at få mig overbevist om, at dén diagnose, jeg havde fået stillet, skizotypisk sindslidelse, ikke var sand, men at det "bare" var angst, jeg led af. Og i denne forbindelse også interessant, at først OPUS og siden

Psykiatrisk Afdeling på Digevej havde stillet denne diagnose, tilsyneladende uden at have fjerneste anelse om, hvad de snakkede om. Her kan jeg heller ikke lade være med at nævne, at jeg, da jeg henvendte mig til Psykiatrisk Afdeling på Digevej og blev indlagt i tre uger, absolut ikke burde være blevet indlagt, men blot have sovet den ud en aften på skadestuen. Sagen var, at min mor var rejst til Jylland, og at jeg var bange for at være alene i min egen lejlighed og hvad jeg kunne finde på, for eksempel springe ud af vinduet, men der var intet belæg for at indlægge mig i tre uger, hvilket også skete med OPUS' billigelse. Min mor kom hjem dagen efter, jeg var blevet indlagt, og jeg skulle blot have boet hos hende et stykke tid, og så havde det hele nok ordnet sig, uden der var blevet sat det store psykiatriske maskineri i gang med indlæggelse osv.. Dette var, uden sammenligning, den mest traumatiserende oplevelse, jeg nogensinde har haft. Men omvendt ville jeg heller ikke have undværet denne oplevelse i dag, da den i hvert fald lærte mig, at for mit vedkommende (og jeg snakker udelukkende på egne vegne) fik jeg det ikke bedre her: Der er ingen "frelse" at finde på Psykiatrisk Afdeling, højst en række fuldkommen ligegyldige aktiviteter, en masse kedsomhed og sygeplejersker og overlæger blottet for ægte empati (der gaves heldigvis en enkelt undtagelse) og så naturligvis de "ægte sindssyge", dvs. dem for hvem et ophold på en Psykiatrisk Afdeling i bedste fald kan være en hjælp.

## Medicin

Da jeg henvendte mig til Sebastian i januar 2007, havde jeg i otte måneder taget præparatet Zyprexa, som er et anti-psykotikum. Juli samme år fik Sebastian mig til at indse, at jeg ikke længere havde brug for Zyprexa, og at jeg muligvis aldrig burde have fået det. I forbindelse med min indlæggelse begyndte jeg også at tage præparatet Zoloft mod angst og depression, men dette var, sjovt nok, én af de bedste ting, der kom ud af min indlæggelse, eftersom jeg, hvilket Sebastian fik afklaret, led af angst, og Zoloft uden tvivl har holdt symptomerne nede i en vis grad. Men jeg havde også – samtidig med jeg fik ordineret Zyprexa – fået et glas piller ved navn Rivotril, som er beroligende medicin, der virker "instant", dvs. man kan mærke en beroligende virkning cirka tyve minutter efter, man har taget pillen, en virkning der i en mild grad svarer til at ryge en joint. Denne type medicin kaldes også PN-medicin. Disse piller var jeg til en vis grad blevet afhængig af forstået på den måde, at jeg hver dag tog 1 eller 2 piller, hvis noget oprørte mig og jeg mærkede en slags



angst. Jeg var også begyndt at tage Rivotril forebyggende, dvs. at hvis jeg skulle nog frygtede jeg ville få angst, slugte jeg lige et par Rivotril og så var jeg sikker på, at det nok skulle gå. Allerede efter to måneder hos Sebastian udtrykte han en misbilligelse overfor dette misbrug, da han havde set mange tilfælde, hvor Rivotril var gået ind og ødelagt folks liv, fordi de, i stedet for at konfrontere sig selv med angsten, som er dét, man skal gøre, hvis man har angst, i stedet valgte at dulme den kemisk (igen er ligheden med at ryge en joint ikke uvæsentlig). Men der skulle gå yderligere to måneder, før jeg rent faktisk gjorde, hvad Sebastian bad mig om: Skyllede al min Rivotril ud i toilettet og ikke bad OPUS om flere recepter. Igen kan jeg heller ikke undlade at bemærke, at OPUS opmuntrer brugen af Rivotril og lignende "instant"-virkende præparater, selv om man kan læse i en dybt fornuftig bog som Esben Hougaards "Kognitiv behandling af panikangst og socialfobi" (Sebastians anbefaling, ikke OPUS'), at disse strategier med at sluge piller, i bogen kaldet "sikkerhedsadfærd", frem for rent faktisk at konfrontere problemet ikke er særligt gavnlige i det lange løb.

## Livet udenfor terapien

Som nævnt kom jeg i begyndelsen af mit forløb hos Sebastian i Fountain House, som er dette arbejds/værested for psykisk syge. At jeg gik her var måske unødvendigt, eftersom jeg jo ikke var rigtig "psykisk syg" (selv om jeg troede det og havde fået det at vide), men både de, der arbejdede dér og fik løn for det, dvs. de "raske", og de, der arbejdede dér og ikke fik løn for det, dvs. de "syge", var enormt søde, og Fountain House gav mig noget at lave, de fem måneder jeg kom der, og jeg ville ikke have undværet det. Jeg havde en akademisk bachelorgrad, der var seks et halvt år gammel og et ophold på en svensk forfatterskole bag mig, og i længden kunne jeg godt se, at det dog ikke var holdbart for mig at blive i Fountain House, hvis jeg ville have det mærkbart bedre, da det jo i en vis forstand er stigmatiserende at være på et sted for psykisk syge. Jeg havde hørt om en daghøjskole, der hed Kys en Tiger, hvor der – efter hvad jeg havde hørt – også kom folk som mig, dvs. folk for hvem det på et eller andet tidspunkt i deres liv var gået galt, og som nu søgte at finde et nyt og forhåbentlig bedre ståsted i tilværelsen. Og dette tænkte jeg kunne være en god måde at komme videre på for mig, på trods af alle mine tidligere akademiske og elitære fordomme mod sådanne steder, som jeg imidlertid i mellemtiden havde set knust til aske, ligesom mig selv og alt

jeg troede var "mig". Så det skulle altså være Kys en Tig Men så kom den der selvfø angsten, og jeg blev pludselig overbevist om, at jeg heller ikke ville kunne klare et ophold på Kys en Tiger, fordi jeg var for "skrøbelig" og for "syg", men her kom Sebastian mig igen til undsætning, og jeg indvilligede i at i det mindste give Kys en Tiger en chance. Dette blev til et fem måneder langt dybt lærerigt forløb, hvor jeg opdagede en masse ressourcer indeni mig, som jeg troede jeg for længst havde vinket farvel til. På dette tidspunkt begyndte jeg også at gøre andre såkaldt "normale" ting som at gå i byen igen, forelske mig og i det hele taget så småt tro, at jeg også var et menneske med ret til glæde i livet.

Da Kys en Tiger holdt op, kom sommerferien. To venner ville have mig med på vandretur til Irland, og selv om jeg havde sagt ja, var jeg panisk angst for turen, da rejsen ville involvere at sidde i en flyvemaskine, og mit sidste minde fra en flyvemaskine havde at gøre med at sidde og være dybt opløst af angst og være sikker på, at jeg skulle dø. Sebastian og jeg gennemgik minutløst alt, hvad der kunne gå galt, både i flyvemaskinen og på selve rejsen, og hvad jeg kunne gøre, hvis det nu skulle vise sig rent faktisk at gå galt, hvilket Sebastian dog var overbevist om, at det ikke ville. Og det gjorde det heller ikke. Selv om rejsen var præget af at mine to venner, som var et par, ikke bestilte meget andet end at skændes, var den alligevel meget vellykket i min optik, da den beviste, at jeg godt kunne rejse igen.

Jeg vidste ikke, hvad jeg ville lave efter sommerferien, men efter at have snakket med min familie og Sebastian, besluttede jeg, at jeg skulle forsøge at færdiggøre den akademiske uddannelse, jeg havde påbegyndt 10 år tidligere – simpelthen bare "færdiggøre" uden at prøve at være elitestuderende, som jeg havde gjort det tidligere. En måned inden jeg skulle starte, fik jeg imidlertid et voldsomt angstanfald, som kom til at vare 10 dage, og som indebar alt det værste, angsten kan opbyde: Selvmordstanker, isolation, total opgivelse, tanker om at være "sindssyg" og lignende fra den skuffe, jeg kendte så godt. Jeg savnede mine Rivotrill, savnede mine Zyprexa, savnede gode gamle inkompetente OPUS (som jeg på dette tidspunkt havde afbrudt forbindelsen med) og alle de ting, jeg mente Sebastian havde taget fra mig, fordi han mente, at jeg ikke var "syg", hvilket jeg i løbet af disse 10 dage var fuldkommen overbevist om, at jeg var. I denne periode kom jeg to gange hos Sebastian. Første gang var det primært et pligtbesøg fra min side, da jeg på forhånd havde afskrevet alle muligheder for at få det bedre og mente, at Sebastian var alt for

positiv i sit syn på sagerne. Og således fortsatte jeg to timer efter terapien hos Sebastian have angst, selv om jeg da også havde grinet en smule hos Sebastian. Anden gang skete der imidlertid noget. Jeg havde selv, på grund af forskellige omstændigheder, som primært havde at gøre med barmhjertige og insisterende venner, udviklet et lille frø af optimisme, og dette frø blev denne anden gang hos Sebastian, tilgivet mig metaforen, til en begyndende rank plante, som indså, at det godt kunne være anderledes, og at denne følelse af angst ikke var permanent, men kunne ændres – én af kongstankerne indenfor den kognitive terapi. Dernæst tog jeg mig sammen og "gav angsten fingeren", så jeg fjorten dage senere kunne starte på mit universitetsstudium igen. Dette endte over al forventning med tre flotte eksaminer januar 2008 og en genfunden tro hos mig på, at jeg ikke var så åndssvag, som jeg selv og angsten havde gået og bildt mig ind.

### Opsummering af sidste del af forløbet hos Sebastian

Mine sidste fem måneder hos Sebastian foregik sideløbende med mit universitetsstudium. Efter mit voldsomme angstanfald i begyndelsen af august, som jeg betragter som angstens sidste spasmodiske krampetrækninger hos mig, plagede angsten mig ikke i samme intimiderende grad som tidligere, men hermed ikke sagt, at jeg ikke følte behov for at se Sebastian. Som det måske kan ses af ovenstående, har jeg (på godt og ondt) et meget dramatisk, fantasifuldt og teatralisk sind, som godt kan lide at fabrikere alle mulige historier, som ikke nødvendigvis har noget med virkeligheden at gøre, og derfor kom jeg da også et par gange til Sebastian med overbevisningen om, at nu var jeg manio-depressiv eller at nu gik det for "godt", hvorfor der nødvendigvis måtte komme en "straf", hvilket Sebastian så på sin rolige måde fik mig til at godtage bare var et udslag af en god fantasi (og her skal man også lægge vægt på ordet "godtage", da det aldrig foregik sådan, at Sebastian sad og docerede for mig, men at vi sammen fandt ud af, at det, jeg havde tænkt, ikke passede). Dét, der kommer tættest på sandheden om disse sidste fem måneder hos Sebastian, er nok, at jeg var på vej til at blive godt gammeldags glad og tilfreds med mig selv, og at jeg ikke helt kunne rumme dette efter så lang tids væren uglad og utilfreds med mig selv. Det er meget typisk. Jeg tror, at hvis man først én gang har været i en tilstand af diagnosticeret sindssyge, så slipper man aldrig helt frygten for, at man kan blive det igen, og man kan sige, at Sebastian i disse sidste fem måneder fungerede som min "sanitetsmester" (jf. det engelske ord "sanity"), med hvem jeg kunne, tilgivet mig igen

metaforen, få rensset toilettet og se, at det ikke var så meget mere beskidt end andre folks toil

## Samlet evaluering af forløbet

Nu skal dette ikke udvikle sig til en retorisk lovprisning af Sebastians evner som kognitiv

psykoterapeut, men manden kan altså et eller andet, som jeg tror, der ikke er så mange andre kognitive psykoterapeuter, som kan – eller bare hvad man i almindelighed kalder

”psykoterapeuter”, dette marked af halvstuderede røvere og spirituelle coaches, som i værste fald kan være ansvarlig for, at en klient rent faktisk går hen og bliver psykotisk.

For det første kan Sebastian sit håndværk til fingerspidserne, dvs. kognitiv psykoterapi. For mig har det hjulpet at se kognitiv psykoterapi i sammenhæng med buddhisme, som også siger, at ”it's all in the mind”, og at dette ”mind” kan omstruktureres fra at tænke én type tanker til at tænke en anden type tanker ved brug af forskellige kognitive værktøjer. Pludselig opdager man, at verden og én selv er helt anderledes, end man gik og troede – i den forstand, at man får et mere realistisk forhold til både verden og én selv. Som buddhismen ville sige, så handler det om at give slip, men at give slip på angst og tage ansvar for sit eget liv kan være en ekstremt angstprovokerende proces, hvilket jeg ved alt om. Ikke hermed ment, at jeg vil gøre kognitiv psykoterapi til buddhisme, hvilket ville være direkte forkert og sikkert også skadeligt, men der er visse lighedspunkter, og verden ligger derude, ligeglad med lighedspunkter, kognitiv psykoterapi og buddhisme, og det er dén, det handler om at bringe sig i kontakt med, hvilket Sebastian i dén grad har hjulpet mig med at gøre.

For det andet er Sebastian en utrolig empatisk lytter. Han sidder ikke og befamler én med medlidenhed, som andre psykoterapeutiske praksisser gør, og han kunne aldrig drømme om at sige, at det er synd for én. Sebastians empati er af en dybere slags, som simpelthen handler om – via hans diskrete hjælp – at få én selv til at indse, hvad man gør forkert, og så er det så ens eget ansvar at finde ud af, om man vil gøre det ”rigtigt”, for Sebastian kunne heller aldrig drømme om at fortælle én, hvad man skal gå ud og gøre. Samtidig skal man tænke på, at Sebastian i hans tid som overlæge på psykiatrisk afdeling har set de første tusind ”cases” af folk, som lider af en eller anden form for sindssygdom, hvorfor det er så meget mere heldigt for os ”cases”, at han ikke har mistet hverken tålmodigheden eller nysgerrigheden med os. Nogle af os er nemlig meget stædige og vil død og pine hævde vores ret til at have en psykisk lidelse, men fordi Sebastian kender menneskesindet så

godt, kender han også denne tilbøjelighed, og inden der er gået et k  
ap  
sidder man og griner af den og sig selv, på en måde man ikke troede, det var muligt at grine af så  
"alvorlige" ting.

For det tredje er Sebastian et dannet menneske, både hvad angår litteratur, kunst og ikke  
mindst musik. Jeg siger ikke nødvendigvis, at kognitive psykoterapeuter skal være dette, men kunst  
handler – bredt betragtet – om mennesket på godt og ondt, og at Sebastian har læst Shakespeare,  
studeret Michelangelo og sunget opera som solist i Sydney-operaen gør ham altså lidt mere  
vidtfavnende og overbærende end mennesker er flest. Jeg skulle f.eks. skrive en universitetsopgave  
om den norske dramatiker Henrik Ibsen, og i den forbindelse sad Sebastian og jeg og snakkede en  
time om Ibsen og hans forskellige karakter af den grund, at de problemer, Ibsens karakter har, også  
for en stor del var de problemer, jeg havde, hvorved jeg både kom til at få et mere dybtgående  
kendskab til Ibsen og mig selv og således fik slået to fluer med et smæk.

For det fjerde har Sebastian læst Freud, som vel er så langt fra kognitiv psykoterapi, man kan  
komme, men ikke desto mindre har påvirket og inficeret vores kultur på en sådan måde, at selv en  
fuld fodboldfan i Brøndby har hørt om et ødipuskompleks. Da jeg kom til Sebastian, gik min  
primære skepsis på, at kognitiv psykoterapi – efter hvad jeg havde hørt – ikke gav ret meget for  
Freud, og hvad skulle jeg så stille op med alle mine ødipuskomplekser, urscener, neuroser,  
skyldfantasmer og hvad der ellers er? Ikke noget, lærte Sebastian mig. Det hele er noget, du  
fabrikerer i din bevidsthed, og nok havde Freud god indsigt i denne bevidsthed, men først og  
fremmest var han en stor digter, og som med al stor litteratur skal man heller ikke tage Freud alt for  
alvorligt.

Til sidst skal det siges, at jeg næsten ikke tør tænke på, hvor jeg ville være henne i dag, hvis det  
ikke var for det år, jeg har gået i terapi hos Sebastian. Det har været hårdt, det har været irriterende,  
det har været angstprovokerende, det har været udfordrende, det har været lærerigt, og så har det  
også, hvilket man ikke skal glemme, været sjovt. Jeg giver, hvilket jeg håber ovenstående har  
illustreret, Sebastian mine allervarmeste anbefalinger. Kognitiv psykoterapi handler dybest set om,  
at man bliver sin egen terapeut, og det håber jeg nu, at jeg, i al beskedenhed, er blevet.