

Om mot - i meg

Det er ikke det å snakke om behandlingen i ettertid som krever mot, men det å gå igjennom den. Det er ikke det å bli kalt syk som gir krefter, men det å skjønne at man har et valg. Det er ikke det å bli behandlet som gir håp, men det å handle selv.

TEKST:

Kristin Ribe

PUBLISERT 5. november 2011



OVERVELDENDE: Jeg skjønnte at jeg måtte mobilisere et helt hav av krefter for å overleve, men jeg hadde på mange måter ikke noe valg, skriver Kristin Ribe, som opplevde lettelse gjennom psykologens «lyttelse», gjennom at hun ikke var aleine, tross alt. Foto: YAY Micro

Jeg har holdt på med selvsikading i over 13 år. Jeg har slutta. Nå holder jeg foredrag. Jeg holder mange foredrag, for alt mellom 11 og 300 mennesker. Og det er veldig fint, det å kunne ha en stemme, bruke stemmen som er min egen. Og jeg får gode, i meg varige, tilbakemeldinger når jeg reiser rundt sånn; hjelperne jeg snakker til, synes å trenge litt håp, de også. Og det er fint å kunne si: Ja, det hjelper. Ja, det kan ta lang tid, men det hjelper, det er noe som hjelper.

«Det å gå i behandling er jeg jeg jeg. Det er jeg som må snakke,

det er jeg som må grine, det er
jeg som må takle tida mellom
timene, det er jeg som må prøve
å holde ut»

Og så kan jeg bli møtt av noe som kanskje forundrer meg litt. Noen sier: Du er så modig, som kan stå sånn og snakke for så mange. Legge fram og snakke så åpent om det som er så sårt. Og jeg tenker: Modig? Det er da vel ikke modig – egentlig, og i mitt perspektiv og liv – å bare snakke om det som har hjulpet meg? Det som er modig for meg, er å ta imot hjelp, gi sykehuset, psykologen, livet en sjanse når jeg faktisk *hadde* bestemt meg for å dø. Det som er modig for meg, er det å gå de tunge, forferdelig tunge skrittene tilbake til psykologen etter å ha blitt utrolig pressa av han, sinna på han, helt ubeskrivelig redd for det som måtte fram og det jeg måtte lære. Det som er modig for meg, er å snakke med psykologen, når jeg i starten bare opplevde at det gjorde det enda verre, gjorde det umulig å ta tilbake, umulig å glemme, å overse. Det å frivillig utsette seg for enda mer vondt.

Det som er mest modig for meg, er altså *ikke* det å stå og snakke når jeg veit mye om hva jeg skal si. Det som er modig, er å prøve å snakke når man ikke har språk, ikke har noen som helst formening om hva det innebærer, det å snakke om seg selv, hvordan det går for seg, hva som er vesentlig og hva som ikke er det, hvordan det i det hele tatt er mulig. Det å snakke på tv, det å stå foran mange, er ingenting i forhold til dette.

Begrepet «syk»

I min historie har verken sykehuset eller psykologen sagt: Ja, du er «syk». I stedet har de sagt: Det er naturlig, det du opplever, og det er vanskelig, slitsomt, trist, men ikke sykt. Og da har jeg aldri kunnet si: Det er ingen vits i å kjempe, jeg er syk, jeg har en sykdom der mine egne krefter så å si ikke teller. Sykdommen bare herjer i meg. Det er bare å legge seg ned, aldri stå opp mer, det er ikke noe jeg kan gjøre. Men jeg var ikke syk. Og det, akkurat det, gjorde at jeg fikk ekstra krefter. Jeg hadde ikke en sykdom å bukke under av, men en tilstand jeg med egne krefter (og hjelp på veien) kunne bekjempe og komme ut av. Jeg skjønnte at jeg måtte mobilisere et helt hav av krefter for å overleve, men jeg, hadde på mange måter ikke noe valg. Det var enten det, eller å dø, men jeg hadde prøvd å dø. Jeg var redd for å dø – men, jeg var også redd for å leve. Redd for at det mørke skulle ha kommet for dypt i meg, over altfor lang tid. Redd for at psykologen ikke skulle ha krefter til å hjelpe meg hele den lange veien. Og da var det godt å høre setningen: Du er ikke et håpløst tilfelle. Hadde du vært det, hadde vi brukt tida på noen andre. Og det var godt, det å få *lettelse* gjennom psykologens «*lyttelse*», gjennom at jeg ikke var aleine, tross alt.

Behandling

Jeg trodde faktisk at det å få behandling var noe som skulle skje med meg, at jeg ikke skulle styre noen ting, men at jeg skulle bli «handla med», nærmest passivt motta. Og

jeg må bare si: Så utrolig feil kan man ta. Det å gå i behandling er jeg jeg jeg. Det er jeg som må snakke, det er jeg som må grine, det er jeg som må takle tida mellom timene, det er jeg som må prøve å holde ut, helst uten å kutte, prøve å holde ut lengre og lengre tidsrom. Og ja, jeg tenker, i begynnelsen av det: bare vondt. Det å ikke kunne uttrykke, det å ikke kunne stole på, det å ikke se mulighet til å kunne møte det jeg så på som krav fra psykologens side, nærmest umenneskelige krav. Men, som jeg nå ser har hjulpet meg veldig. Jeg tålte behandlingen. Det kosta meg masse, jeg kan egentlig aldri få sagt hvor masse, hvor mye vondt – men jeg har, tross alt, kommet meg så langt jeg er nå. Det hadde ikke skjedd, tror jeg, hvis jeg hadde sett på meg selv som syk. Det hadde ikke skjedd, er jeg ganske sikker på, hvis ikke sykehuset og psykologen hadde forventa noe av meg. De forventa at jeg skulle kjenne behovene slik de er akkurat nå. Det forventa at jeg, hvis jeg kjente at jeg ikke holdt ut, skulle kunne greie å ringe, greie å banke på døra. At jeg skulle kunne ha stemmen min, bruke stemmen min, at jeg en dag skulle kunne. At jeg nettopp ikke skulle ha et liv der jeg for alltid var avhengig av andres gjetninger av kroppsholdning, ansiktsuttrykk og utydelige hint. Men jeg må si: Jeg var aleine mange ganger, følte det som en forferdelig avvisning, som om de ikke «ville» forstå. Men faktisk, jeg tålte det. Jeg gravde fram motet i meg. Jeg fikk min egen stemme.

Forventninger

Og så har jeg, etter hvert som jeg holder disse foredragene, møtt historier om masse tvang, masse inngripen. Om hjelpere som ikke tør å ta sjansen på en slik «opplæring» til egen stemme. Og jeg kan skjønne det også. Men jeg tenker litt, det er så kortvarig hjelp, det å bare bli tatt vare på, bli låst inn. Og likevel *kan* jeg skjønne at det kan være nødvendig med litt tvang i starten, bare for å skape en relasjon som er sterk nok til en annen forventning seinere. Men: Det blir så feil, når noen (som jeg i begynnelsen) tenker at det bare er tvang eller ikke, som sier noe om hjelperne bryr seg eller ikke. Og så fikk jeg høre, og etter hvert forstå, at det på mange hender er motsatt. At det er den frivillige hjelpen og omsorgen som er god å gi. Og at det for meg er den frivillige mottakelsen av hjelp som er grobunn for at det faktisk skal kunne bli varig bedring.

Men så har jeg møtt mennesker, tidligere pasienter, som mange år etter alle hendelser har vært dypt opprørte og provoserte over slike forventninger til seg, forventninger om ansvar for å be om hjelp eller også tanken: Nå må du klare deg litt på egen hånd. Livet er der ute, ikke her hos oss. Men kom hvis det blir altfor ille. Og heller ikke jeg skjønnte noe av slike utsagn i begynnelsen. «Bli for ille», jeg kunne ikke forstå hva pleierne mente – det var jo for ille hele tida. Og derfor måtte jeg tåle – igjen dette ordet – det jeg så på som umenneskelig avvisning. Det å bli sendt hjem fra legevakt etter intoks og spy over tretti ganger på én natt hjemme aleine. Det å bli møtt på legevakt med ordene: Du har hatt et par spedde forsøk før, ser jeg. Det å bli kledd naken av to mannlige politifolk på jakt etter flere barberblader. Det å bli låst inne på glattcelle. Det å bli sendt hjem fra psykiatrisk når jeg fullt ut mener og sier at jeg ikke vil kunne greie det, overleve det. Jeg har mange titall slike fortvilt vonde forventningssituasjoner. Og jeg gikk. I fullt sinne. Og kom ofte rett tilbake med nye intokser, nye sår. Jeg kunne ikke greie meg aleine hele tida. Men jeg har vært heldig. Jeg har hatt en avdeling som både har forventa noe av meg, men

også som har tatt imot meg når jeg ikke greide mer. De ville bare, som jeg har forstått etter hvert, at jeg skulle prøve livet. Prøve å få også gode opplevelser, kanskje gikk det ikke så ille som jeg trodde. Kanskje jeg virkelig fikk noe godt som gjorde at jeg litt etter litt fikk mer lyst til å leve. Samtidig opplever mange forventninger og utskrivelser, ikke som muligheter, nærmest som krenkelser. Nok en gang blir de møtt med (det de ser som) avvisning og likegyldighet. Og så går hele behandlingen i stå. Og jeg føler meg på mange måter så *heldig*. Fordi jeg – i en *negativ* forventning til hjelperne – mye bedre klarte å nullstille meg og gå inn i et arbeid med å gjenopprette relasjonen til hjelperne etter å ha blitt utskrevet, etter nok en gang å ha gått lukt inn i nye kutteepisoder. Som kunne føles unødvendige, vonde. Som lett kunne åpne for sinne. Paradokset er at det i en slik avvisningsforventning også ligger en styrke: Jeg mista ikke tilliten helt, jeg *kunne* begynne på ny frisk.

Og i dag: Jeg ser ikke på meg som veldig «far out», unormal, syk, eller annerledes. Sånn har det bare vært i en periode av mitt liv. Men jeg mener også (misforstå meg ikke) at selvskading, selv om man unngår termen «syk», ikke skal bli eller være noe vanlig. Det *er* en terskel og skal være en terskel. Jeg var selv redd, mange ganger, for hvor langt dette skulle gå. Og så tenker jeg på en nattevakt som sa til meg: Det er så farlig, det du gjør, det du har gjort i dag er ekstremt, jeg er redd for deg. Som om han også sa: Det er ikke sånn livet skal være. Noe som var godt. Uendelig godt, det ga meg virkelighet.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 11, 2011, side 1099-1101

TEKST:

Kristin Ribe