

# Å se livsmotet i smerten

av Astrid Weber



I dag møter jeg Lisa. Hun er på vei til døra ved hovedinngangen til et psykiatrisk sykehus, jeg har avtalt å møte henne her. Sist vi snakket sammen var inne på akuttpost. Noen av Lisas medpasienter presenterte oss for hverandre. I dag har vi avtalt å gå en tur sammen.

Så varme dager som i dag har vi sjelden her nord. Vi småprater litt, og tidvis er vi helt stille. Bare er stille, sammen. Jeg hører stemmer i det fjerne, og bilene som suser forbi på veien et stykke oppe i bakken. Vi ser dem ikke, men vet at de er der. Jeg plukker en blomst, den lukter godt. Jeg plukker flere, og mens vi prater begynner jeg å flette en krans. Hun reiser seg og går raskt til en klynge med blomster, plukker en bukett før hun stiller seg foran meg. «Kan jeg få gjøre ferdig kransen din?» spør hun. Jeg gir den til henne. Hun tviner møysommelig til hvert ledd er solid. Så setter hun den på hodet mitt. Hun betrakter resultatet, og smiler. Hun løfter den av og setter den på sitt eget hode før hun igjen setter seg på benken. «Dette er et av mine få gode barndomsminner» sier hun. Hun er stille en stund. Hun forteller om å leke sammen med søsknene og

alt hun likte å gjøre, at hun elsker å danse. Så slipper hun meg inn, inn i noe som handler om svik.

Hun spør «Har du noen gang skadet deg selv?» Jeg svarer at det har jeg, ikke for å dø - selv om dødslebensselen var stor, men for å overleve. Hun ser meg an et øyeblikk før hun sier: «Da kan jeg snakke med deg om alt. Du forstår.» Jeg tror hun ser meg an, om jeg er oppriktig og til å stole på. Jeg husker jeg gjorde det samme da jeg strevde som verst.

Lisa forteller at hun har skadet seg selv så alvorlig at det har stått om livet hennes flere ganger. Terapeutene hjelper så godt de kan. Plastrer, eller skjermer. «Men jeg kan jo ikke skjermes fra meg selv» sier hun, «jeg er så lei av dette.» Jeg spør om hun har ønske om å dø, og om hun vil fortelle hvordan skadetrangen virker på henne. «Jeg mister meg selv, når smerten blir for stor. Jeg har noen ganger lurt på om jeg er død eller levende.» Hun forteller om brutte relasjoner, og om å ha mistet noen hun har kjær. Behandlingen hun får her på sykehuset er hun takknemlig for, men hun synes ikke den hjelper så godt. «Vi snakker forbi hverandre. Da kan

jeg like gjerne slutte å snakke. Noen ganger er jeg bare taus, sier: Jeg vet ikke».

Jeg forteller litt om hvordan jeg opplevde den behandlingen jeg fikk og hva som hjalp meg. Jeg deler det jeg tror kan være til hjelp for henne. Hun spør: «Tror du jeg kan klare det?» Jeg sier: «Det tror jeg». Jeg strekker frem hendene, hun lar meg holde hendene hennes, mens jeg sier det. Jeg ser hun tørker bort en tåre mens hun ser meg lenge i øynene. Jeg vet noe om hvilken kamp hun kjemper. Jeg tror hun vet at jeg vet det.

Vi går videre, og snakker om å *velge livet*. «Det har aldri noen snakket med meg om før», sier hun. Vi avtaler at jeg sender henne en sms om noen dager. Den kvelden får jeg en sms: «Takk for at du har tro på meg. Kanskje tør jeg også å velge livet, slik du har gjort. Vi snakkes snart.»

### **Å bære håp**

Vi har møttes før, Lisa og jeg. Jeg tenker på første gang jeg møtte henne inne på akuttpost. Livet hadde fart hardt med henne. Hun spurte meg: «Hva er vitsen med å håpe når det likevel alltid gjør vondt?» Jeg husker den erfaringen fra da jeg selv strevde som verst så inderlig godt. Håp? Å tro at det kan bli bedre? Hver gang krisene kom og min eksistens var truet, kom sorgen over igjen å ha lurt meg selv til å tro. Jeg ville så gjerne. Men livet

smertet, smertet meg - nesten - i hjel.

Som oftest forteller Lisa meg om alt hun ikke får til og alt hun har «ødelagt». Noe er knust i små biter. «Jeg vet ikke hvordan jeg skal få det sammen,» sier hun. Når jeg møter Lisa møter jeg et menneske som står i noe jeg selv har erfart. Selv om det er i retrospekt, så husker kroppen min. Jeg har lært mye gjennom veien jeg selv har måttet gå der jeg har erfart å være pasient, lidelsene og bedringsprosessen. Lisa tok selv initiativet til å møtes i dag, pasienter gjør ofte det når de ønsker å snakke med noen som selv har vært pasient. Hun spør hvordan jeg hadde det da jeg vokste opp og da jeg var syk. Jeg forteller litt, jeg også. Hun nikker gjenkjennende.

Vi befinner oss i en sykehusverden med fokus på sykdom. En verden med et fundament og tendens til å psykolisere «den andre» og det «den andre» har å komme med. Jeg har utallige ganger reflektert over dette - hva som skal til for å komme i posisjon til å eie sin egen fortelling, i møte med en sykehuskontekst og psykiatriens holdninger som innebærer en reduksjonistisk holdning og et diagnostisk språk som distanserer seg fra det menneskelige. Lisa forteller at hun opplever at hun og terapeutene snakker forbi hverandre. Der hennes reaksjon noen ganger er å bli taus. Hva skjer med oss når vi blir gjenstand for fortolkning? Ut ifra egne erfaringer forstår jeg dette

gjennom hvordan jeg selv har erfart det at mine ord, handlinger og reaksjoner ble gjenstand for fortolkning der det ble gitt mening i en sykdomsverden. Lisa erfarer at sykdomsverdenens svar på hennes smerte er å plastre og å skjerme.

Lisas spør om jeg har skadet meg selv og det at jeg svarer at det har jeg, - for å overleve, gir en mening hun virker å kjenne seg igjen i. Der hun etter å ha sett meg an sier at hun kan snakke med meg om alt, og at jeg forstår. Jeg kan svare som jeg gjør fordi jeg har vært der selv. Lisa forteller at hun noen ganger lurer på om hun er død eller levende. Dette er en beskrivelse som gir et innblikk i hennes erfaring og livsverden. En erfaring jeg kjenner igjen, en erfaring jeg selv har stått i som pasient. For å «se» må jeg se Lisa, det hun har med seg og hva som kan gi mening til det hun svarer når jeg spør hvordan skadetrangen virker på henne. Nå kan jeg være håpsbærer og møter hennes virkelighet med en erfaringsbasert forståelse.

### **Å se livsmotet**

For mennesker som ikke selv har erfart en uutholdelig intens psykisk smerte kan det virke helt absurd å skade seg selv, og det kan virke ubegripelig at selvskading kan ha en funksjon nettopp for å klare å overleve<sup>1</sup>. Jeg

gjenkjenner det som uttrykk for intens smerte som kan gjøre en syk. En livs-smerte jeg selv erfarte som så vold-som at den nesten smertet meg ihjel. For meg er det fullt ut begripelig, logisk i mer enn en forstand. Selvskadingen hadde flere funksjoner, - for å konkretisere smerten, for å konkretisere skammen, som selvstraff, - og ved å se blodet fikk jeg bekreftelse på at jeg var i live selv om jeg tidvis var i tvil om jeg var død eller levende. Den ga meg en form for kontroll og ble en mestringsstrategi for å overleve det som var enda verre. Gjennom å svare at jeg har skadet meg selv for å overleve, viser jeg at jeg forstår noe vi har felles. Etter at Lisa har sett meg an et øyeblikk, der hun holder blikket mitt og jeg ikke viker, sier hun «Da kan jeg snakket med deg om alt. Du forstår.» Når Lisa sier at jeg forstår kan jeg spørre hvordan skadetrangen virker på henne. Gjennom hennes svar om at hun noen ganger mister seg selv når smerten blir for stor, og at hun noen ganger lurer på om hun er død eller levende ser jeg en enorm smerte. Samtidig ser jeg tvilen.

Jeg hører ofte ordet ambivalens, noe som oppstår når man har to motstridende holdninger samtidig, - og at det tilskrives pasientens problem. I fagmiljøet er det, slik jeg erfarer det, en gangbar oppfatning at en må komme i

1) For utdyping se Åkerman, S. (2010) For å overleve: en bok om selvskading. Oslo: Humanist forlag

posisjon til pasienten via livsmotet, for så å kunne forholde seg til smerten, og at alternativet vil være for skjørt. Vil en slik oppfatning gjøre det mulig å se kompleksiteten i tvilen der livsmotet kan komme til uttrykk gjennom smerten?

Hvordan er det mulig å se det jeg ser? Jeg ser tvilen Lisa viser frem. En tvil som oppstår mellom smerten og livsmotet. Lisa forteller at hun har smertefulle erfaringer med å miste noen hun har hatt kjær. Dette sier meg at døden er en del av hennes livsverden, og ved at hun slipper meg inn i dette «noe» som handler om svik forteller hun meg at hun bærer på smertefulle erfaringer om livet der noen i nær relasjon som skulle beskyttet henne brøt hennes grenser og tillit. Når hun i forlengelsen av å fortelle at hun er takknemlig for behandlingen, men at den ikke hjelper så godt, sier: «Vi snakker forbi hverandre. Da kan jeg like gjerne slutte å snakke. Noen ganger er jeg bare taus, og sier jeg vet ikke», gjenkjenner jeg smerten av å ikke bli forstått. Selv erfarte jeg å ha noen ord, men de virket ikke å kunne forklare slik at andre forsto. I fortvilelsen mistet jeg kontakt med mine følelser. Ordene satt fast i skammen. Persepsjonen ble så kaotisk at jeg ikke stolte på mine sanser. Jeg ba om hjelp fordi jeg var redd. Etter hvert ble jeg redd for å gå i stykker, dø. Etter noen runder i psykiatrien var døden et mindre vondt alternativ enn livet. Jeg mistet meg selv. I retur fikk jeg en fortelling om

mitt liv som ikke ga meg retningen jeg trengte for å komme meg. Smerten skapte ensomhet, og andres fortolkninger skapte avstand. For meg blir Lisas reaksjon forståelig.

Når Lisa spør: «Tror du jeg kan klare det?» viser hun meg at hun ikke har gitt opp. Hun har i dag selv tatt et initiativ til å møtes, kanskje en handling motivert av desperasjonen i smerten og livsgnist som trenger å få lyse? Ved at hun tok initiativ til å møtes i dag og gjennom blomsterkransen inviterer hun meg inn i et samspill der hun viser meg et stort mot. Hun spør om jeg tror hun kan klare det. Jeg svarer at det tror jeg. Jeg forstår dette å våge som en livskraftig bevegelse, der hun setter noe viktig på spill og står opp for seg selv. Vi kommer dit at vi kan snakke om å velge livet, der hun sier at det har ingen snakket med henne om før. Senere på kvelden sender hun en sms: «Takk for at du har tro på meg. Kanskje tør jeg også å velge livet, slik du har gjort.»

Når vi sammen forholder oss til det smertefulle, vekker det erfaringer der jeg erindrer. I møte med Lisa erindrer jeg hvilken smerte som driver og hvilken som går på eksistensen løs. Ved å tåle hennes fortvilelse, kan jeg møte henne i smerten. Gjennomerindringen, som oppstår i møte med Lisa og vår bevegelse i forhold til hverandre og det hun bringer frem, kjenner jeg igjen livsmotet. Livsmotet kommer til

syne via smerten. Med andre ord gir kontrasten meg ledetråder til å se. Det er her kunnskapen i smerten kommer frem. Min erfaring er at man må ha mot til å tåle det smertefulle for å se livsmotet. Å tåle smerte krevet tålmod for den som står i det og for den som møter et annet menneskes fortvilelse. I dette tålmodet ligger uttrykk for mot. Et mot der man på tross av smerten holder ut, et mot til å tåle. Noen ganger bryter smerten ned. Noen ganger gir den oppdrift. Her har jeg erfart en vekselvirkning, ikke en dikotomi. Jeg kan den dag i dag kjenne «melkesyren» fra denne bevegelsen mellom motsetninger, - en bevegelse som innebar smerte, kamp, aksept, stahet, tålmod og livsmot. Bestanddeler som hver for seg og til sammen kan bidra til oppdrift. Den delen av smerten som kan drive, har lært meg at det er mulig å finne livsmot i smerten. Lisa har ikke gitt opp, hun forsøker å overleve disse motsetningene der hun klarer å mobilisere kraft til å stå opp for seg selv og gjennom det hun viser meg synliggjør hun motstand (smerten som truer livsmotet), tar imot, viser mot og motstandsdyktighet. Gjennom sansene ser jeg, og jeg forstår det jeg sanser som et livsmot i smerten. Jeg ser et menneske i krise, men jeg ser mer enn det. Jeg ser et menneske som også har kjærlighet og gleder å gi, med en kraft som reagerer på krenkelser. Ved å møtes i en felles livsverden kan jeg møte henne i smerten der vi sammen oppdager livsmotet.

## **Hvordan kan jeg forstå hva jeg forstår?**

Hvis jeg ikke tidligere hadde stått i den verden Lisa handler innenfor, ville jeg ikke kunnet forstå det Lisa gjør på den måten jeg forstår det. Men hvordan kan jeg forstå det jeg tror at jeg forstår? Forståelsen er alltid fortolkning, og å forstå er alltid å anvende, sier Gadamer (2003, s. 47) i «Forståelsens filosofi» der han skriver om forståelsens sirkel og anvendelsens problem i hermeneutikken. Når jeg møter Lisa, får jeg med meg selv å gjøre. Jeg kan ikke uten videre gjøre min forståelse eksplisitt hverken for meg selv eller henne, men den kommer til uttrykk gjennom hvordan jeg forholder meg til henne og mine handlinger. Jeg blir dermed brakt inn i handlingen, med meg selv og min egen forståelse av henne og det hun bringer frem som «sak».

Gjennom min forståelse står jeg i fare for å underlegge Lisa i min forståelse, snarer enn å møte henne. Utfordringen her er å åpne meg for det som er sak for henne til tross for at jeg kjenner «saken» for meg, og samtidig være åpen for å forstå det jeg allerede forstår og har med meg. Hun har tillit til at jeg kan forstå fordi jeg har selv erfart – likevel må jeg være åpen for *«det hun bringer med seg som er forskjellig fra mitt»*. Når jeg sier at jeg har skadet meg for å overleve, sier Lisa: «Da kan jeg snakke med deg om alt. Du forstår.» Gjennom hennes utsagn

oppfatter jeg at Lisa sier at jeg viser en forståelse gjennom det jeg gjør, det jeg sier og at måten jeg svarer på sier noe om hva jeg forstår. Gadamer (2003, s. 43) hevder at «All forståelse begynner med at noe taler til oss.» Jeg sier og gjør som jeg gjør ut ifra at jeg har en forståelse jeg har gjennom gjenkjenne. Ifølge Gadamer (2003, s. 64) mener jeg erkjenne når jeg her sier gjenkjenne. Men gjenkjenne er ikke automatisk en kunnskap som gjør meg i stand til å møte og å hjelpe Lisa.

Å ha pasienterfaringen alene gjør meg ikke nødvendigvis i stand til å være til hjelp, men den gjør meg fortrolig med det Lisa bringer frem som «sak». Den fortroligheten jeg har til «saken» kan være behjelpelig for at vi skal være i stand til å nærme oss det kjente og det ukjente. Jeg kan ikke gjennom gjenkjenne forstå Lisa og hennes livsverden fullt ut, men det gir meg noen ledetråder. Lisa sier: «Da kan jeg snakke med deg om alt.» Dette er interessant for oss mennesker. Kan det være sånn: når vi står i en relasjon der det kreves en ekstrem form for tillit som her (selv om ikke livet står på spill her og nå), at når noen forstår en del - noe som er så avgjørende i ens liv, gjør at vi opplever oss forstått og får tillit?

Gjennom forståelsens sirkel (Gadamer 2003) der den hermeneutiske regelen er å forstå helheten ut i fra delen og delen ut i

fra helheten, dannes en meningsenhet. Ifølge Gadamer (2003, s. 39) tar Heidegger denne sirkelen videre i en eksistensanalyse. Her utvides sirkelen, i tillegg til delene og helheten vil vår forståelse være bestemt av vår forforståelse. Kanskje er det nettopp den forforståelsen jeg har med inn i møtet med Lisa som gjør at hun opplever seg forstått? Gjennom hennes utsagn oppfatter jeg at hun sier at jeg forstår ved at jeg forstår *noe*, og at hun derfor kan snakke med meg om *alt*.

### **Å svare med det jeg ser**

Når Lisa denne morgenen ringer meg og spør om vi kan gå en tur sammen, fornemmer jeg at noe er i bevegelse. Å gå tur er bevegelse, men jeg merker meg bevegelsen i at hun selv tar kontakt, møter meg og spør om hun kan få gjøre ferdig blomsterkransen. Noe er i bevegelse, hun søker noe og risikerer noe. Risikoen tas i det hun våger å vise meg tillit. Tillit er et vågestykke, sier Grimen (2009, s. 93) når han drøfter mistillitens problem ved hjelp av Luhmanns teori om at tillit er tiltro til egne forventninger. Forventninger som beror på informasjon om fortiden, og der det å stole på noen er å handle med få forhåndsregler. Lisa hviler noe over på meg, og gjennom å spørre om jeg tror hun kan klare det risikerer hun stort.

Hun risikerer i den forstand at hun søker noen som har tro på henne,

som ser henne og som hører det hun forteller. Så lur du kanskje på hvorfor dette ikke er en enkel sak og noe som helsearbeidere gjør daglig? Det tror jeg flere gjør daglig, det er ikke slik at du må ha egenerfaring for å kunne si og vise at du har tro på at Lisa kan klare det.

Ville en uten egenerfaring kunnet svare slik jeg gjør? Lisas verden er det å være Lisa, med det hun har med seg i sitt liv, og i den konteksten jeg møter henne er hun pasient og jeg er erfaringskonsulent. Vi befinner oss i psykisk helsevern og møtes utenfor et sykehusbygg reist på en grunnmur fra asyltiden. Jeg har stått i pasientverdenen og sett den konteksten et sykehus kan utgjøre fra den posisjonen. Jeg har opplevd erfaringskriser der jeg måtte stole på andre og reorientere meg for å finne fotfeste. Det var ikke likegyldig hvem jeg valgte å stole på. Jeg kunne valgt å stole på de som kalte mine tanker, ord, handlinger og følelser for «kronisk suicidal» og «personlighetsforstyrret», som formulerte en fortelling om mitt liv til å dreie seg om sykdom og «pasienten». Jeg var heldig og klarte å slippe til noen som rettet sitt og mitt blikk mot noe annet.

Noen så livsmotet når jeg ikke selv klarte å håpe på egne vegne, og i dag kan jeg se at det lå en motivasjon i min desperasjon. Disse «noen» var mine mederfarere - de andre pasientene og en terapeut *med egne* erfaringer

som ga en innsikt man sjelden skriver om på CV'en når man søker jobb i psykisk helsefeltet. Jeg erfarte mine mederfarere som mine viktigste terapeuter. Det hadde med troverdighet å gjøre. De visste hva jeg sto i, hvordan kampene utmattet og hvordan det av noen uten innenfraperspektiv kunne tolkes utelukkende som forverring og destruktivt. De anerkjente mine forsøk på å holde ut og å overleve. Meløe (1997, s. 338) skriver i essayet «Om å forstå det andre gjør» hvordan en aktør handler innenfor og med hensyn på verden. Videre skriver han om at hvis vi ikke forstår den verden aktøren handler innenfor, eller med hensyn på, forstår vi heller ikke det aktøren gjør.

Hva betyr det for møtet mellom Lisa og meg at pasientvirksomheten er kjent for meg? Når jeg svarer Lisa som jeg gjør, er jeg åpen om en selverfart ekstrem erfaring. Jeg betror henne noe. Å respondere umiddelbart uten å nøle kan oppleves som et uttrykk for tillit. Å være åpen om denne erfaringen gir innblikk i mitt ståsted.

Lisa holder blikket mitt fast. Jeg er ikke innom tanken om å vike, har ingen grunn til det. Jeg oppfatter det som at hun ved å holde blikket mitt ser om jeg står ved det jeg sier, om jeg er troverdig. I det Lisa sier og gjenom blikket oppdager jeg noe av meg selv i henne. Hvordan kan jeg forstå hva som skjer mellom Lisa og meg? I samspill med Lisa og hennes blikk

gjenerindrer<sup>2</sup> jeg. Ved å gjenerindre oppdager jeg noe mer, det er en ny forståelsesprosess. Jeg gjenkjenner noe av meg selv i henne, og hun gjenkjenner noe av seg selv i meg. Gjenerindringen er mer enn å huske. Vi oppdager noe nytt som oppstår i samspillet mellom oss. En fra-til bevegelse som Polanyi (2000) beskriver i boken «Den tause dimensjon - en introduksjon til taus kunnskap» der han presenterer en kunnskaps-teori om erkjennelse- og kunnskaps-prosesser<sup>3</sup>. Teorien om «tacit knowing» innbefatter noe essensielt som «indwelling» (Polanyi 2000, s. 26), som handler om involvering og bevisst integrasjon. Meningen i det Lisa svarer og det jeg svarer blir kjent gjennom at vi retter oppmerksomheten vår *fra* en del vi har en felles forståelse av, for å rette oppmerksomheten *mot* noe nytt. I denne bevegelsen, - med den nye personen, relasjonen og konteksten vi nå befinner oss i, oppstår en felles gjenerindring. Gjennom gjenerindringen, sansene og samspillet

med en fra-til bevegelse, ser jeg det som gjør at jeg kan svare at jeg tror Lisa kan klare det. Svaret jeg gir henne kan ikke bare gis gjennom ord, det må gis gjennom holdning. Hvis jeg sier at jeg har tro på henne uten å tro på det, hadde det blitt avslørt gjennom min holdning og gjennom mitt blikk. Blikket kan ikke lyve.

Jeg ser ledetråder som gjør at jeg kan spørre hvordan skadetrangen virker på henne. Det hun svarer taler til meg på en måte som får meg til å forstå at hun skader seg selv for ikke å miste seg selv. Det sier meg at hun ønsker å komme i kontakt med seg selv. Gjennom tilliten deler Lisa noe med meg, og hun gir seg selv anledning til å oppdage noe mer. Hun gir noe uten å miste makt, der jeg forteller om mine egne erfaringer og at jeg har tro på henne. Gjennom involvering, fra-til bevegelsen, blikket og gjenerindringen oppstår en ny forståelsesprosess som gir oss anledning til å finne noen meningsskapende sammenhenger. Hun viser meg tillit der hun lar meg

2) I «Dialog om de to verdenssystemer. Annen dag.» (Galilei, G. 2009, s. 173-176) følger vi en dialog mellom Salviati, Sagredo og Simplicio. Der de gjennom en åpen og undersøkende dialog prøver ut argumenter og viser hvordan vi kan tilegne oss kunnskap gjennom erkjennelse ved å vise istedenfor å overbevise. Salviati sier til Simplicio: «På samme måte som De har visst det hittil, kommer De til å vite resten også, nei, De vet det allerede. Og hvis De tenker etter, ville De også komme på det av dem selv.» Litt tidligere i dialogen finner vi en passasje der Salviati sier noe om at oppløsning av oppfatning avhenger av noen kunnskaper som er like velkjent og troverdig for Simplicio som for han selv. Salviati sier: «Men fordi De ikke husker dem, ser De ikke løsningen. Uten å skulle undervise Dem om dette, fordi De allerede vet hva det er, skal jeg bare minne Dem på det, få Dem til å løse problemet selv. Simplicio setter dette i sammenheng med at vår kunnskap ifølge Platon er en slags erindring. Det greske ordet for gjen-erindring er Anamnesis.

3) Ifølge Polanyi (2000) virker taus og eksplisitt kunnskap sammen i erkjennelsesprosesser, der bevegelsen fra-til er en integrasjon med et relasjonelt og dynamisk syn på kunnskapsutvikling.



være med å bære håpet og skriver i sms: «Takk for at du har tro på meg. Kanskje tør jeg også velge livet, slik du har gjort. Vi snakkes snart.» Hun gir seg selv anledning til å oppdage livsmotet i meg og i seg selv, og jeg ser livsmotet i smerten. Noen uten egen erfaring kan svare Lisa på en god måte, hvis svaret er anerkjennende og troverdig. Det jeg i tillegg har med i svaret er en forståelse gjennom en felles livsverden.

### **Et annerledes møte**

Det Lisa forteller og de reaksjonene hun viser har en mening. Det hun bringer frem vil forstås ulikt ut ifra hvilken kunnskap det forstås med og hvordan kunnskapen i de ulike blikkene er utviklet. Hva er annerledes i dette møte? Når Lisa bringer noe til torgs, kunne jeg konstatert at hun opplever det slik, også kunne jeg latt være å ta del i det hun forteller. Da hadde jeg ikke tatt henne på alvor. Jeg kunne til og med bare antatt at det det hun sier er uttrykk for sykdom. Da hadde jeg blitt tilskuer og stått i fare for å objektivere Lisa. Som tilskuer ville jeg inntatt en posisjon der jeg ikke hadde kunnet få innblikk i livsmotet hun formidler ved å fortelle om det smertefulle.

I min yrkespraksis har jeg sett hvordan mye av det som foregår i psykisk helsevern settes inn i sykdomskontekst. Fra

et pasientperspektiv rettes det skarp kritikk mot det som oppfattes å berede grunnen for sykeliggjøring, der menneskers fortelling om eget liv ikke får plass. Det er etter mitt syn en grunnmur bygget på et kunnskaps- og menneskesyn der mennesket møtes gjennom klassifiserende, kategoriserende «blikk», der fenomenen nøytraliseres fra egen livssmerte og dermed objektiviseres. Dette skjer i et felt der nettopp det å møte menneskers livssmerte og livsmot er essensielt for å kunne hjelpe. Her står det menneskelige i kontrast til psykologisering - en psykologisering der «den andres» handlinger og verdi fortolkes i noe som Skjervheim (2002, s. 22) kaller en psykiatrisk sammenheng og fortolkes til «psykiatriske kasus». Denne psykologiseringen og objektiveringen oppfatter jeg holdes i hevd ved at behandlingsapparatet handler ut ifra en sykdomsmodell navngitt ved hjelp av diagnoser. Det er en forståelsesmodell om psykiske helseplager og prediksjon, som etter min erfaring gjør virksomheten ute av stand til å gi plass til livsverdenen til de som skal få hjelp, og dermed utviser *en mistillit til personens integritet*<sup>4</sup>.

Gjør det at jeg forstår noe fra et innfraperspektiv, at jeg har muligheten til å forstå og oppnå tillit på en annen måte enn det en person uten egen erfaring har mulighet til? Skjervheim (2002, s. 28) har i essayet «Deltakar

4) (Skjervheim 2002, s. 38)

og tilskodar» skrevet om distinksjonen mellom å delta, la seg engasjere, og på den andre siden å konstatere, å objektivere. Det Lisa bringer frem engasjerer meg som mederfarer. Jeg kjenner igjen opplevelsen av å være avmektig, der du settes i en fastlåst rolle, definert av et utilgjengelig system med modellmakt som forvaltes til å definere deg og din person. Dette maktforholdet er åpenbart fra et pasientperspektiv, men forvaltes uten klar bevissthet om hva dette kan medføre, og at det her kan være «en undertrykker» og «den undertrykte». Enhver situasjon der A hindrer B i hennes streben etter selvrealisering, har en undertrykkende virkning, hevder Freire (1999, s. 56-61). Om vi ser at forholdet mellom Lisa og helsearbeideren kan utvikle seg til en undertrykkende prosess, kan vi se at handlingens følger kan smuldre bort under fanen av det godes hensikt. I kraft av sin posisjon kan helsearbeidere avvise Lisa som deltaker og benekte hennes sannhet, for slik å ta bort muligheten for dialog. Møter mellom mennesker som søker et menneskeverd kan etter min erfaring ikke foregå i en atmosfære av håpløshet. Håpet er dermed bærebjelken for dialog.

Jeg møter Lisa i kraft av å være erfaringskonsulent. Det *tror* jeg gir meg noe tillit gratis, fordi hun dermed vet at jeg har egen pasienterfaring. Men hadde jeg respondert på en måte som ikke var verdig den tilliten,

hadde den ikke kunnet blitt til mellom oss. Som erfaringskonsulent møter jeg Lisa også gjennom å være helsearbeider, eller terapeut. Jeg kvier meg litt for å bruke ordet terapeut, ikke fordi jeg er ubekvem med å skulle være det i min yrkespraksis, men fordi det ordet kan gi et inntrykk av at det man bedriver er terapeutisk, og det er slettes ikke sikkert. Om noe er terapeutisk er ikke avhengig av en tittel eller funksjon, men av om det erfares terapeutisk for, i denne fortellingen, Lisa. Jeg er en del av behandlingsapparatets verden, en verden Lisa ikke er beboer i. Fra min posisjon har jeg kjennskap til hva forståelse her kan bygge på. Det kan tenkes at det å komme noen i møte med den forståelsen jeg har fra et pasientståsted, der jeg samtidig jobber i behandlingsapparatet, til sammen gir en tilleggsdimensjon i å formidle håpet og ta imot Lisas invitasjon.

Hun spør meg om jeg har skadet meg selv, og om jeg tror hun kan klare å komme seg. Følger jeg Løgstrups (1956, s. 25) terminologi legger Lisa noe av sitt liv i mine hender. Tar jeg imot? Skjervheim (2002) gir meg anledning til å se en dimensjon til. Lisa spør slik jeg ser det også om jeg tåler henne, om jeg tar henne på alvor og om hun kan ta meg på alvor. Vil jeg se i hennes retning? Snakker vi samme språk, og hører jeg hennes appell? Har jeg styrke til at hun kan vise meg livsmotet i smerten? Vil jeg bære eller briste? Hadde jeg avstått fra

invitasjonen, latt være å ta imot, kunne hun fått en bekreftelse på at hun må holde dette for seg selv eller bare si «jeg vet ikke».

Istedenfor å bli tilskuer deltar jeg i «saken» Lisa bringer frem som jeg oppfatter å handle om flere ting. Slik jeg oppfatter det handler den om smerte, og dette «noe» som er knyttet til svik, og det handler om henne i en fastlåst rolle som pasient i en sykehusverden der hun er blitt tilskuer. Det handler om livsmotet og om å finne en grunn som kan gi plass til *henne*. Kanskje mest av alt handler det om ønske om å bli møtt av et menneske som våger å komme nært nok til å delta i hennes kamp mellom smerten og livsmotet, som hun kan ha tillit til, som kan menneskeliggjøre håpet og dermed muliggjøre dialogen. Det Lisa bringer frem engasjerer meg, og det at jeg tar henne på alvor åpner opp for samspillet og dialogen mellom oss. Hun finner ut at hun kan ta meg på alvor, jeg forholder meg aktivt til det Lisa bringer frem, i det hun er opptatt av i dette møtet mellom oss og i den konteksten dette møtet finner sted.

### **Ord over broen**

Kan det være sånn at nettopp denne konteksten jeg jobber i gir møtet mellom meg og Lisa, samt min yrkespraksis, den meningen den får? På en gjesteforelesning ved Nord Universitet om «Fortellingens dimensjon»

(29. september 2016) sa Marianne Horsdal: «*Det finns ingen fortelling hvis ingen lytter*». Om vi hører og hva vi hører er avhengig av hva vi lytter med. Da mener jeg ikke ørene, men hva vi relaterer det vi hører til. Jeg har noen kilder å relatere det Lisa forteller til, som ikke så lett lar seg anerkjenne eller beskrive. Når man lar seg berøre, emosjonelt og intellektuelt (her mener jeg den emosjonelle sensitiviteten er en viktig del av intellektet) bruker vi sansene våre. Noen snakker om kunnskap og erfaringer og noen om arr, ja til og med sår. I boken «Wounded healer» beskriver Henri J.M Nouwen (1979) sitt virke som prest, en prest som selv har sår. Han skriver både om det allmennmenneskelige i vår søken etter mening i en verden der mange opplever seg tiltakende rotløs, og det å ha sørget og hvordan dette er kilde til helbredende kraft.

Ingen kan forstå alle implikasjonene i det Lisa erfarer og forteller når hun sier: «Jeg mister meg selv, når smerten blir for stor. Jeg har noen ganger lurt på om jeg er død eller levende.» Hva vi hører avhenger av hva vi lytter med. En kan høre at hun må beskyttes mot det smertefulle så hun ikke mister seg selv. Som beboer i den livsverden Lisa er del av - pasientens, hører jeg hennes smerte og livsmot, og kan ha en kraft ved å menneskeliggjøre håpet, til forskjell fra å «snakke forbi hverandre» og å bli vist omsorg i form av plaster og skjerming.

Lisas appell kan sees som et forsøk på å få en menneskelig respons fra et medmenneske. I stedet for å få være et menneske fylt med sorg, sinne, lengsel, håp og kjærlighet, har hun blitt en pasient uten mulighet til å gi retning til sin egen fortelling. Lisa vet at det å holde fast i livet vil medføre at hun må jobbe med sine egne smertefulle erfaringer. Når hun sier: «Jeg kan jo ikke skjermes fra meg selv», hører jeg at en som vil hjelpe må gi rom for Lisas smerte og støtte henne i å holde fast i livsmotet. Jeg erfarte selv når jeg ble møtt, ved at noen orket å akseptere meg og møtte meg i smerten, at jeg kunne begynne å akseptere meg selv og forholde meg aktivt til det smertefulle, for der ifra å finne en ny retning. Ord og handlinger kan miste sin virkning dersom de ikke blir forstått. Blir vi tatt imot slik at vi opplever oss forstått kan det danne en bro mellom oss mennesker.

### **Nært nok**

Noen vil kunne si at jeg blir for personlig og at jeg kommer for nært Lisa, ja til og med at jeg lar meg overengasjere eller hodeløst føre med. Jeg vet dette er skjørt. Kan jeg vite om jeg kommer for nært? Hvis jeg kommer for nært vil det kunne oppleves invaderende og medføre at hun stenger av. Jeg må være vår for det hun viser med kroppsspråk og det hun sier med ord. Som pasient har jeg opplevd hvordan velmenende gester har gjort at jeg har frosset helt til, stengt av.

Jeg har erfart hvordan for utfordrende spørsmål har etterlat meg i en bunnløs avgrunn, fordi de utfordret meg på en måte som brøt seg forbi det jeg trengte som forsvarsverk for å ikke bli revet i fillebiter. Jeg har erfart hvordan de andres distanse til sin egen livsmerte har medført at de ikke har kunnet forholde seg til min. Mine sanser sanset det og jeg forsto noe gjennom sansene snarere enn at jeg oppfattet det tydelig i tankene. Mine reaksjoner ville latt seg forstå for noen som hadde sett hvordan våre virkeligheter ikke var i kontakt.

Jeg kan ikke vite på forhånd hva som er «for nært» for Lisa. Jeg må være veldig sensitiv når det gjelder hennes bevegelse overfor meg, og vår bevegelse overfor hverandre. For å ha denne sensitiviteten må jeg bruke alle sansene, ha ydmykhet og respekt for hennes grenser og samtidig være oppmerksom når hun inviterer meg inn. Når hun inviterer meg inn kan jeg ha mot til å komme nært nok til at det vekker gjenkjennelsen som åpner opp for de vanskelige temaene og til å finne ut om det jeg sier er troverdig. Hvis jeg ikke har mot til å ta imot motet, avviser jeg hennes invitasjon og hennes mot som vises gjennom at hun i møte med meg tør å risikere noe stort på egne vegne. Våger jeg å komme så nært, må jeg være i stand til å ta imot det som kommer, - hennes ord, bevegelse og virkelighet, samtidig som jeg gjennom min respons ikke invaderer henne

eller overtar det som er hennes. Hvis jeg går for nært og overtar det som er hennes kan jeg la meg blende av det jeg ser i lys av mine egne erfaringer, og dermed miste Lisa av syne. Ved å tillate meg å se henne som en annen enn meg selv, kan jeg oppdage hva jeg tenker og gjenkjenner - min forståelse blir synlig for meg, samtidig som jeg ser henne. Jeg retter blikket mitt på Lisa, men kan også se det hun gjør fra det stedet hun ser fra og det hun retter blikket sitt mot. For meg er det viktig å klare dette skille mellom henne og meg selv, samtidig som jeg erfarer at vi får en nærhet gjennom en felles livsverden, - det som gjør at vi utgjør noe for hverandre. Lisa har mot til å vise meg tillit, og vi har mot til å gå nært nok til å se motet.

### **Er det mulig å beskrive hva jeg har lært?**

Det er mye som opptar meg når jeg prøver å få tak på hva jeg har hentet frem fra «ryggsekken» og bruker aktivt - altså flyttet frem i bevisstheten. Polanyi (2000, s. 21) hjelper meg på vei: «Når vi bruker taus kunnskap<sup>5</sup>, så retter vi oppmerksomheten fra noe for å rette den mot noe annet, nemlig fra det første leddet mot det andre leddet i en underforstått relasjon». Spørsmål som virvler opp er: Hva er kunnskap? Hva har jeg lært av erfaringer? Hva

ser jeg med? Hva er jeg kompetent til å bruke? Hva vurderer jeg med når jeg står i dilemma? Hvilke verdier ledes jeg av? Hvilken holdning har jeg til de jeg møter, og ikke minst til meg selv? Jeg tar også med meg det jeg tidligere har sett på i lys av forståelsens sirkel (Gadamer 2003), der den hermeneutiske regelen er å forstå helheten ut i fra delene og delene ut i fra helheten. Lisa spør om jeg noen gang har skadet meg selv. På mitt spørsmål om hvordan skadetrangen virker på henne forteller hun at hun mister seg selv, og noen ganger lurar på om hun er død eller levende. Dette taler til meg, i og med at jeg kjenner det igjen, det er her min forståelse begynner.

Består min forståelsesprosess av mer? Ved å ha noe felles kan vi møtes i noe vi begge er fortrolig med, men oppdage at noe er annerledes. Lisa er ikke meg og hennes livsverden består av mye mer enn det vi har felles. I stedet for å anta at jeg vet spør jeg derfor hvordan skadetrangen virker på henne. Når hun forteller hvordan hun opplever behandlingen, deler jeg litt av det jeg tror kan være til hjelp. Jeg forsøker å ikke snakke forbi henne når jeg forteller om en til dels gjenkjennende og til dels annerledes erfaring enn den hun har. Hun spør om jeg tror hun klarer det, og jeg svarer at det tror

5) Begrepet «Tacit knowing» beror på «Tacit» - underforstått, «Know» - å kunne noe, «Knowing» - kjenne igjen og «Knowledgs» - å bruke. Tacit knowing innebærer et aktivitetsaspekt, og knyttes til våre kunnskapsevner og vår evne til å være involvert i denne aktiviteten. Begrepet oversettes i den norske utgaven til Taus kunnskap. (Polanyi. 2000, s. 14)

jeg. Min tro kommer av at jeg ser livsmotet i henne. Om forutsetninger for god behandling er til stede, der dialogen muliggjøres gjennom en håpefull atmosfære, kan hun mobilisere mer av den iboende kraften jeg tror alle vi mennesker har i oss.

Det finnes ulike kunnskapsformer og forståelsesmodeller å se dette i lys av. Svenaeus (2003) gir meg noen begreper å tenke med i sitt kapittel i boken «Erfarenhetens rum och vägar», som handler om Fronesis - en hermeneutisk dygd. Det som på gresk i Aristoteles nikomakiske etikk heter «fronesis» kan kalles «praktisk visdom». Hva gjør jeg? Hvordan henger dette sammen - der erfaringer fra pasientverden kan bli en kompetanse i et tverrfaglig miljø og brukes aktivt og konstruktivt i møte med andre? Som erfaringskonsulent bruker jeg egne pasienterfaringer aktivt. Kroppen og sinnet mitt husker hva som hindret og hva som lindret. Etter hvert som jeg har hentet frem flere erfaringer har jeg blitt bevisst på hvordan jeg i desperasjon mobiliserte det som jeg i dag tenker om som en motivasjon. I smerten fant jeg livsmotet. Jeg har møtt mange mennesker med lignende erfaringer, likevel er alle menneskene og erfaringene ulike, og for noen er det annerledes. Det har utvidet og styrket min forståelse å gjenerindre og å reflektere, der jeg ser erfaringer og fenomen fra ulike ståsted, på avstand og med nærhet som gjør erfaringene

tilgjengelig. I lys av de ulike delene vises en sammenheng og i sammenhengen vises de ulike delene. Det er en fra-til bevegelse der innlevelsen kan gjøre det mulig å forstå helheten ut i fra delene og delene ut i fra helheten.

Opp gjennom årene har jeg fått ta del i mange menneskers ulike erfaringer og refleksjoner, noe som har gjort nye fenomen og perspektiv synlige for meg. Jeg møter mennesker ansikt til ansikt, og skal prøve å videreformidle erfaringene med mest mulig respekt for opprinnelig formidler og for mot-taker. Dette gir et spenn av etisk ansvar. Hva er det jeg gjør, og hvilke dilemma møter jeg på i formidlingen av pasientperspektivet og erfaringer? Dette sitatet (Svenaeus 2003, s. 63 - 64) hjelper meg å forstå noe mer:

«Sanningen om den rätte handlingen i mötet med den andre människan måste ha en annan bas än den vetenskapliga kunskap som Aristoteles såg i det deduktiva vetenskapsidealets episteme, vilket vi i empiristisk anda modifierat till ett hypotetiskt deduktivt vetenskaps-ideal. Den fronetiska människan tillämpar inte hypoteser av teoretiskt slag i en brydsam situation för att finna svaret på hur hon skall handla. Men vad är det då han gör? Och hur kan hon hänvisa till att det hon gör är en väg till det goda om hon

inte anlägger någon form av metod? Finns det andra metoder än naturvetenskapens, och i vilken mening är de i så fall metoder, det vill säga något som angår vägen till det goda?»

Det jeg blir fortalt fortelles med en følelsesmessig innlevelse av formidler, det jeg ser, hører og kjenner vekker følelser i meg, og den som mottar reagerer på formidlingen og budskapet. I starten av min praksis som erfaringskonsulent formidlet jeg videre ikke bare ordene, men også følelesstrykket fra avsender. Jeg erfarte at dette ofte ble tillagt meg og min måte å forholde meg til budskapet, og mottaker hang seg opp i min følelsesintensitet uten å lytte til budskapet. Jeg har forsøkt ulike grader av å inkludere det emosjonelle trykket, men forsøkte å bevare autenticiteten i erfaringene. I dette etiske ansvaret oppstår dilemma. «Fronesis har for Aristoteles sin plass i de situationer där vi ställs inför mellanmänskliga dilemman» (Svенеaus 2003, s. 63). De følelsene som bringes frem i formidlingen og de følelsene som fremkalles hos meg er hos Aristoteles nøkkelen til den gode handlingen, ettersom følelsene rommer en måte å forstå verden på, og hjelper oss å vurdere riktig når de skjerper vårt blikk for hva som er etisk relevant. Emosjonene er del av erfaringsspråket, i og med at vi ifølge Dewey (1980, s. 43) ikke gjør noen erfaringer uten at vi blir emosjonelt

truffet av det. Det etiske perspektivet er knyttet til min dømmekraft. Praktisk visdom forutsetter, slik jeg oppfatter det, en fronetisk holdning, - der moral ikke reduseres til en teknikk, men er en intellektuell dygd som også kommer til uttrykk i handling.

Det å skulle ha et avklart og reflektert forhold til egne pasienterfaringer har gjort meg oppmerksom på følelsenes og språkets plass. Jeg har tenkt at det er en moralsk implikasjon å kjenne meg selv og mine reaksjoner - både følelser og sansbar kommunikasjon. Ifølge Svенеaus (2003) kan vi finne et fyldigere bilde av den praktiske visdommen gjennom Gadamer, der han trekker frem språket og dialogen - møtet mellom mennesker, som den grunnleggende hermeneutiske erfaringen. Jeg forsøker å gripe erfaringene slik at jeg kan formidle dem videre, og for at det skal være mulig for mottaker å ta dem imot. Jeg forsøker å gripe erfaringene slik at jeg kan se mønster og sammenhenger som kan synliggjøre flere aspekter på gruppenivå. Dette er en viktig del av min jobb, - å bringe frem pasienters perspektiv. For å kunne bruke disse erfaringene aktivt i møte med andre - både pasienter, pårørende og fagfolk, må jeg forholde meg aktivt til andres fortellinger og deres væren i verden.

Denne moralske implikasjonen møter jeg igjen og igjen. Det å jobbe tett på og med mennesker i sårbare situa-

sjoner kan være krevende, både mentalt, følelsesmessig og etisk. Når noe er gjenkjennbart kan jeg kjenne min egen kilde til sårbarhet og styrke, men den aktiverer ikke min tidligere lidelse. «Sårbarheten» er en sensitivitet, en kompetanse, for å kunne møte den andre på en personlig og faglig trygg måte. Jeg reflekterer ofte over dette som kan være emosjonelt utfordrende, et livgivende engasjement i kilden til styrken og inn i mellom en mental slitenhet over å skulle bygge bro mellom horisonter som ikke virker å være i kontakt med hverandre. Å forstå noe fra et innenfraperspektiv gir meg muligheter. Kan jeg ved å være reflektert og bevisst på egne følelser ha en nærhet og sensitivitet til hva som er etisk relevant i en pasientverden, som kanskje en uten pasienterfaring ikke har? En som har møtt dårlige verdier og holdninger hos andre kan kanskje jobbe bedre med egne verdier og holdninger. Et blikk som ikke viker når vi er tro mot egne behov, følelser, tankesett og verdier kan gi oss følelse av verdighet. Det er mulig at håpsbærere selv har funnet disse blikkene i et eller flere andre mennesker når de selv trengte det.

### **Er kunnskapen min taus?**

Når jeg tar et tilbakeblikk på hva som har lært meg noe, finner jeg flere kilder. Noen av kildene er et liv der jeg i fire år gikk meg vill i lidelse og i fire år jobbet beinhard for igjen å kunne bli

hel, samt min tidligere og nåværende yrkeserfaring, og utdanning. Disse erfaringene har gitt meg en kunnskap der en del har en taus dimensjon. Den tause dimensjonen av kunnskap setter jeg i sammenheng med det jeg har med meg, som jeg har bevissthet om, men ikke fullt ut har satt språk på. Dette med språk opptar meg, i og med at de begrepene vi omgir oss med, og dialog, kan ha en helende kraft. Fraværet av dialog skaper derimot avstand.

Min interesse knytter seg til tre nivåer. Hvilke begreper vi bruker for å reflektere og bearbeide egne erfaringer, og der igjennom forstår noe mer og utvikler ny kunnskap. Hva vi fornemmer og kjenner, men ikke har klare begreper for å forklare. Og den handler om diskursen om hva som er «sann kunnskap». Det siste nivået er høyaktuelt for hvordan pasienters erfaringsbaserte kunnskap rangeres i kunnskapshierarkiet, og hvilke premisser som ligger spikret i rammene for det som ansees som gangbart, som valid. Jeg vil i denne omgang konsentrere meg om hva vi fornemmer og kjenner, men ikke har begreper for å forklare.

Er den kroppslige opplevelsen vesentlig for kunnskapsutvikling, og får det at vi formidler oss til hverandre gjennom vår kropp betydning for møtet mellom Lisa og meg? Når jeg møter Lisa ser jeg med flere sanser enn øynene, og jeg lytter med mere enn ørene. Arrene



mine er en kilde til å møte Lisas invitasjon, til både å gjenkjenne smerten og til å se livsmotet. Jeg svarer spontant på hennes appell, der vi står ansikt til ansikt. Jeg vurderer ikke om jeg skal svare, tvilen er ikke innom tankene mine. Likevel responderer jeg med det jeg tror kan hjelpe henne. Hvor kommer dette som ved første øyekast kan se ut som en ureflektert ryggmargsrefleks fra? Og ville det være noe å reflektere over, eller vite, om jeg ikke hadde hatt disse erfaringene tilgjengelige i sansene mine? Fenomenologien er en filosofisk tradisjon som sterkt har utfordret den moderne troen på en eneste og fullt ut bestembar objektiv virkelighet. Husserl, fenomenologiens far, skriver om *Livsverden* (1970, s. 104). Jeg forstår dette som at livsverden er den konkrete virkelighet vi erfarer og lever i, vår levde erfaringsverden, og dermed en forutsetning for læring og erkjennelse. Når jeg ser møtet mellom Lisa og meg, og vi møter Husserl, gir det mening hvordan kunnskap og bakgrunn for handlinger vokser ut av forståelsens grunnlag - nemlig vår direkte følte og levde erfaring, som vi ikke nødvendigvis har språksatt.

I boken «Kroppens fenomenologi» oppfordrer Merleau-Ponty (1994) oss til å erkjenne kroppens sanselige og sansbare liv. Han bringer dermed kroppens plass inn i vår opplevelse av og samspill med våre omgivelser. Ved å sanse blir jeg berørt, og det jeg

kommuniserer gir gjenklang i Lisas livsverden, hun blir berørt. Det blir dermed en forbindelse mellom våre sansende kropp og det vi sanser. Gjennom vår persepsjon, som ifølge Merleau-Ponty fenomenologisk sett er deltakende, kan vi oppleve et aktivt samspill. Å se verden er dermed, slik jeg oppfatter det, samtidig å føle seg sett. Denne gjensidige sansningen formidler noe som ikke blir språksatt, men får betydning for vår kontakt og forståelse av hverandre. Jeg agerer spontant, og mine erfaringer, som er nedtegnet i mine kroppslige erfaringer, utgjør en grunnstruktur av kunnskap som kommer frem ved å være sanselig tilgjengelig i kommunikasjonen mellom Lisa og meg. Hun ser meg an, om jeg er troverdig, om hun kan ta meg og seg selv på alvor. Det dreier seg om et møte der vi ser og blir sett, berører og blir berørt - et møte i vår felles livsverden.

Noen ganger når jeg går inn i situasjoner jeg ikke aner omfanget av, lurer jeg på om jeg har gått fra min faglige forstand. Repertoaret av erfaringer og trygghet på handlingsalternativer har gjort meg stødigere og mer årvåken for hva jeg ser og kan. Det er mye jeg ikke kan, og selv om jeg tror jeg vet en del, stiller jeg spørsmål ved om det er min virkelighet jeg ser fra eller den andres, forhåpentligvis med evne til å se forskjellen. Jeg veksler mellom å stå i to verdener, der jeg ved å stå i begge ser kontraster - invitere

opp på broen, tar imot og gir. Kanskje stiller jeg spørsmålet bedre når jeg nå undres over om det jeg først kalte faglig uforstand kan være en større trygghet i kvalifisert improvisasjon? Ved hjelp av kroppens mobilitet og sansenes kreativitet kan jeg tilpasse meg en verden ved at den sansende kroppen er aktiv og åpen til å improvisere sitt forhold til omgivelser som er i stadig forandring. Da bruker jeg mine sanser, - ser, hører, føler, kjenner og har en indre dialog med meg selv og omgivelsene. Det aktualiseres i nåtid, mens jeg gjennom refleksjonen henter kunnskap fra fortid som gir grunnlag for handlinger i fremtid, bevegelsen er dermed forbundet med intellektet. Det er i samspillet mellom Lisa og meg bevegelsen finner sted og retning. Det er i oppmerksomheten på «saken» som opptar oss begge at den felles bevegelsen oppstår. Den kroppslige opplevelsen er slik sett vesentlig for kunnskapsutvikling, å bruke hele mitt sanseapparat gjør kroppen til erkjennelsesprosessens utgangspunkt og sentrum.

Den moralske implikasjonen om å kjenne seg selv dukker opp igjen. Her kommer dygden inn, dygdene jeg tidligere har tatt opp i essayet, - respekt og mot. Disse dygdene oppfatter jeg å være en grunnleggende

holdning som kan komme til uttrykk gjennom ord og vises gjennom handling. Handlingene viser hvilke verdier vi har. Mine verdier er grunnlag for den holdningen jeg viser gjennom min svarevne<sup>6</sup> i møte med det andre menneskets appell. Om en handling er legitim eller illegitim avgjøres ansikt til ansikt. Det er her mitt ansvar oppstår.

### **Dobbelt innenfraperspektiv**

Jeg har arr, de fleste innvendig - emosjonelle arr. Noen sår har grodd, alle har rur. Jeg har pleiet, bearbeidet og latt de bli åpnet opp igjen, og igjen pleiet de. Kanskje er det med de innvendige arrene som med de ytre, at arrvevet er sterkere enn den opprinnelige «huden». Disse arrene er en av mine kilder til kunnskap, til å møte andres smerte og til å gjenkjenne livsmotet til Lisa. Der noen ville tenke at jeg går for nært Lisa, gjør jeg min egen kilde til sårbarhet, gleder og sorger, tilgjengelig. Dette er skjørt fordi så mye står på spill. Men samtidig er det solid, i en felles virkelighet. Det er ikke bare mine erfaringer jeg bruker, dette er slik mennesker erfarer det. Det er riktignok ikke alle som har erfart dette, men her ligger noe allmenn-menneskelig i behovet for å bli møtt i sin væren. Alternativet hadde vært å skape avstand til eller nøytralisere mine erfaringer, noe som hadde

6) Jeg bruker begrepet her for å si noe om min handlingsberedskap både med hensyn til fronesis og praxis. For utdyping av begrepet se Lindseth, A., (2015) I: Praktisk kunnskap som profesjonsforskning: antologi over yrkeserfaringen som utgangspunkt for forståelse av kunnskapsutvikling i praksis

satt meg ute av stand til å møte Lisa slik jeg gjør, og ikke minst til å romme egne reaksjoner i dette møtet.

Jeg vender meg igjen til Skjervheim (2002, s. 80 - 89), men denne gangen til «Den eigne refleksjonen og fortolkninga av andre», der han skriver om introspeksjon og refleksjon. Gjennom introspeksjon mener han at jeg vil finne meg selv i en tilstand, muligens «en erfaringskonsulent», «en pasient», «en sosionom». Gjennom refleksjon finner jeg derimot meg selv i situasjonen der jeg har den kroppen jeg har, befinner meg på et sykehus, og så har jeg med en fortid og en ide om fremtid. Hadde jeg fornektet min fortid, eller valgt å legge lokk på de kildene til kunnskap, hadde det i og for seg vært å ta et standpunkt. Jeg har valgt å bruke disse kildene aktivt, og i refleksjonen om mine evner og mangler går jeg inn og ut av flere posisjoner, - ulike utkikkspunkt for å se ulike fenomen, mennesker, virksomheter, kunnskapsformer og det vi driver med i psykisk helsefeltet. Det er med andre ord en dialektisk holdning. Skjervheim (2002, s.88) skriver: «Denne dialektikken er ikke et utvendig foretagende og ikke et redskap, men refleksjonen sin «indre» utvikling.» Gjennom disse refleksjonene oppdager jeg noen kontraster som ikke vil være synlig for noen som inntar én posisjon, enten det jeg vil kalle «pasientperspektiv» eller «fagperspektiv».

Jeg ser Lisa og meg, så ser jeg den «saken» Lisa bringer frem, som jeg deltar i og har egen opplevd erfaring med, og jeg møter henne i kraft at å være ansatt i sykehuset. Det er når jeg leser Meløe (1997) og Skjervheim (2002) at jeg finner en måte å forstå noe jeg har hatt en fornemmelse av, men ikke hatt disse begreper for. Jeg har ofte omtalt det å være erfaringskonsulent som å være «mellom barken og veden» eller til og med «mellom barken og verden». Det er en mellomposisjon mellom pasient og terapeut som ikke alltid er lett, fordi her er motsetninger, og en kan se noe som en med én posisjon ikke får øye på. Ved hjelp av Meløe (Meløe 1997, s. 338) finner jeg tre setninger om aktøren og hans verden, og gjennom Skjervheim (2002, s. 20) finner jeg teorien om treleddet kommunikasjon. Når jeg ser fortellingen om Lisa og meg, viser den meg at den har noe å tilføre Skjervheims teori. Jeg ser Lisa og meg, og den saken hun bringer frem som jeg deltar i. I tillegg ser jeg meg med pasienterfaring og meg som fagperson. Gjennom fortellingen ser jeg dermed et fjerde ledd i kommunikasjonen. I «mellomrommet» mellom meg med pasienterfaring og meg som fagperson kommer erfaringskonsulenten frem, en posisjon med et dobbelt innenfraperspektiv.

Med en funksjon som innehar dobbelt innenfraperspektiv og muliggjør en fireleddet kommunikasjon kan

sammenhenger, gap og kontraster komme til syne. Gjennom en kompetanse utviklet av kunnskap i smerten ser jeg at Lisa får hjelp til å overleve som *pasient*, men som hun sier: «Jeg kan jo ikke skjermes fra meg selv.» Hun får ikke hjelp til å komme inn som aktiv aktør og i posisjon til å finne retning for sin egen fremtid. Utviklingen av kunnskapen i mitt blikk gjør at jeg møter Lisa slik jeg gjør og forstår det hun viser slik jeg gjør, mens vi deler erfaringer og konteksten er et psykiatrisk sykehus.

### **Eksistensens plass – kan den gripes?**

Min bedringsprosess lærte meg mye om livssmerte og lidelse. Jeg vet det ikke er enkelt å *velge* livet. I min livsverden var eksistensielle tema flettet inn i de psykiske lidelsene. I journalen sto det F for det ene og F for det andre, merkelapper for diagnoser, - om meg. Det sto ikke noe om hvordan eksistensielle tema kom til uttrykk i lidelsene. Gjennom å få språk for følelser fikk jeg etterhvert større handlingsrom og skjønnte at man ikke kan hjelpe noen i krise uten å ta inn og forholde seg til livsverden. Jeg fikk styrke til å forholde meg til at livet er motsetningsfylt og sammensatt. Denne oppfatningen tar jeg med i møte med Lisa når vi snakker om å *velge livet*. Lisa har ikke valgt å bli syk eller pasient. Jeg ser selvskadingen som et forsøk på å overleve det som er enda verre, dette sier jeg til henne når jeg svarer at jeg skadet

meg selv for å overleve. Jeg oppfatter at hun forsøker å overleve noe som er enda verre når hun sier: «Jeg mister meg selv, når smerten blir for stor. Jeg har noen ganger lurt på om jeg er død eller levende.» Hadde noen på det tidspunktet der jeg tvilte på min egen berettigelse til eksistens, sagt til meg at jeg kunne *velge livet*, hadde jeg trodd det var umulig. Den «valgmuligheten» opplevdes ikke reell. Det er helt andre ting som i dag gjør at jeg kan si at jeg fikk hjelp til å velge livet. Det som hjalp meg var å gjenvinne en meningsfull identitet, gjennom at mine medefarere inkluderte meg i et fellesskap der jeg kunne bli deltaker og formulere en fortelling om meg selv og mitt liv. Det dreide seg om en fortelling i nåtid, der sammenhenger med fortid er med og der det er mulig å ha forventninger for fremtiden. For å komme i denne posisjonen trengte jeg fellesskap som anerkjente meg som person. Dette gjør at jeg vet noe om hvor kompleks tvilen og livssmerten kan være, og at å si til noen at de har et valg kan være en risikabel øvelse.

Lisa sier: «Det har ingen snakket med meg om før.» Hadde hun snakket om å velge livet med noen hun ikke hadde opplevd seg forstått av? Kanskje er det timingen og den troverdigheten hun ser i meg, der jeg møter henne i smerten, men også evner å se livsmotet, samtidig som jeg bekrefter henne og hennes forsøk på å overleve, som gjør det mulig? Det at jeg

delar litt av mine erfaringer og bekrefter henne virker å gi et håp og holde fast i livsmotet Lisa viser gjennom å ta initiativ til å møtes i dag, fortelle at hun er så lei av dette, at hun elsker å danse og kanskje tør å velge livet slik jeg har gjort. Jeg prøver å reflektere hennes eget livsmot, uten å undergrave smerten, lar henne låne mine øyne til å se seg selv, samtidig som jeg ser noe av meg selv i henne. Å kunne bidra til å bære håpet samtidig som å anerkjenne henne, der jeg deltar i den saken hun bringer frem, åpner opp for å sette fortiden og forventninger om fremtid i nåtidens sammenheng, det åpner «fremtidsrommet» som gjør det mulig å snakke om å *velge livet*.

### **Livskraftig bevegelse - det er deg og meg her**

Lisa skriver i en sms: «Kanskje tør jeg velge livet slik du har gjort. Vi snakkes snart». I bevegelsen mellom oss, der hun søker noe som kan gi henne ny retning, er jeg med. Hun våger å risikere, jeg har mot til å gå nært, hun ser meg lenge inn i øynene, jeg ser hvor hun ser fra, hun kjenner igjen det jeg svarer og hun opplever at jeg forstår. Hun binder blomsterkransen til hvert ledd er solid og jeg ser livsmotet i smerten.

I essayet «Steder» skriver Meløe (2003, s. 107) hvordan våre begreper hører hjemme i menneskelige virksomheter, og at disse virksomhetene finner sted på steder og i et terreng.

Videre skriver han (2003, s. 115 - 116):

«Den vitenskapsteoretiske moralen er, at skal vi skaffe oss et godt grep om folks forskjellige begreper om verden, om den verden de selv er virksomme i, så skal vi skaffe oss erfaringer fra de virksomheter deres begreper stammer fra og har sitt feste i. Og skaffer vi oss ikke et godt grep om folks forskjellige begreper om verden, får vi heller ikke et godt grep på deres egen forståelse av sin tilværelse».

I samme essay har Meløe (2003, s. 116 - 117) en fortelling om «Åttringen», som har paralleller til blomsterkransen. Via blomsterkransen vier Lisa meg inn i det smertefulle, hun binder til hvert ledd er solid og setter den på mitt hode, inviterer meg med.

*Hun har fortalt meg at hun elsker å danse. Senere i uken inviterer jeg henne med på dansetrening med ei åpen dansegruppe jeg er aktiv i. Vi har avtalt å møtes ved biblioteket først så vi kan gå sammen. Jeg ser hun er spent. Anspent. Vi improviserer i dansegruppa og alle er velkomne. Her er ikke det verbale språket i fokus. Vi møtes i bevegelse, i energien og stemningen. Vi varmer opp med en øvelse om tillit. Følger hverandres bevegelse og energi. Jeg ser hun vegrer seg litt, før hun følger bevegelsen i rommet - mellom alle menneskene som er der.*

*Vi lener oss mot hverandre, vi står støtt alene, er i bevegelse. Hun danser grasiøst med store myke bevegelser og innlevelse.*

## **Etterord**

Jeg hadde selvfølgelig ikke alle disse tankene bevisst i hodet i møte med Lisa. Der og da konsentrerte jeg meg om henne. Prosessen med å skrive dette essayet har gitt meg anledning til å ta dypdykk, undersøke og undre meg. Refleksjonen og dialog med ulike kilder rundt egen praksis har latt meg sette egne antakelser på prøve. Jeg har forsøkt å dele raust. Jeg har oppdaget mye nytt. Nye retninger som ikke tidligere har vært synlig for meg, der jeg bevisstgjør meg mine holdninger, følelser, handlinger og kilder til kunnskap. Forhåpentligvis kan det gjøre meg til et bedre medmenneske og fagperson. Bedre i stand til å lære, til å lære fra meg og til å ha større bevissthet om valg jeg gjør og hvordan jeg handler i fremtid. Det er forskjell på å vite hva man tror man forstår, og å tro at man vet. Å reflektere der jeg ser meg selv i situasjon, både i samtid og ettertid, og utsetter egne fortolkninger og handlinger for et kritisk blikk, er en kontinuerlig prosess, en grunnholdning.

Da jeg skrev essayet oppdaget jeg at jeg ikke hadde kunnet skrive det slik for noen år tilbake. Jeg hadde en oppdagelse som satt min yrkespraksis i kontekst da jeg deltok på et seminar

om recovery (bedringstenkning). Recovery kom fra brukerbevegelsen i USA (1960) som en motreaksjon mot undertrykkelse og medikalisering. Det handler om frigjøring på egne premisser, i den forstand at bedring er en personlig prosess og empowerment i recovery handler om å mobilisere egne krefter parallelt med å nøytralisere motkrefter. Oppdagelsen var relatert til min egen personlige recoveryprosess, og dens sammenheng med min yrkespraksis. Min jobb er ikke å myndiggjøre eller bemyndige, men å bidra til at Lisa kan mobilisere egne krefter, og at dette skal være mulig i et felt der noen andre har satt seg i makt til å definere fra en posisjon som tilskuer istedenfor å delta i «den det gjelder» sin livsverden. Min holdning er at folk er myndige i kraft av å være, og i kraft av sine liv. Kanskje er det nettopp dette som er noe av det viktigste med erfaringskonsulenter - at vi har reist oss, deltar aktivt i to verdener og slik kan motvirke motkrefter og stigma - de og oss.

Jeg har en jobb der jeg både møter pasienter og fagpersoner, formidler og forsøker å bygge bro mellom pasienters erfaringsbaserte kunnskap og fagkunnskap. Jeg ser for meg et bilde av en bro forankret på to bredder. For 11 år siden sto jeg midt på en bro og hadde bestemt meg for å hoppe. Lite visste jeg da om at de neste årene i mitt liv skulle handle om å få to motsetningsfylte ender, livet og døden, til

å møtes. Nå ser jeg parallellen i mitt virke som erfaringskonsulent. Der jeg for fremtiden mener broen trenger et sterkt fundament som inviterer alle til å møtes i forståelse: der feltet går fra å beskrive til å forstå. «En kan bare se riktig med hjertet. Man må lete med hjertet» (Saint-Exupéry 2008 s 78, 87).

Lisa og jeg trengte at noen hadde mot til å forholde seg til oss som med-mennesker og møte oss i smerten. Vi trengte å bli tatt på alvor for selv å kunne bli deltakere, og slik selv komme i posisjon til endring. Genuin interesse, å være sanselig tilgjengelig der en har mot til å delta, ha håp og forsøke å forstå Lisa og andre pasienter ut ifra deres livsverden, gjør at fagpersoner vil kunne møte en slik at en kan oppleve seg møtt. Det vil muliggjøre dialog, og åpne fremtidsrommet slik at en selv kan finne mulighet til å komme i posisjon til å finne en retning for bedring og en meningsfull identitet, - og til å se livsmotet i smerten.

*I neste øvelse fører hun an, jeg følger.*

Astrid Weber  
erfaringskonsulent  
astrid.karine.weber@unn.no



## Litteraturhenvisning

Dewey, J. (1980). *Art as experience*. New York, Berkley Publ. Group.

Freire, P. (1999). *De undertryktes pedagogikk*. Oslo, Gyldendal Akademisk.

Gadamer, H.-G. (2003). *Forståelsens filosofi: utvalgte hermeneutiske skrifter*. Oslo, Cappelen Forlag.

Grimen, H. (2009). *Hva er tillit*. Oslo, Universitetsforlaget.

Husserl, E. (1970). *The crisis of European sciences and transcendental phenomenology: an introduction to phenomenological philosophy*. Evanston, Ill, Northwestern University Press.

Løgstrup, K. E. (1956). *Den etiske fordring*. København, Gyldendal.

Meløe, J. (1997). *Om å forstå det andre gjør. I: Filosofi i et nordlig landskap: Jakob Meløe 70 år*. Tromsø. Ravnetrykk nr. 12.

Meløe, J. (2003). *Steder*. Botkyrka, Mångkulturellt centrum.

Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Oslo, Bokklubben.

Nouwen, H. J. M. (1979). *The wounded healer: ministry in contemporary society*. New York, Image Books.

Polanyi, M. (2000). *Den tause dimensjonen: En introduksjon til taus kunnskap*. Valdres Norway, Spartacus Forlag.

Saint-Exupéry, A. d. (2008). *Den lille prinsen*. Oslo, Aschehoug.

Skjervheim, H. (2002). *Mennesket*. Oslo, Universitetsforlaget.

Sveneaus, F. (2003). *Fronesis - en hermenautisk dygd*. Botkyrka, Mångkulturellt centrum.