



Julie Winge
Skuespiller og skribent
Foto: Agnete Brun

For å hjelpe andre må man by på seg selv

Alt jeg trenger, er at du deler noe av din livserfaring med meg.

«Hei Julie. Jeg skriver til deg fordi jeg ble fortvilet etter å ha hørt foredraget ditt. Jeg er en ung student som håper å kunne bidra innen rusomsorgen, men etter å ha hørt foredraget ditt i dag, vurderer jeg å skifte retning i studiene mine. For du sa at man burde ha egenerfaring for å hjelpe til og da kan jeg jo ikke hjelpe. Jeg har nemlig ingen egenerfaring.»

Tekstmeldingen tikket inn på telefonen etter at jeg hadde holdt et foredrag om rus. Hva har jeg sagt nå? Hadde jeg ødelagt de gryende visjonene til en ung student ved å ordlegge meg feil? Jeg ringte studenten opp for å forklare hva jeg mente med egenerfaring, eller rettere sagt, hva egenerfaring kan være. Alle kan dele noe av sin egenerfaring, også behandleren. Det krever litt av personen, men ikke så mye.

Da jeg var innlagt på Trasoppklinikken var det vel kombinasjonen av behandlere med egenerfaring og fagfolk som var bra. Når jeg tenker meg om var tross alt alle fagfolk, det var bare det at noen av dem også hadde egenerfaring. Egenerfaring er uvurderlig i denne sammenhengen. Vi rus-avhengige gidder ikke å høre på folk som jabber i vei om analyser, statistikker og «forskning viser». «Forskning viser» er vel en av de mest idiotiske setningene jeg hører. Egenerfaringen er essensiell, men hva er egenerfaring?

Vi har alle egenerfaringer. Hva ruser vi oss på? Følelser. Det skumle, klissete ordet ingen i dette landet vil ta i sin munn. Vel, sånn er det. Hvilke følelser ruser vi oss

på? Alle. Innen vi har fylt syv år har vi dekket hele følelsesregisteret. Glede, sorg, kjærlighet og ikke minst tap. Tap i en eller annen form. Derfor har alle nok egenerfaring til å bidra med seg selv. Vi, vi rus-avhengige, gir ikke ved portene hvis vi ikke får litt tilbake fra deg som behandler.

Vi som ruser oss, ruser oss på dette skumle ordet følelser. Alle følelser. Enhver unnskyldning er god nok. Og disse følelsene, de har vel alle? Så vidt meg bekjent finnes det til og med utdannelse innen følelser – det er et fag.

Hvis jeg kommer inn på et kontor til en terapeut eller en lege med for stor avstand til meg og mitt er han allerede avslørt som en autoritet uten innsikt (i mine øyne der og da), jeg lukker meg og kommer ikke tilbake. Det var det.

Når jeg endelig har kommet til dette kontoret, er det sannsynligvis fordi jeg er langt nok nede, og da skal det ikke så mye til for å bli sittende. Jeg kommer tross alt fordi jeg vil ha hjelp. Jeg trenger et speil. En følelse av at noen ser meg og helst gjennom seg selv. Det skaper en følelse av likeverd.

Mens jeg sitter der i stolen og skjelver av angst og selvforakt, er det vel omtrent det eneste jeg trenger i første omgang. Jeg er der fordi jeg vil slippe. Jeg vil slippe å føle meg som det galeste menneske i verden. Jeg vil slippe å føle meg unik i min galskap. Jeg vil kjenne meg igjen. Jeg vil slippe å være alene. Men der og da, i den stolen, vet jeg ikke det ennå. Du må vise meg det, med deg selv.

Jeg trenger ikke så mye. Jeg trenger ikke ditt private deg, jeg trenger ikke livet ditt. Alt jeg trenger, er viljen til å sammen-

ligne. Alt kan sammenlignes – min rus-avhengighet kan sammenlignes med din trang til sjokolade. Mine tap kan sammenlignes med dine tap. Min trang til å ha det gøy, flykte og sveve? Den kan uten tvil sammenlignes med de fleste som vandrer på denne jorden.

Hvis jeg kommer inn til en person som uten å brette ut sitt eget liv [jeg ber ikke om så mye] setter seg selv i mine sko med sin egen erfaring? Ja, da kommer jeg *kanskje* tilbake. Men bare *kanskje*. Jeg vil egentlig ikke slutte med noen ting. Jeg vil bare slippe å ha det vondt, jeg vil ha en enkel løsning og fortsette fordi jeg klamrer meg til at rusen egentlig både er morsom og koselig, uansett. Jeg kan ikke se et liv uten – det er umulig. Så derfor er *kanskje* det eneste halmstrået du kan klamre deg til hvis du vil hjelpe meg.

Kan du se det? Kan du se at du derfor ikke vil nå frem til meg uten å by på deg selv? Kan du se at hvis du bruker én snev av autoritet i dette bildet, så stikker jeg?

Alt jeg egentlig vil er å føle meg normal – som alle de andre. Hvis du viser meg at jeg er som deg, så kanskje jeg hører etter. De fleste av livets erfaringer har vi tross alt felles. Det at du kan sette deg inn i min situasjon fra ditt eget perspektiv. Det er den eneste egenerfaringen jeg håper på og trenger fra deg.