

To dager i et liv



Jeg ser folk igjen. Jeg ser dem inn i øynene, jeg ser på frisyrene, jeg ser på kjæledyrene og tenker at det finnes håp

TEKST

Lars Poverud

PUBLISERT **5. juni 2015**

En dag. Klokka er elleve. Mobiltelefonen brøler at nå må jeg stå opp. Skal jeg stå opp? Hvorfor det i så fall? Fordi det er sånn folk gjør det, Lars. Det er dét normalbefolkninga gjør. De står opp, og så gjør de et eller annet. Men det å stå opp er en lang og plundrete prosess. Først må jeg ut av senga, og det å være under dyna er et betydelig bedre sted enn alle andre steder. Deretter må jeg vaske meg og da blir jeg våt, noe som innebærer at jeg må tørke meg før jeg tar på deodorant og Eau de toilette. Pusse tenna, som innebærer at jeg må ta vann i tannglasset og tannkrem på tannbørsten. Deretter må jeg pusse. Og pusse. Og pusse. Alt dette tar uendelig lang tid, og til hvilken nytte? Ingen. Absolutt ingen.

Men jeg står opp. Langsamt og forsiktig. Jeg fryser. Tar på meg litt fine klær fordi det får meg til å føle meg litt bedre.

Etter morgentoalettet går jeg inn på stua og skrur på fjernsynet. Dr. Phil har en ekstra vanskelig tenåringsrusmisbruker på besøk denne gangen. Han prøver å snakke med henne, men hun vil ikke. Orker ikke. Omtrent som meg altså. Han prøver å snakke med mora, det går ikke så bra det heller. Men alt ender godt. Tenåringsrusmisbrukeren sier ja til å dra til «et av verdens beste rehabiliteringstilbud», og mor og datter klemmer

mens publikum klapper og tårene renner. Også hos meg. Jeg må beskjemmet innrømme overfor meg selv at jeg griner. Nesten hulker.

Noen ganger skulle jeg ønske det fantes en Dr. Phil som kunne ordne opp for meg. Klappe meg på skuldra og si at dette nok går bra skal du se. At han vil sende meg til et av verdens beste rehabiliteringssentre for behandling av depresjon og en del andre diagnoser jeg har hatt og har. Andre ganger skulle jeg ønske at det kom en diger hånd ned fra himmelen og plukka meg opp, og en stemme som fortalte meg at nå kan jeg hvile, her er jeg trygg.

Men det finnes ingen Dr. Phil og det finnes ingen diger hånd. Men, en gang jeg gikk i bildeterapi, fikk jeg en idé og en tanke. Tenk om det fantes et digert kvinnebryst et sted ute i skauen. Ikke noe seksuelt, bare et digert kvinnebryst hvor man kunne legge seg og få næring, varme, omsorg. Jeg tegna dette, så derfor finnes det. I meg. Et kvinnebryst så stort at granene rundt blir små. Et stort kvinnebryst!

Men det finnes ikke det heller. Jeg tar på meg skoa og går en tur. Planen var å gå langt, men det blei en tur rundt et par kvartaler. Jeg setter meg i sofaen igjen. Nå er det Masterchef. Gordon Ramsey er som vanlig forbanna.

Jeg tvinger meg til å lage middag og mister sleiva på gulvet. Nok et bevis på at alt går meg imot for tida.

En annen dag. Klokka er 07.00, og mobiltelefonen forteller meg relativt abrupt at det er på tide å stå opp. Jeg våkner raskt, og kjenner at jeg har sommerfugler i magen. Digre sommerfugler. Jeg skal holde foredrag i Drammen på mastergradsutdanninga i psykisk helsearbeid. Jeg hater å dusje om morgenen, men denne gangen gjør jeg et unntak. Jeg dusjer. Finner klærne jeg skal ha på meg (men skifter skjorte underveis). Så drar jeg til Drammen. Tre timer skal jeg ha. Uten noe manus. Uten PowerPoint. Bare meg og dem. Jeg gledegruer meg.

Det går strålende. Det funker! En i sannhet god opplevelse.

De siste ukene har jeg begynt å se opp igjen, og ikke bare ned på fortauet. Jeg ser farger igjen. Etter en lang periode uten håp eller tro på bedring aner jeg lysglimt. Jeg ser folk igjen. Jeg ser dem inn i øynene, jeg ser på frisyrene, jeg ser på kjæledyrene og tenker at det finnes håp. Ett eller annet sted finnes det håp. Håp om et levende liv som ikke bare handler om å sitte og se på Dr. Phil og Gordon Ramsey innimellom studier av egen navle. Navlen min kjenner jeg godt etter hvert.

Jeg rusler langs Drammenselva på en skikkelig fin høstdag og nyter det. Stopper opp ved ei bru og ser på elva som kruser seg rundt bruhodene. Ei and kommer svømmende. Vi ser på hverandre, og jeg må avkrefte at jeg har med noe mat til anda. Anda virker tilfreds med dette og svømmer videre. Fine saker. Et godt lite møte. Det behøver ikke være så store sakene, bare et fint lite møte med ei and ved Drammenselva.

Tusler til stasjonen og setter meg på toget tilbake til Oslo. Leser avisa litt, men finner det mer interessant å titte på mine medreisende. Tenke litt på forelesinga jeg akkurat har holdt, og være fornøyd med det. Være fornøyd med øyeblikket. Akkurat nå.

Så får anda og resten av verden klare seg selv som best de kan.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 6, 2015, side 508-509

TEKST

Lars Poverud, sykepleier med dramapedagogisk tilleggsutdanning. Dikter, med erfaring som bruker, ansatt og pårørende innenfor rus- og psykisk helsefeltet. For tiden brukermedvirker, blant annet i brukerutvalget på Lovisenberg diakonale sykehus, mens han er på jobb jakt.