

Om erfaringsformidling på våre egne premisser

Av Christine Rosenqvist



Når jeg leser Lars' fortelling om hvordan han ikke fikk til å leve ut sorgen over sin fars død, og hvordan han har reagert på dette, og ikke minst når jeg har snakket med ham, kjenner jeg meg igjen. Hvorfor gjør jeg det? Lars' problemer gir seg synlig uttrykk i et daglig behov for alkohol, etter hva jeg forstår. Et behov som tar over hans vilje fra det første hanegal. Jeg liker ikke å bli beruset. Selvfølgelig må også jeg ha et glass vin i min hånd ved diverse anledninger, og nippe til det, men jeg liker det ikke. Jeg liker ikke den virkningen alkoholen har på meg. Men jeg kjenner meg igjen i Lars' beskrivelse av hans tvangspregede forhold til alkohol. Det minner mitt forhold til det tomme livet jeg vet venter meg hver morgen når jeg ser at det er på tide at jeg forflytter meg fra senga, og «står opp» og lever videre.

På en måte er Lars heldig. Han kan koble sitt alkoholbehov til den manglende sorgfasen han har hatt etter farens død. Jeg opplever at jeg aldri har fått tillatelse til å koble mitt tungsinn til noe i mitt liv. Jeg har bare godtatt at det er slik jeg er. Det er et resultat av kombinasjonen nordgudbrandalsk

tungsinn og slavisk folkesjel. (Mormor kom fra Lesja og farmor fra et førrevolusjonært St. Petersburg) Jeg får bare leve med det. Det er en fabrikkasjonsfeil. Bare å godta. Det er noe sykt.

Men da jeg leste Lars' betraktninger på Facebook, snakket med ham, og så de responsene som kom, kjenner jeg noe røre seg inni meg. Mitt tungsinn kjenner seg igjen i Lars' opplevelse av manglende sorg. Jeg skrev dette diktet under her på den tiden tungsinnet truet med å ta makten over meg, og jeg innså at jeg trengte hjelp av noen; - av en profesjonell, kom jeg til. For å få den hjelpen trengte jeg en diagnose, og jeg ble til slutt, etter grundig om og men, definert «Depresjon». «Epileptiker» ble vurdert, men forkastet. (Man er en psykisk diagnose, eller epileptiker.) Jeg fikk tilbud om behandling, det var DPS og gruppeterapi og enesamtaler med både psykolog og psykiatrisk sykepleier, og stemningstabiliserende midler. Jeg gikk i selvhjelpsgrupper og deltok på KID-kurs. Men jeg opplevde meg ikke møtt, eller godtatt, av den grunn. Men jeg har ikke noe å klage over. Velferdsstaten har trådd til for

meg, og vel 30 år som skattebetaler og medlem av Statens Pensjonskasse ble honorert. At jeg allikevel føler meg forbigått og oversett, skyldes nok mine lyter.

Min depresjon

Min Depresjon

Er Grå.

Ikke sort som

vinternatten

Hvor månen sender

lys over skaresnøen

Og stjernene svarer tilbake,

Tusenvis av lysår unna

Eller, mørk

Som augusthavet

Hvor morilden leker seg

Oppover bryggestolpene

Og du hører en lyd av høst

Komme nærmere.

Bare Grå

(CR ca. 2008)

For å være kort, jeg har ikke hatt det så lett. Du kan ikke se det på meg, men slik er det. Opphold på barnehjem, epilepsi, ensomme sykehusopphold på en tid hvor foreldre ikke ble tatt med i oppholdet, mobbet, mishandlet av mine barns far, skilt, oversett på arbeidsplassen, osv. Klassisk saksforløp og utrolig uinteressant for fagpersoner som heller ønsker diagnoser med smell i, skikkelig fargespill. Jeg

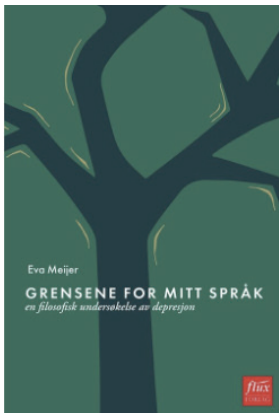
følte at jeg måtte finne på noe bedre, noe mer dramatisk. Mitt tungsinn holdt ikke mål. Det er tungt å være en ressursrik hjelpetrengende.

Jeg opplevde aldri mulighet til å snakke om det som jeg mente jeg trengte å snakke om. Terapien ble definert av fagfolk. Nå er jeg alderspensjonist og uavhengig av diagnoser og terapeuter og krav til opplegg for å få råd til dagens forbruk. Nå er det jeg som står ansvarlig for mitt velbefinnende, og når tungsinn kommer, og det kommer jevnlig samtidig med de første varsler om vår, er det jeg som møter det, og må leve med det, uten profesjonell hjelp.

Så leste jeg Lars' åpne bekjentgjøring av at han nå var lei av å slite med sitt plagsomme alkoholbruk alene. Det var som en knyttneve i magen min, og da han ringte meg opp og vi hadde en god prat, ble jeg enda mer overbevist om at jeg, gjennom ham, hadde kommet meg inn på en sti som kanskje kunne gjøre mine møter med mitt tungsinn mer lesbar og enklere å tolke.

Blant de mange bøker som har funnet vei til min postkasse i denne forunderlige tiden vi har gjennomlevd siden februar 2020, mottok jeg i vår «Grensene for mitt språk» av Eva Meijer. Boken er utgitt på fluxFORLAG og er skrevet av en hollandsk dame som også har opplevd tungsinn.

Hennes opplevelser ga gjenklang hos meg. I innledningen skriver hun «Depresjon ligner sorg, og kan forårsakes av det. Det har visse likheter med angst og savn, samlebetegnelse for det som skjer når du mister noe, er redd for å miste noe. Når du faller, har falt.» (Side 7) og: «Depresjon er mer enn et kjemisk problem - spørsmålene som beskjeftiger det deprimerede mennesket er fundamentalt menneskelig» (side 10). Akkurat dette «fundamentalt menneskelige» har opptatt meg helt siden jeg første gang begynte å bli bevisst mitt eget tungsinn som noe som kunne betraktes, og undre seg over hvor kom fra. Men jeg har holdt det for meg selv. De andre vet jo best.



Eva Meijer har ferdigheter jeg både har og ikke har; - hun er en danna dame som også er kunstner. Jeg kjenner meg igjen både i hennes beskrivelse av tungsinn, og hennes forklaringsmodeller hvor hun bygger videre på

filosofers forklaringsmodeller. Også hennes forhold til dyr gir gjenklang; - ikke fordi jeg har slikt nært forhold til dyr, men kanskje nettopp fordi jeg ikke har det! Hun framhever betydningen av relasjoner, også med dyr. Relasjoner er noe som jeg altså ikke opplever, men savner. Jeg savner dem som jeg ville ha savnet næring. Mens Eva Meijer slet med spiseforstyrrelser, sliter jeg med relasjoner, som også er næring.

En annen ting jeg merket meg, som binder Eva Meijer og meg sammen, er frykten for å bli usynlig; - at tomheten i meg skal ta over og føre til at man bli usynlig. Å frykte at man blir usynlig vil jeg tro er ganske vanlig, for å være ærlig. Tove Janssons usynlige barn er en av oss. Hun blir først synlig når hun blir sint på Mummipappa og biter ham i halen. Jeg tror nok kanskje at min angst for å bli usynlig bunner i min manglende evne til å bli sint. Man skulle ikke bli sint, lærte jeg. Så jeg vokste opp som konfliktsky og en som lett lot seg lede. Det var enklest slik; - det gjorde det lettere å godta mobbing, innleggelse, utestengelse, hån, nedbygging av selvet, vold og så videre. Jeg lærte aldri å sette grenser for hvor jeg skulle ledes. Livet ble lettere på den måten, for de andre, i mange tiår.

Den 30. april i år hadde Minda Holm en kronikk: «Et forsvar for vanskelighet Heller enn flinke piker bør vi bekymre

oss for snille kvinner» i Klassekampen. På samme måte som jeg ble vekket av Lars' revolt mot sin drikking, ble jeg vekket av hennes refleksjoner rundt de friksjonsfrie kvinnene. Når hun peker på faren for usynligheten, er det mest i politisk sammenheng, men det er fullt mulig å peke på likheter med mitt private liv. «Problemet oppstår når den vennligheten blir selvutslettende og ettergivende... Å stå i mot maktstrukturer (Hjelpeapparatet? CR) som oppfatter sin egen makt som det naturlige, motstand som vanskelighet... Å være vanskelig er å kanalisere det sinnet til hverdagslig motstand» (MH 3.04.22) Som jeg kjenner meg igjen! Ikke fordi jeg har vært usynlig i samfunnsdebattene, tvert imot. Det er her jeg har tatt standpunkt, markert felleskapet og stått opp for saka. Alltid fagorganisert, streikevakt når det var nødvendig, sikker deltager i demonstrasjoner, tillitsvalgt og en som mente noe; - bortsett fra når det gjaldt meg selv, da.

Da jeg kom i kontakt med helsevesenet, følte jeg at jeg måtte tilpasse meg de kravene som ble satt til meg. Jeg prøvde å lese terapeutens tanker slik at jeg kunne gi rette svar. Jeg godtok at det var meg det var noe galt med, og at jeg var den som måtte endre meg, slik jeg hadde lært fra barnsben av.

Og dette har jeg ikke fått mulighet til å trekke fram. Som Lars, som ikke har fått gi uttrykk for sin sorg, opplever jeg i dag

en sorg, eller et savn. Og det kan være at det er dette savnet som gjør at jeg våkner hver morgen med en oppgitthet over at enda en dag truer. Bare la meg få lov til å utforske dette! Ikke fortell meg at det er hjernen min som er syk, og at jeg må spise mer piller.

Til de av dere lesere som måtte ha ansvar for omsorgen for folk som sliter; - lytt til oss. Ikke fortell oss hva som er feil med oss, men hjelp oss heller til å finne fram til den ekte årsaken til at vi sliter. Det behøver ikke være noe som er beskrevet i fagbøker før.

Å skrive dette her har hjulpet meg. Det ville vært greiere om jeg hadde fått anledning til å tråkle meg fram til det samme med en av de mangfoldige terapeuter jeg har møtt de siste årene, men jeg kom da i gang til slutt, håper jeg, med hjelp av blant annet Lars Poverud og Eva Meijer, som begge vet noe om hvordan det er å slite.

Vis respekt for brukerkunnskapen, og slipp den til.

Christine Rosenqvist
crosenqv@me.com

