

Å dele øyeblikket – og sorgen,

Jeg har en ung kvinnelig pasient som har gjort et dypt inntrykk på meg.

Hun kom til meg som sin fastlege for litt over et år siden. Hennes mor hadde brått mistet livet, helt uventet, i en hjertestans, bare 60 år gammel.

Hun var i oppløsning, i sjokk, i sorg og i sinne. Alt var meningsløst, hverdagen hang ikke lenger sammen.

Vi samtalte rundt det som hadde skjedd og hvordan sorgen etter å miste noen kan oppleves lammende. Jeg forsøkte å være en støtte, å forstå og forklare som best jeg kunne, i hennes vanskelige situasjon.

Hun trengte tid, det var åpenbart, og hun fikk sykmelding med diagnosen P02, psykisk ubalanse – sorgreaksjon.

Ukene gikk, hverdagen gikk ikke særlig bedre. Vi hadde våre faste avtaler når sykmeldingen skulle fornyes. Jeg forsøkte å lytte, hun fortalte, og jeg forklarte hvordan en sorgprosess ville forløpe, og hva hun kunne forvente seg. Dette ville nok gå over.

Da det var gått noen måneder føltes det riktig for meg som fastlege å ta opp muligheten for en gradert sykmelding. Ingen kan vel trenge full sykemelding, full passivitet, ingen arbeidsproduksjon i flere måneder, bare fordi ens mor er gått bort?

Det er nok av arbeidstakere og unnasluntrere som bruker enhver anledning til å «tyne» en sykmelding. Som god fastlege er jeg oppmerksom på dette, dette er mitt fag.

Som den autoritet jeg er, som fagperson, forstod hun naturlig nok dette. Hun hadde ingen ønske om ikke å være en god pasient. Hun innså at hun måtte våkne opp, ta tak i seg selv, se fremover, og forstå virkeligheten slik den faktisk var.

Hun ble gradert sykmeldt i sin jobb. Ukene gikk og vi hadde fortsatt våre faste avtaler der sykmeldingen skulle forlenges og arbeidsaktiviteten skulle trappes opp. Jeg var meget fornøyd med utviklingen. Her hadde jeg gjort en god jobb, hun var i arbeid, var produktiv og smilte når hun snakket med meg.

Sykmeldingsforløpet gikk helt etter planen og hun ble friskmeldt etter ca seks måneder.

Nok et godt stykke effektivt allmennt medisinsk håndverk produsert av dr. Jareld...

Etter fire måneder kom hun tilbake på mitt kontor sammen med en kollega.

Hun hadde det ikke greit. Hun gråt, trakk seg unna på jobb og isolerte seg på fritiden.

Hennes kollega mente at her måtte det foreligge psykisk sykdom, hun måtte til psykolog, slik kunne det ikke fortsette. Det var jo snart 1 år siden moren var gått bort.

Hennes kollega gikk ut, vi ble sittende i stillhet sammen.

Hva nå?

Min automatiserte psykiske allmennt medisinske programvare kom raskt opp med løsningen. Her var det bare å dra frem MADRS, kjøre et standardisert psykiatrisk intervju, foreslå anti-depressiva og sende inn en henvisning til DPS. Med litt effektivitet, skulle en klare dette med kun bruk av en 2cd og ikke lage særlig forsinkelse på venterommet heller.

Men så så hun på meg med sorgtunge våte øyne, som blikkstilte skogstjern med et uendelig dyp.

Gjennom sinnet, som lå i brakk, fullt av åpne sår, og inn i sjelens dyp, trakk hun meg. Stillheten vedvarte.

Tårene hennes kom. Jeg var maktesløs, satt ut, mitt eget sinn var satt i sjakk matt.

Og der satt vi, blikk mot blikk.

Hun tillot seg å vanne sjelen sin foran et annet menneske. Sårerne i sinnet fikk lov til å rense seg på et naturlig vis, slik at tilhelingen nå kunne ta til.

Det var som om tiden stoppet opp.

Vi var sammen i nå'ets evighet, vi var i tidløsheten sammen.

Ingen av oss hadde gjort noe, vi bare var, var sammen, delte øyeblikket, delte sorgen som to medmennesker.

Hun tillot seg selv å gå inn i sorgen, og jeg tillot meg å bli med.

En sorg som ikke lenger handlet om den

moren hun hadde mistet. Men sorgen over det barnet i seg hun en gang hadde forlatt, som ikke hadde blitt sett. Det barnet som visste at hun kunne stole på seg selv, at hun i seg selv var nok. Det barnet som ikke brydde seg om hva arbeidsgiver, venner og ikke minst fastlegen mente om hennes sorg. Det barnet som visste at det var sterkt nok til å miste sin mor, stå i sorgen, gråte sine tårer, for deretter å vokse til et mer modent barn inne i henne, styrket av den glede og visdom som hennes mor hadde skjenket henne, slik at det nå kunne bære dette videre, med en ekte følelse av dyp trygghet og godhet.

Hun fikk meg til å erkjenne at ordene, min innlærte kunnskap og forestillingene jeg hadde, var nærmest ubrukelige når det egentlig gjaldt.

Hun trengte ikke forståelse eller forklaring. Hun trengte et medmenneske. Et medmenneske uten tid. Et medmenneske der sinnet ikke hadde sin parallell-oppmerksomhet i takster, utålmodige pasienter på venterommet og stressede kolleger.

Hun trengte et annet sinn som stoppet opp.

Jeg trengte at mitt sinn stoppet opp.

Jeg erkjente at sorg er ikke ensbetydende med depresjon. Sorg kan være kilde til vekst, indre vekst. Når det stormer som verst, er muligheten der, en må bare tillate seg å slippe taket. Da vil stormen kunne kaste deg inn i stormens øye.

Der er stillheten, der er evigheten, der er kjærligheten.

Men sinnet vårt jobber som best det kan for å unngå fallet inn mot kjernen, med sine innarbeidede forsvarsmekanismer.

Sinnet nærer seg på stormen, den vil helst holde oss i periferien der vi er kjent, og forleder oss til å tro at det ikke finnes et rolig dyp, under overflatens skummende bølge topper.

Eksistensens veier er uransakelige og med stadighet dukker det opp noe som slår inn i en med en tyngde som bekrefter det en ikke vet, men som en vet likevel.

som to medmennesker

Som dette diktet fra Kolbein Falkeid:

Skimtet

Når sorgen, tynnkledt og vergeløs,
legger ut på ødslige snømoer i oss
og alle horisontene er gjenføkne,
da
som en selvmotsigelse eller selvfølge
åpner livet seg mot evigheten
Uten å se ser det,
uten å høre hører det,
uten å forstå forstår det. Dimensjonene
raser innover og fortettes i en fullkommen
enhet
hvor det minste og det største holder vek-
ten i balanse.
Kompasset uten nål og himmelretninger
viser rettvise kurs,
timeglasset uten sand siler tidløshet
og vi som på periferien
støtt har hatt noe foran og bak oss,
skimter øyet i sirkelens sentrum
som er samtidig med enhver tid: Evig
nå!

Så lukker livet seg igjen
som en sjøanemone om en liten fisk den har
tatt
eller som blomsten når sola går ned.
Vi fortsetter å labbe rundt
i luftgården av rom og tid, ennå
livstidsfanger.
Men for første gang tar vi på muren
med ømhet, overbærende smil og en kolossal
frihet i hendene.

Kolbein Falkeid

Hvor mange 2cd'er det ble på vårt møte vet
jeg ikke. Hvis det var tidløst, blir det enten
ingen eller alle.

Men da møtet var over, lukket livet seg
igjen, for at jeg skulle kunne ta i mot neste
«pasient».

Men likevel lå det et ømt håp der, om at li-
vet skulle åpne seg igjen, sammen med
det neste medmennesket.

Thomas Jareld
fastlege, Hamar legesenter



LITTERASISFONSI/STILL