

ANDET OG MERE END EN PERSONLIG BERETNING

Af Birgit Kirkebæk



Arnhild Lauveng:
I morgen var jeg altid en løve.
192 sider – kr. 249,-.
Akademisk Forlag 2008.

For jeg levede mine dage som får
mens alt i mig længtes efter at jage over savannerne.
Og jeg lod mig drive fra bås til indhegning til stald,
når de sagde, at det var det, der var bedst for et får.
Og jeg vidste, at det var forkert.
Og jeg vidste, at det ikke ville vare evigt.

For jeg levede mine dage som får.
Men i morgen var jeg altid en løve.

Sådan lyder sidste vers i det indledende digt i Arnhild Lauvengs bog. Digtet rummer bogens visdom. Mennesket kan ikke tåle at leve som et får. Det menneskelige kræver håb for at leve. Ingen kan udvikle sit selv på andres præmisser. *I morgen var jeg altid en løve* er skrevet af et erfarent og vidende menneske, der i forhold til begreber som diagnose, kategori og symptom graver langt dybere end der er tradition for i faglige tekster, simpelthen fordi tingene er erfaret på et dybere niveau. Igennem ti år var Arnhild indlagt på psykiatriske afdeling-

er med diagnosen skizofreni. Sidste gang, hun var indlagt, var hun 26 år. I dag er hun helbredt, har uddannet sig som psykolog og arbejder som psykolog og foredragsholder i Norge.

"De allerfleste mennesker, som har fået kendskab til min sygdom, også kolleger, har forholdt sig sympatisk, menneskeligt og professionelt til det. Nogle har måske været lidt forlegne, lidt flove eller usikre, men de fleste har været sympatiske. Når jeg alligevel siger, at jeg ved, at der sker diskrimination, er det af en anden, mere indirekte type, nemlig de fordomme, som nægter mig at blive rask. De findes hovedsagelig i to varianter: "Du er stadig syg" og "Du har aldrig været syg". Jeg kan ikke lide nogen af dem [...] (s. 150)", skriver Arnhild. På den baggrund er det vigtigt at pointere, at bogen er skrevet af en tidligere skizofren, der er blevet rask, og som på den baggrund ser tilbage på et sygdomsforløb, der af de fleste fagfolk betragtes som kronisk.

"Da jeg var syg, gav de mig bare en historie. De sagde, jeg var syg, at det var medfødt, at det ville vare hele livet, og at jeg måtte lære at leve med det. Det var ikke en historie, der passede mig. Det var ikke en historie, der gav mig mod og styrke og håb på et tidspunkt, hvor jeg mere end nogensinde trængte til netop det. Det var ikke en historie, der hjalp, og i mit tilfælde var det heller ikke en sand historie. Men det var den eneste historie, jeg fik at høre" (s. 10).

Arnhilds historie handler om en ung pige med høje krav til sig selv, gode karakterer i skolen og et højt ambitionsniveau. Hendes jeg begyndte at smuldre i de tidlige teenageår. "Jeg" blev i dagbogen til et "hun" og til sidst til et "x". Sanseindtryk forskubbete sig. Lydene blev underlige - for høje eller lave eller helt ændrede. Synet forandrede sig også. Der optrådte skygger, afstande kunne ikke bedømmes, at gå ned fra en kantsten var som at kaste sig ud over en klippekant. Farverne forsvandt. Tingene blev grå med skygger, der kunne være farlige.

Arnhild læste lektier til overmål, fik mindre og mindre søvn, spiste næsten intet. Så dukkede Kaptajnen op. Han skældte hende ud for dovenskab, forlangte

mere arbejde og pålagde hende straf: *"Jeg vidste jo - og kunne jo se - at det var min egen hånd, der slog mig, men jeg oplevede ikke, at det var mig, som styrede hånden"* (s. 19). Efterhånden var det ikke nok for Kaptajnen. Han forlangte en kæp. Den blev brugt, når hun spadserede eller cyklede på vejen. *"Jeg vidste jo godt, at jeg havde slået mig selv, men jeg følte ikke, at jeg havde haft noget valg. Det var Kaptajnen, der slog, men mine hænder, og det vidste jeg og oplevede jeg, men jeg kunne ikke forklare det, fordi det var en virkelighed, jeg ikke kunne sætte ord på"* (s. 20).

Nye skikkelser dukkede op. En af dem var Ensomheden - en smuk kvinde i en kjole, der var *"ensfarvet hvid og ensfarvet mørkeblå. Samtidigt"* (s. 21). Ulve og krokodiller begyndte at vise sig. Rotterne kom. Hun beskriver det som en rejse ind i en dyb skov. *"Det var en tæt skov, og det varede mange år, før jeg fandt ud"* (s. 23). Arnhild blev tvangsindlagt. Hun var hallucineret.

Hallucinationer kommer ifølge Arnhild indefra og har forbindelse til den person, der hallucinerer. De har sammenhæng med personens liv og interesser. Arnhild oplevede sine hallucinationer som vigtige budskaber, hvor de fagfolk, hun fik hjælp fra, så dem som fejl: *"Ulvene blev et symptom, noget uønsket og betydningsløst som hoste eller udslæt, noget man måtte have væk. De blev til en skade, en svaghed, et resultat af, at hjernen var blevet fejlkoblet på grund af genetiske defekter eller en traumatisk barndom eller begge dele. Den forklaring stemte ikke overens med det, jeg vidste. For selv om jeg ikke kunne forklare det og ikke kunne begrunde det, vidste jeg, at mine ulve ikke var en fejl. Det var der heller ikke noget af det andet, jeg så eller hørte, der var. Det var vigtige og rigtige sandheder, udtrykt på en lidt ubehjælpssom måde, lidt ligesom drømme. Og ligesom drømme skulle de tolkes for at give mening. Men for at tolke dem måtte man først forstå, at de var sande og virkelige, selv om det var en metaforisk sandhed og ikke en bogstavelig"* (s. 27).

De stemmer, Arnhild begyndte at høre, gjorde hende bange. Hun hamrede hovedet ind i væggen, hun rev og skar sig. Det

beordrede stemmerne af hende, ellers ville der ske hendes familie noget ondt. På en bagvendt måde oplevede hun kontrol ved at skade sig selv – den kontrol der handler om stadig at kunne gøre noget for andre: *”Det er jo trods alt meget bedre at tænke, at den selvskadende adfærd var et forvirret og sygt forsøg på at få kontrol over en ukontrollabel situation og et forsøg på at gøre noget for de mennesker, jeg holdt af, end bare at vide, at ”jeg gjorde det, fordi jeg er skizofren”. Det hjælper jo ikke synderligt på selvfølelsen”* (s. 30).

Arnhild skriver, at hun ikke kunne stoppe dette forløb med Kaptajnens umulige og stigende krav, og det kunne hun ikke, fordi det var hende selv, der var Kaptajnen. *”Det var en privat borgerkrig, hvor jeg deltog på begge sider, og de kræfter, jeg kunne have brugt på at modarbejde Kaptajnen, var de kræfter, jeg brugte på at være kaptajn”* (s. 31). Det kunne i den forbindelse være en hjælp, hvis mennesker omkring hende sagde, at de ikke kunne se, hvad hun så, men at de også ville være bange, hvis der pludselig optrådte ulve. Selvom synet ikke kunne deles, kunne følelsen deles.

Et fremragende element i bogen er de mange præciseringer vedrørende diagnoselogikken. *”Mange tror, at svarene er givet, når udredningen er færdig, og diagnosen er stillet. Du er skizofren, sagde de og troede, at de havde fundet et svar. Men Kaptajnen brølede stadigvæk, og alle de vigtige spørgsmål var fortsat ubesvarede”* (s. 33). Arnhild refererer til en forelæsning om diagnosen skizofreni, dens statistiske forekomst og hyppighed. *”Jeg sad og tænkte, hvad bliver der af livet, fortvivlelsen, dødsangsten, livsangsten og den brændende blodrøde trods”* (s. 36).

Diagnoser kan kun beskrive, skriver Arnhild. *”Skal vi forstå, må vi se på menneskene”* (s. 61). Den største risiko ved en diagnose er, at den så let bliver cirkulær *”og har så nemt ved at skjule det afgørende”* (s. 104). *”De diagnostiske systemer siger med få undtagelser ingenting om årsagerne til de forskellige lidelser. De siger ingenting om den anbefalede behandling. Og de siger principielt ingenting om prognoserne, dvs. hvordan patienterne vil*

have det om et år, fem år eller tyve år” (s. 107). Men diagnosen kan tillige være en hjælp, fordi man får sat ord på, hvad der er galt, og fordi man derved får *”en bekræftelse på, at man er syg – ikke ond eller doven”* (s. 108).

Arnhild oplevede, at alt hvad hun sagde, blev tolket diagnostisk, og hun blev meget bange, da hun indså, *”at der ikke længere fandtes nogle områder, som med garanti var neutrale, og at jeg altid måtte regne med, at alt, hvad jeg sagde, kunne drages i tvivl og tolkes på baggrund af min diagnose”* (s. 75). En særlig historie i den forbindelse er erindringen om, hvordan Arnhild var hjemme på besøg hos sin mor og søster. De dækkede op med det fineste, tynde porcelæn, der var varme i hendes vand-seng og friske blomster på værelset. De viste hende tillid, og hun knuste ingenting. Det, familien signalerede, var, at hos dem var hun bare Arnhild, ikke en skizofren patient. *”Det vil jeg aldrig glemme. Efter måneder og år med forventninger om sindssyge, med diagnoser og beskrivelser, fik jeg nogle lysende majtimer, hvor jeg slubrede te og tillid i mig af kopper af tyndt porcelæn. Det var helt fantastisk og lige netop det, jeg trængte til på det tidspunkt”* (s. 68).

På samme måde, som Arnhild kulegraver diagnosebegrebet, kulegraver hun også symptombegrebet. Ifølge hende er symptomer budskaber om en indre tilstand. Et symptom var selvskadende adfærd. Arnhild knuste glas og porcelæn og skar sig med skårene, men hun oplevede det ikke som *”selvskadende adfærd”*. *”Jeg havde ikke brug for at ”tilføje mig selv skade”, jeg havde brug for at skære mig, for jeg ønskede at se blod [...] Så jeg rev mig og skar mig for at være sikker på, at jeg havde blod i mine årer, at jeg var i live [...]”* (s. 35). Der var en række selvmordsforsøg, som ikke handlede om at ville dø, men som handlede om, hvor svært det er at leve: *”Men jeg ønskede ikke at dø, da jeg gjorde det, jeg kunne bare ikke leve”*, skriver hun (s. 90).

Et andet symptom var at spise sokker og tapet. Arnhild søgte at fylde et indre tomrum op, mens hun sad i isolation frataget alle muligheder for oplevelse og hand-

lerum: *"der sad jeg så, låst inde med det eneste, jeg havde rigeligt af – tomhed. Tomheden var enorm og ubeskrivelig, og den gjorde ondt i kroppen. I kedsomhed og desperation forsøgte jeg at reducere det tomrum, jeg følte indeni, på en helt konkret måde – jeg fyldte det op."* (s. 34). Hvis personalet havde set tomheden i stedet for at fylde dagen med yderligere tomhed i et isolationsrum, ville det ifølge Arnhild have hjulpet. Tomheden handlede også om at føle sig uset. En bedre dag hvor man blev set som person ville absolut have gjort en forskel: *"Bedre dage ville have været fantastisk. På langt sigt kunne bedre dage måske have været begyndelsen til et lidt bedre liv"* (s. 39). Senere beskriver Arnhild, hvilken positiv oplevelse det var at være på ergoterapeuternes værksteder, hvor der var konkrete ting at gøre, og hvor der var ro og rum til at udfolde sig kreativt.

Det, Arnhild pointerer i forhold til symptomer, er, at man først og fremmest skal huske, *"at symptomet ejes af den, der har det, og at det kun er den person, som har facit med hensyn til, hvad lige netop denne adfærd betyder i lige netop denne situation. Samme symptom kan have forskellige funktioner i forskellige situationer, og samme adfærd kan naturligvis betyde noget helt forskelligt for forskellige mennesker"* (s. 38).

Symptomer er et bedrøvet sprog, der erstatter det sprog, der er berøvet (s. 41). Det almindelige sprog mistede sin betydning for Arnhild og svandt ind. *"Mine ord var i det hele taget meget lidt værd på det tidspunkt, og efterhånden var der stort set kun handlingen tilbage. I journalen kaldes det udageren og manipulation. I min virkelighed var det handlinger, som var nødvendige for at blive hørt og forstået"* (s. 45). *"Symptomer er en form for sprog, som undertiden kan være et svar på et berøvet sprog. Det er uforsvarligt og meget lidt effektivt at behandle et symptom uden at tænke over, hvad symptomer er et symptom på. Det er vigtigt at huske, at nogle symptomer af og til kan hænge sammen med, at personen er blevet frataget andre muligheder for at udtrykke sine behov og dermed bruger den mulighed, der foreligger"* (s. 53-54).

I "gode perioder" kunne Arnhild få lov at gå en tur med en besøgende. Et besøg af en god veninde blev svært – fordi det var blevet vanskeligt at finde på noget at tale om. Hele samtalen kom til at handle om de musvitter, de så på turen, fordi alt andet blev for vanskeligt at berøre. Men på afdelingen kunne man jo altid tale om sine symptomer. *"De kunne give et kedeligt liv indhold, og de kunne være noget at tale om, når jeg ikke havde så meget andet at tale om"* (s. 59). Men symptomerne kunne også på anden måde udfylde tiden. Arnhild brugte alle sine intellektuelle ressourcer til - bag om ryggen på sin faste vagt - at skaffe sig genstande, hun kunne skære sig med.

De manglende forventninger fra fagkundskabens side og ønsket om at hun skulle lære at leve med sin sygdom uden håb om helbredelse, opfatter Arnhild som direkte nedbrydende. Hun mener, det er forkert at have behandlingsstrategier og information, *"som fratager mennesker evnen til at se sig selv som rask "i morgen" og til at vide, at selv om jeg lige nu befinder mig i en fårestald, vil jeg snart løbe over savannerne igen, fordi jeg bærer løvens muligheder i mig"* (s. 70).

"Manglende sygdomsindsigt", "lære at kende sine begrænsninger" og "lære at leve med symptomerne" er gængse faglige udtryk, der står i journaler og handleplaner, men disse sætninger indeholder ingen forventninger, håb og incitament til forandring. *"For mig var der også en enorm forskel på at have et håb om et andet liv – en drøm at holde fast ved, et mål der kunne give livet mening – og ikke at have det. I den forbindelse betyder statistik og sandsynlighed så uendelig lidt. Jeg var syg, og jeg kunne ikke vælge livssituation og diagnose. Det lå fast. Det, der kunne ændres, var, hvordan det blev formidlet til mig. Man kunne fokusere på statistik [...] Eller man kunne fokusere på håbet [...]"* (s. 73).

Personalet var forskelligt og mødte Arnhild forskelligt. En læge der bad om undskyldning for en voldsom tvangsindlæggelse, en vikar der takkede hende for hjælpen, da hun på hans bøn spiste sin medicin, en ansat der brugte nødvendig magt på en skånsom måde står frem i for-

tællingen. Mennesker der agerede (almen)menneskeligt, der fortalte noget og kunne bruge hende til noget huskes som noget særligt.

I praksis mødte personalet Arnhild og hendes symptomer, som de måtte forholde sig til. *"[...] selv om man ikke kender årsagen til symptomer som tankeforstyrrelser, vrangforestillinger og hallucinationer, er man alligevel nødt til i praksis at forholde sig til dem. Det kan man gøre ud fra forskellige indfaldsvinkler. Man kan opfatte symptomet som meningsbærende sprog og fortolke sammenhænge for eksempel mellem ulve og ulvetider, Kaptajner og kontrol eller tomhed og tapet. Man kan også opfatte symptomer som berøvet og bedrøvet sprog og se på patientens livssituation og kommunikationsmuligheder. Eller man kan opfatte symptomet som et udtryk for det, der er tilbage, når alt andet er gået tabt, en ensom musvit og en hjælpende ulv"* (s. 102).

Da Arnhild var på vej til at blive rask, satte hun sig det mål at blive psykolog. Mange hjælpere fandt målet helt urealistisk. De mente, det var vigtigere, at hun blev mere selvhjulpne og lærte at leve med sine symptomer. Arnhilds plan motiverede med andre ord ikke hjælperne. De fulgte

deres egen plan, og der skete meget lidt. Langsomt lykkedes det Arnhild med støtte af en terapeut at turde give slip på både sygdom og patientrolle og gennemføre de eksamener, der skulle til for at nå sit mål. Det krævede mod. Endnu mere mod og styrke krævede det at bevæge sig fra hospitalsverdenen ud i almene livssammenhænge. Den øvelse klares ikke af et får. Kun når man ved, at man inderst inde stadig er en løve, kan man langsomt - med mange tilbageløb - bevæge sig ud på savannen.

Arnhild Lauvengs bog er meget andet end en personlig beretning. Den stiller skarpt på sygdomsopfattelse og behandlingsregimer generelt. Den pointerer, at diagnoser ikke giver forklaring på patientens følelser og oplevelser. Den insisterer på, at livet skal have et indhold, også når man er syg og på, at symptomer skal tolkes, ikke blot beskrives. Bogen insisterer på nødvendigheden af at samarbejde med patienten frem for at modarbejde, og den taler om at give håb og motivation frem for strukturer, rutiner og tomhed. Den sætter implicit spørgsmålstejn ved forholdet mellem fagfolk og patient – ikke mindst i det indledende digt, hvis første vers, jeg gengiver her:

Før levede jeg mine dage som får.
Hver dag samlede hyrderne alle på afdelingen til ud march i samlet flok.
Og som hyrdehunde har for vane, bjæffede de højt, hvis nogen tøvede med at komme ud af døren.
Det skete, at jeg brægede lidt, helt stille,
mens de drev mig gennem gangene,
men ingen spurgte nogensinde om hvorfor
– når man først er sindssyg, kan man da godt bræge.