

## «Hun mørke som ikke sier noe»

Jeg har sydd 2891 sting. Jeg har tatt titalls overdoser. Jeg har nesten ikke kunnet snakke. På avdelingen ble jeg av de andre pasientene kalt «hun mørke som ikke sier noe». Noen av de ansatte var dypt i tvil om jeg kunne bli bedre, og mente mine forsøk på ord var «bambus», meningsløst, håpløst.

TEKST:

**Kristin Ribe**

PUBLISERT 5. mai 2010

---



**ÅPNET:** For Kristin Ribe ble selvskadingen en viktig vei inn for henne selv, noe hun ikke lenger kunne skyve unna. «Jeg blør. Jeg har åpne sår.» Som betydde: «Dette er ikke på liksom. Dette må du ta tak i. Hvis blodet er ekte, så er kanskje følelsene, fortvilelsen, sinnet det også.»

Foto: YAY Micro

Og nå, 13 år etter den første innleggelsen, har jeg utgitt snart fire romaner, jeg er en av to forfattere til en fagbok om selvskading, jeg reiser rundt og holder foredrag om hva som

hjelper. Noe som forundrer særlig de som så meg i de første årene. Hva var det psykologen som fulgte meg i mer enn ti år, tenkte? Hvordan ga han meg ordene?

Var på en DPS og snakka, der en hjelper sa til meg, «Men du er jo så annerledes, de jeg hjelper som kutter seg, er så usikre og har så liten selvtillit, du står her foran oss og snakker.» Og jeg kunne bare si tilbake: «Ja, jeg står her og snakker. Ja, jeg kan ordlegge det jeg tenker og opplever. Ja, jeg har en trygghet i meg. Men den har jeg fått, den har jeg i dag fordi så mange, mange har hjulpet meg. Fordi jeg har snakket og snakket og grått og grått med mine hjelpere og de har brukt tid og medfølelse til meg.» Ord, beherskelse av ord, kommer ikke i tomrom, i ensomhet.

**«Han ville heller ha mine ord. Så selv om også Dostojevskij og Hamsun har sagt lure ting, ville han ha meg, uansett om det kunne ta lang tid»**

Jeg husker den andre innleggelsen. Der jeg var svært suicidal og overhodet ikke greide å formidle noe annet enn akkurat det. Og så ble jeg tvangssendt hjem på perm en lørdagsnatt. Som jeg tilbrakte uten å sove et eneste minutt, jeg bare leita gjennom alle bøkene jeg likte og fant sitater til psykologen, sitater som kanskje kunne hjelpe meg litt til å fortelle ham hva jeg tenkte på, hvem jeg var. Og jeg kom til timen mandagen og ga arkene til ham: «Se, her er jeg.» Og tenkte: «Nå, nå kan jeg få hjelp. Nå vil han forstå.» Og så åpnet han det ikke. Skjøv det bare tilbake over bordet og ba meg si med mine ord hvem jeg var. Jeg tror nesten aldri jeg har blitt så forundra og skuffa i hele mitt liv. Men så tenker jeg, nå, i dag, hvor ekstremt viktig akkurat det var i livet mitt, at han heller ville ha *mine* ord. Så *selv om* også Dostojevskij og Hamsun har sagt lure ting, ville han ha *meg*, *uansett* om det kunne ta lang tid. Og han måtte jo virkelig vente, jeg tror nesten ikke jeg sa annet enn ja og nei i nesten to år. Jeg hadde virkelig ikke ord om meg, om det som jeg kjente, tenkte, jeg var rett og slett ganske blank. Jeg var hovedfagsstudent på dette tidspunktet, med gode karakterer i faglighet, men jeg greide ikke uttrykke nesten noe om hva som foregikk inni meg. Og både frustrasjonen over dette og det å plutselig virkelig kjenne på vonde ting, ikke lenger kunne «tette slusene», førte til at jeg begynte å kutte mer og mer intenst. Jeg tror nok en del kan være uenige med meg her, men denne kuttinga var ikke, sånn jeg nå ser det, en forverring for meg, men et steg mot bedring: Endelig reagerte jeg, endelig var jeg på mange måter ærlig i forhold til det jeg følte, ærlig i forhold til fortvilelsen. På mange måter er selvskading ekstremt retta mot andre: «Se. Hjelp, jeg har det vondt.» Men for meg ble det også en veldig viktig vei inn for meg selv, noe jeg ikke lenger kunne skyve unna. «Jeg blør. Jeg har åpne sår.» Som betydde: «Dette er ikke på liksom. Dette må du ta tak i. Hvis blodet er ekte, så er kanskje følelsene, fortvilelsen, sinnet det også.»

Jeg har aldri vært langtidsinnlagt. Jeg har vært innlagt mye, men aldri lenge av gangen. Ofte tenker jeg: Jeg kunne jammen ha trengt mer støtte. Jeg har vært så utrolig, utrolig

ensom mellom slagene, det går ikke an å forklare helt. Men så ser jeg på hva jeg gjennom det har fått til. Jeg har ikke mista alle vennene fordi jeg aldri kunne ha tid til dem. Jeg har ikke mista interessene utenfor, jeg har spilt basket og vært med på kino, kafeer, jeg studerte til slutt ferdig, jeg har prøvd meg på REMA, jeg har prøvd meg i Røde Kors, jeg har satsa på å få flere venner, få flere å invitere hjem, si hei til, være sammen med. Men kanskje like viktig som vennene var og er for meg, er romanjobbinga mi. Ikke fordi drømmen var å bli forfatter, som tittel, som yrke, men fordi drømmen var å bli lest, bli forstått. Psykologen, da han insisterte på å få høre mine ord, hadde jo nettopp gjort mine ord så utrolige. Når han ville ha dem, kanskje noen andre ville også? Men jeg var redd. Var redd det ikke skulle bli noen bok, var redd for å si det, innrømme det, redd for å ødelegge drømmen før jeg selv hadde sett om den kunne bære. Og nettopp i dette var det faktisk ganske fint å ikke være langtidsinnlagt, jeg hadde en drøm, en hemmelighet som jeg jobba med, og det var ingen fra helsevesenet som stakk hodet inn døra og «ferska» meg, tok fra meg det.

Men. Så er det en ganske utsatt posisjon, det å ha sendt inn et manus til et forlag. Jeg gikk første gang over ti uker og venta på svar, og da jeg fikk det – konsulentuttalelser, men ikke antagelser – ble jeg knust. Og jeg hadde også bestemt meg på forhånd: «Blir det nei, skal du ta livet ditt. Det er et tegn på at du ikke kan bli forstått, at alt du gjør og sier, faktisk er kryptisk og uforståelig og umulig å dele.» Jeg så ikke forlagenes vurderinger som et «jobb videre, dette er ganske bra, men ikke ferdig», men som et rungende «NEI, dette er håpløst, livet, for deg er umulig». Jeg var svært trist i denne tida. Jeg fikk svært mye hjelp i denne tida. Men så, et halvt år etter, da et forlag inviterte meg til samtale i Oslo, da ble møtet så bra at det førte til en ny krise, for da visste jeg jo ikke hva jeg skulle gjøre med *gleden*. Og så fulgte mange år med kutting foran hvert Oslo-møte, slik at jeg da tok bort noe av brodden og lettere kunne tåle deres «Mye fint, men ennå ikke ferdig». Og her må jeg berømme mine hjelpere. De sa riktignok, og ganske bestemt, at jeg godt kunne, at jeg burde, vente med å skrive, vente med å reise, vente til jeg ble sterkere. Men det kunne jeg jo ikke. Skrivinga var jo for meg håpet om å bli sett og lest, og det var så dypt i meg, jeg kunne ikke for mitt bare liv velge å vente med det.

Det kan hende jeg er i farlig terreng her, men jeg, personlig, er usikker på om jeg hadde fått til å skrive hvis jeg ikke samtidig hadde kunnet kutte meg. Det å, enten i terapi, eller ved skrivebordet, uttrykke seg – når man aldri før har gjort det, annet enn rent faglig – det er skummelt, det er kritisk skummelt og veldig vondt. Jeg har så vidt (under foredrag) vært borti behandlere som satser veldig fort på å redusere og eliminere selve skadningen. Men hva kommer i stedet? For meg var kutting å holde selvmordet på avstand. Å holde tankene unna, tankene om at livet for meg «egentlig» ikke er mulig å få, at det å bli sett «egentlig» ikke er mulig. For meg var det livsbevarende å kutte. Og det hjalp meg til å gjennomføre ting jeg grudde meg til, det å møte noen i byen, det å gå på studiet igjen, gå på en trening, ringe og invitere på middag. Jeg fikk til det utroligste rett etter kutting, da var jeg liksom befridd. Så hvis jeg, for å glede vennene mine eller

hjelperne mine, hadde tvunget meg til kutttestans tidligere, hvor hadde jeg vært? Hadde jeg levd, hadde jeg kunnet skrive og snakke?

Det tok over seks år å komme til den første utgivelsen. Men mine hjelpere ga meg den tida, ga meg tid og trøst, ga meg ord. Og jeg veit ikke egentlig hvorfor jeg var så ordløs i disse årene. Hvorfor det ble så taust i terapirommet, selv om jeg kunne snakke mer vanlig med venner. Men jeg tror jeg veit mer av det nå. Jeg kunne ikke gjette ham, gjette hvor han ville hen, hva han ville jeg skulle gjøre eller si, så jeg holdt kjeft. Han begynte timene med å si «Hva vil du vi skal snakke om i dag?». Hvilket forundra meg igjen og igjen, for det måtte da vel *han* vite, det er han som er utdanna på dette, og ikke jeg. Men han ga seg ikke, og litt etter litt fikk jeg fylt timene med det som var meg, begynnelse til meg. Men ja, det tok tid. Tid, der han kom med forslag på setninger, forslag på følelser, og jeg kunne avkrefte eller bekrefte. Eller vi satt stille sammen, en stillhet han viste at han kunne tåle. Men så, etter lange tomrom kunne psykologen si: «Hva skal til for at du skal kunne snakke? Er det noe jeg kan gjøre?» Men enda viktigere, egentlig overmåte viktig, hans: «Hvordan skal jeg kunne hjelpe deg hvis du ikke forteller meg noe om hva du tenker på?» Den setningen er *god*. For jeg ville svært, svært gjerne ha hjelp; som jeg allerede har vært inne på, var det jo akkurat det selvskadingen min sa til meg: «Du trenger hjelp.»

Jeg simpelthen fatter ikke at psykologen holdt meg ut de to første åra. Og jeg har i ettertid snakka med mange av sykepleierne som var til stede ved disse samtalene, og de nesten rister på hodet: Hva kom ut av de timene vi satt der? Hvordan var det mulig for ham å si at terapien gikk *framover*? Og jeg veit at jeg kunne ha blitt «stempla» som behandlingsresistent. Men psykologen min slutta ikke. Han kunne og ville vente på mine ord. «Det kaller jeg å gå på månen,» sa han en gang. Jeg hadde snakka i flere minutter.

[kristin\\_ribe@hotmail.com](mailto:kristin_ribe@hotmail.com)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 5, 2010, side 426-427*

**TEKST:**

**Kristin Ribe**