

For å kunne være sammen med menneskene rundt meg

Jeg skadet meg i over 13 år. For meg var det å komme på legevakt og be om hjelp et steg mot det å ønske seg andre mennesker inn i livet.

Det er særdeles viktig at slike første forsøk på «å innrømme» at man ikke er selvhjulpel blir møtt med vennlighet eller ros, og ikke med en holdning om at man ikke skal «belønne» eller gi noen form for «sekundærgevinst». Ja, det er feil måte å be om hjelp på, men det er i alle fall et første forsøk og en begynnelse på en vei der andre mennesker *blir* viktige, og kan være viktige.

John Lennon sa om livet: «Life is what happens to you while you're busy making other plans.» En setning som poengterer det kommende, fine ved livet: planer, drømmer, realisasjoner. For meg, som skadet menneske, som pasient, var livet lenge veldig, veldig annerledes. Livet var det som skjedde rundt meg mens jeg gjorde alt jeg kunne for å holde ut. Holde ut en time til som levende, holde ut en time til uten å kutte, helst uten å kutte, så en ny time og en ny time, bare holde ut det vonde. Hvor uendelig mange timer har jeg ikke bare sittet på psykiatrisk i Trondheim og sett på trærne utenfor, bare prøvd å holde ut det vonde, bare prøvd å samle mot til å møte verden og menneskene enda en gang.

For å bevare seg selv

Livet mitt var å måtte sy tre ganger på samme dag. Livet mitt var å sy over hundre sting hver gang jeg kom. Livet mitt var å blå så mye på foten at jeg, for å ikke ødelegge skoene mine, gikk i ullsokker ned til legevakta for å sy. Livet mitt var å gå den samme turen to dager etterpå for kontroll av såret, se hvert eneste fotavtrykk i snøen der jeg hadde gått, ett og ett fotavtrykk mens jeg tenkte: Dette er mine skritt. Dette er meg. Livet mitt var å få kjeft når jeg kom med behovet for andre mennesker. Livet mitt var å bli møtt med oppgitthet og sinne: «Nå må du slutte å tulle!» Livet mitt var sorgen, ensomheten, frustrasjonen: «Jeg tuller da ikke?»

Jeg hadde venner. Jeg hadde gode venner i alt dette, men mange ganger hadde jeg egentlig mer enn nok med bare å holde meg i live, jeg greide rett og slett ikke å tenke på venner og drømmer og realisasjoner – også. Men pleierne og legene på Østmarka i Trondheim var klare i sin holdning til meg: Livet skal ikke bare dreie seg om å holde ut, livet skal innebære opplevelser. Ikke bare en gang i fremtiden, men *nå*. Og det trengte jeg nok å bli dyttet ut for å få, jeg ser det. Jeg ser det viktige i å kunne

møte andre som mer enn meg mestret livet, som gjorde at også jeg kunne ønske et slikt mestrende liv. Jeg ser det viktige i å kunne kjenne biter av en glad Kristin, rett og slett få opplevelser som også ga meg lyst til å slutte med selvskadningen, fordi jeg ville være sterk, og fordi jeg merket på vennene mine at selvskadningen min berørte dem.

Men jeg var så sint og jeg var så trist. Så jeg kuttet meg. Mye. Og jeg kan snakke mye om all smerten og skammen det fører med seg; som det å måtte vaske ukegam-melt blod bort fra gulvene etter en innleggelse, det å få kjeft på legevakten og få høre at man er en umulig pasient som legen må kaste bort sin dyrebare tid på, eller: noe så vanskelig som redselen for at noen skulle spørre om klokken, så jeg måtte ta bort litt av genseren for å kunne svare. Sånne ting. Men jeg kjente også, i hele meg, at jeg ville ødelegge meg, at jeg ville ødelegge mest mulig, være rasende på alt og alle. Jeg ville ikke oppleve noe vondt mer, så jeg kuttet meg. Kuttet meg og kuttet meg – og her kommer det: Jeg kuttet meg for å kunne bevare meg selv. For å kunne være sammen med menneskene rundt meg. Jeg kuttet meg sånn at jeg enda en gang kunne orke å ringe noen, be dem med på kino, invitere på kaffe, nettopp leve livet også. Å holde ut, og kun det, hvor fattig, hvor stillestående er vel ikke det? Kuttingen var en stund for meg en ventil, så jeg klarte, selv i det triste, i den verste perioden i mitt liv, å være sammen med andre.

For meg var faktisk kuttene et skritt

«Jeg trengte å lære å leve, ikke bare holde ut, men å leve livet»

i riktig *retning* (om enn ikke så bra metode), men like fullt et skritt, og mot riktig *mål*: Det å kunne være sammen med andre mennesker på en hel, integrert måte, med både det triste, det sinte og glade i én Kristin. Det å kunne være sammen med andre mennesker på en måte som var god for meg. Og da tenker jeg ikke at selvskadning er godt for meg, men jeg tenker at mennesker er godt for meg, at jeg gjennom alle kutteepisodene og innleggelsene og samtalene lærte meg det, på en måte, lærte meg menneskenes betydning. Jeg lærte at

selv i det svarte kan mennesker, vennene mine og andre gi meg pauser av glede. Men. I alle årene med selvskadning *var* det likevel en enorm terskel til det å være sammen med andre mennesker, også som «sterk». Fordi jeg følte det ble så feil, så falskt, fordi jeg ikke kunne forklare hvorfor jeg var trist, fordi jeg var så uendelig fylt av skam. Men om jeg kuttet meg, greide jeg det likevel, på en måte, da greide jeg å inngå i og bygge relasjoner. Det er vanskelig å forklare mekanismen i dette helt, men jo, jeg tror det har noe å gjøre med ærlighet til seg selv. Til det jeg så veldig var fylt av. Men jeg trengte å være utenfor sykehuset. Og jeg trengte menneskene utenfor sykehuset. Jeg trengte å lære å leve, ikke bare holde ut, men å leve livet. Og jeg hadde jo oppdagat: Hvis jeg kuttet meg først, kunne jeg greie det utroligste. Da hadde jeg langt mer å gå på. Jeg har hørt om ei som måtte slutte på videregående (med alle de ulemper det fører med seg senere) fordi hun på kjærestens oppfordring sluttet med selvskadning uten å ha noe alternativ. Uten å kunne røre ved et sår i all hemmelighet greide hun ikke å konsentrere seg, og ble ung hjemmевærende, akkurat i den tiden i livet der man skal finne ut hvem man selv er i forhold til andre mennesker, finne sin plass sammen med andre.

Å klare seg selv i alt

Jeg vil også si noe om kuttens betydning, ikke bare for å kunne leve livet sitt, oppleve livet sitt, men også i forhold til det å leve

livet i forhold til andre mennesker. «Klar deg sjøl» var en setning som var grunnleggende for meg i over 20 år, og som jeg dessverre tror veldig mange retter seg etter: vi skal ikke være til bry, vi skal ikke be om hjelp, vi skal ordne opp selv. Og i alle fall ikke vise det svake, det «skammelig svake» i oss, til andre. Og jeg tenker på en måte at det er der den største skaden ligger – og ikke i tilbøyeligheten til å skade kroppen. For det er eksepsjonelt skadelig å skulle, å ville klare seg selv i alt. Vi, som mennesker, trenger andre. For meg var kuttene

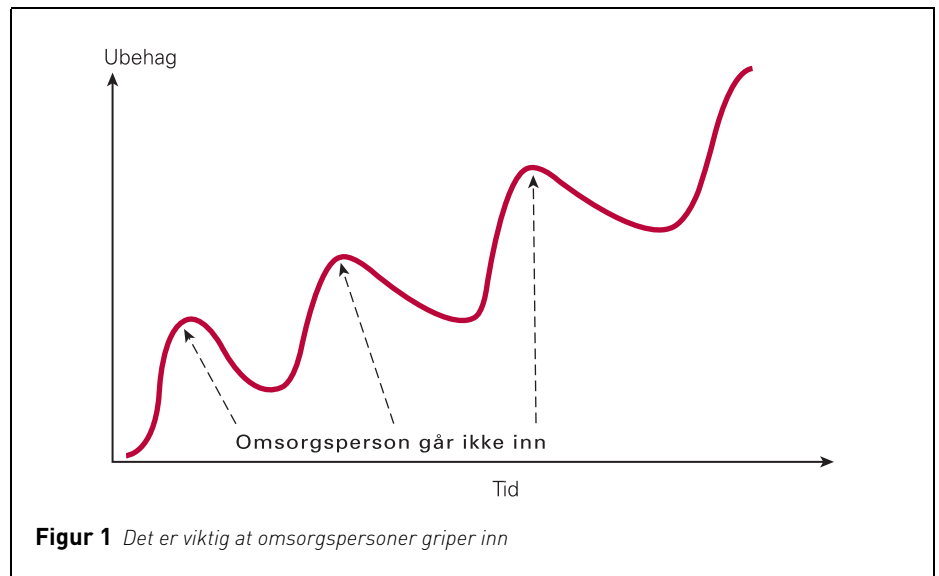
på mange måter begynnelsen til å innrømme at jeg trengte andre inn i livet mitt, det ble synlig og opplagt at jeg trengte hjelp. Dette første skrittet, om enn det kan synes som et skritt i gal retning, var for meg så viktig. Det var ikke lenger «klar deg sjøl», det var «kom hit, jeg trenger hjelp!». Det er blant annet derfor jeg blir så sint når noen snakker om sekundærgevinst. Hvordan er det mulig å tro at litt trøst og bekymring på mine vegne er skadelig for meg? Hvordan er det mulig å se på det som noe negativt at jeg føler jeg har blitt sett? Det er jo nettopp, sånn jeg tenker nå, det høyeste jeg har å trakte etter i livet, i alt liv. Innvending: Men man skal ikke lære seg å ty til selvskade for å oppnå slik «gunst». Man skal ikke «belønnes» for det uhen-siktsmessige. Og jeg kan ikke bli mer uenig. Man burde bli feiret for å komme på legevakten og be om hjelp, det er/kan være et første skritt på noe annet. Et første skritt mot å integrere svakhet og styrke, integrere det ensomme med det mestrende, og det viktige i å åpne for livet, for et liv, en virkelighet sammen med andre mennesker.

Hvis en så har ett sted, ett sted der en føler en blir sett og som en kan søke tilbake til, etter hvert til og med uten kutteepisoder, kunne ikke det vært gevinsten, ikke bare for meg, som slipper alle ydmykkelser og skam knyttet til selvskade, men også for hjelperne, som mer og mer kan ta tak i noe gryende sterkt og kjenne med seg selv, at dette nytter? Det er akkurat det Østmarka i Trondheim er for meg. Jeg kan komme, få trøst, bli sett, nettopp uten at jeg har kuttet, uten at jeg har mistet sperrene for hva jeg gjør, jeg kan komme, rett og slett som et helere menneske. Og kjenne at det er helt greit å ønske andre inn i livet mitt. At de slett ikke ser på det som svakhet, noe ynkelig ved meg, men som en ressurs.

Fra arr til ord

Så må jeg i dette si noe om følelsen av å være en vanskelig pasient med altfor kort lunte. Jeg så jo at det nesten ikke skulle noen ting til før jeg mistet kontrollen og satte meg ned for å kutte. Det kunne være en sykebil som kjørte forbi, og så tenkte jeg: Hjelpen finnes, men nå er det noen andre som får den og ikke jeg. Og da tippet det over tvert. Men så fikk jeg en tegning av en psykolog en gang (fig 1).

Når et lite barn føler ubehag (våt bleie/sult), går dette ubehaget ganske raskt ned om omsorgspersonen gir det tørr bleie eller mat. Det samme med en treåring som er sint, om det blir møtt på sinnet sitt, så går ubehaget ned ganske fort. Men om omsorgspersonen ikke kommer inn, går riktignok ubehaget ned også da, men det tar så mye lenger tid, og hvis det kommer et nytt ubehag i tillegg til det forrige, og et nytt ubehag oppå det igjen, så er det ganske enkelt å se at det til slutt blir utholdelig, at grafen omtrent går til himmels. Og at jeg



Figur 1 Det er viktig at omsorgspersoner griper inn

derfor ikke har «kort lunte» og er en vanskelig, krevende pasient, men at jeg faktisk har en veldig lang lunte. Men, at også lange lunter en gang tar slutt. Og jeg ble så lettet da jeg så denne tegningen. Jeg blir så glad når jeg kan bli møtt på ubehag tidlig, at jeg kan få komme inn på åpen retur i Trondheim og få hjelp, at jeg kan få mulighet til å involvere andre mennesker i livet mitt, ikke bare i det svake, ensomme, men også i det gode. Jeg tenker at det er så viktig, det å kunne få oppleve at samtaler, samvær med andre kan være fint, også når jeg skammet meg intenst over meg selv, som i de første årene.

Det tar tid å begynne å involvere andre mennesker i livet sitt. Det tar lang tid å begynne å involvere andre mennesker inn i livet sitt. En ting, som helt klart motarbeider prosessen, er all kjeften på legevakten. Jeg kom på legevakten med sår, og ikke uten sår for ikke å drukne i skam. Hvis jeg sa, med ord, at jeg trengte hjelp, ville jeg drukne, det ville jeg ikke kunne overleve. Men kuttene mine «sa» det jo, at jeg trengte hjelp og mange av legene skjønte nok akkurat det også, men jeg må si: ikke alle, langt fra alle. Nettopp det er et varsko til alle helsearbeidere: Ikke ødelegg de første forsøkene på å innrømme at man gjerne vil ha andre mennesker inn. Ikke tenk sekundærgevinst, i alle fall ikke tenk negativt om det. Vel kan mange påpeke at jeg ofte sa nei til forslag om innleggelse. Ja, jeg gjorde det. Fordi det å be om innleggelse, be om samtale med andre mennesker, var nesten enda mer skammelig enn å gå på legevakten. For på psykiatrik er det umulig å se de indre sårene, der har jeg ikke noe «bilde», noe konkret å vise frem.

Jeg tenker på det å kunne gå fra sår til stemme, eller som Anita Moe i vår felles bok *Selvskadningens dynamikk* uttrykker det, å gå fra «arrene til ordene» (1). Det å begynne å ta plass hos andre mennesker. Kanskje var ett av mine første steg i dette

de kravene jeg begynte å sette til psykologen min, han som jeg fikk etter de første innleggelsene. Han som ikke ga seg med taushet og det trygge, han som ikke ville snakke om studier, men krevde at jeg skulle snakke om meg selv. Jeg oppfattet det som helt hinsides strengt, og jeg har egentlig aldri følt meg så hjelpeløs og var forbannet på ham, som jeg tenkte «fremkalte» all denne usikkerheten. Men da skjedde det. Jeg satte krav tilbake. Ubevisst satte jeg krav tilbake og begynte å telle minutter han var for sen til avtaler og jeg konfronterte ham med det. Det var ikke for å «straffe ham», det var begynnelsen på en prosess der jeg har lært meg mer og mer å kunne si ifra, der jeg ikke lenger «klarar meg selv» og er «snill og usynlig», men der jeg også kan være en som sier: Dette er ikke greit for meg. Og jeg tenker, det er så viktig. At jeg har en stemme, har fått en stemme. Og – det er fint om den blir hørt. Det er sånn det er, sånn det burde være, kan være – å være sammen med menneskene rundt seg.

Kristin Ribe

kristin_ribe@hotmail.com
Bjørn Stallares gate 4
7042 Trondheim

Oppgitte interessekonflikter: Ingen.

Litteratur

1. Moe A, Ribe K. *Selvskadningens dynamikk*. Oslo: Universitetsforlaget, 2007.

Mottatt 11.11.2010, godkjent 2.12.2010. Medisinsk redaktør Erlend Hem.

>>>