

Se meg, doktor

Det er viktig for alle mennesker å bli sett. Hvis du som er lege ikke ser meg, blir jeg «liten». Og hvis ingen ser meg, blir jeg tilslutt «borte» – i hvert fall har jeg opplevd det slik. Da blir jeg borte for andre også. Når jeg er sårbar, er behovet for å bli sett og tatt på alvor kanskje enda større.

Vonde opplevelser kan gi sår i sjelen som ikke har så lett for å gro. Det erfarte jeg i mine unge år. Det som kanskje var vel så skadelig, var at de jeg trengte skulle se meg, ikke gjorde det. Jeg ble alene med mine vanskeligheter. Og det «tryggeste» var å forbli usynlig.

I tidlig skolealder hadde jeg en del fysiske plager, uten noen opplagt årsak. Moren min tok meg etter hvert til legen, som undersøkte meg og stilte spørsmål. Jeg kan fortsatt huske hvor sjokkert jeg ble da han til slutt – i en bisetning – spurte: «Og hvordan har du det på skolen, da?» Jeg har mange ganger tenkt på hvor annerledes situasjonen kunne blitt, hvis han hadde sett på meg og ikke på blokka si, da han stilte spørsmålet: Ville han lagt merke til ansiktsuttrykket mitt, sett at jeg rykket til av spørsmålet, og kanskje forstått at han var inne på noe vesentlig? Men legen så på blokka si, og forskrev en kur med banan og raspete epler i noen dager.

Da jeg senere søkte hjelp for første gang, var jeg 17 år – og et «brent barn». Ingen oppnådde tillit hos meg bare ved å inneha en fin yrkestittel. Det måtte mer til. Den legen jeg til slutt valgte å henvende meg til, var en bekjent av familien. Grunnlaget for tilliten lå i noen uformelle møter vi hadde hatt, selv om vi ikke hadde snakket så mye. Jeg var innadvendt og engstelig, men han snakket alltid på en respektfull måte som ga meg trygghet – og håp – om å bli sett og forstått. Han ble min første fastlege, men var også et godt medmenneske hver gang det røyntet på som verst. Det var som han reddet livet mitt den gangen, gjennom sin tilstedeværelse og raushet – og fordi han så meg, ikke bare symptomene. I ettertid har jeg tenkt at jeg var «en krevende oppgave» for ham, men han lot meg aldri føle det slik. Han er en ildsjel, som fremdeles gir av sin tid.

Da jeg som ung voksen flyttet fra hjembygda, fortrengete jeg fortiden. Men dagbøkene fra de vanskelige årene tok jeg med

meg. Innholdet i dem var det bare min gamle fastlege som kjente til. I 30-årene begynte fortiden å innhente meg igjen, og blandet seg med nåtiden. Til sist var den emosjonelle blåknuten blitt så tuggete at den medførte en psykisk knekk. Det var vondt at ingen visste hvordan jeg hadde hatt det, og jeg begynte å bli lei av å skjule det. I et innfall av overmøt en forsommerdag, pakket jeg dagbøkene i en eske og sendte dem til en kjent psykiater. Jeg fulgte pakken via sporing og så at den ble hentet ut. Det gikk ikke mange kvarterene før jeg hadde fått følgende mail i innboksen: «Takk for overraskende post – og tilliten. Pakken er, som du forstår, vel fremme. Lest skal det bli i løpet av sommerdagene. Og hold gjerne kontakt med meg i dette mediet.»

Jeg var blitt sett – og tatt på alvor. Det gjorde meg tryggere, og i stand til å dele med flere hva jeg hadde slitt med.

Jeg er egentlig ikke så glad i å gå til legen, og er flink til å overse og se an det meste av kroppslige plager – spesielt alt som ikke gir feber og sikre tegn på at det «er noe». I voksen alder fikk jeg en psykisk knekk; jeg kjente etter hvert igjen symptomene – uten å makte å gå til legen. Etter hvert fikk jeg kroppslige plager; synet fungerte ikke som det skulle, hendene glapp ting jeg tok i, beina sviktet under meg, svimmelheten kom oftere, jeg glemte ting og var ofte så fysisk utmattet at jeg bare hadde lyst til å sove. Jeg var bekymret, og bestilte til slutt time hos lege. Jeg forsto med en gang at jeg kunne spart meg for besøket. Legen var så uinteressert. Blodtrykket var fint, sa han, men svimmelheten som jeg så vidt husket å nevne, klarte jeg ikke å gjøre nærmere rede for. Og ettersom legen ikke spurte, unnlot jeg å nevne de andre plagene. Det kjentes bare pinlig. Han foreslo at jeg «kanskje bare» var depressiv. Jeg ble egentlig litt imponert over at han «traff» – men turte ikke å fortelle noe om min historie. Alle blodprøvene var for øvrig fine, viste det seg, og jeg ble friskmeldt uka etter.

En tid seinere sendte jeg en e-post til min gamle fastlege: «Enten er jeg syk eller hypokonder – og be meg ikke gå til legen, for det har jeg prøvd.» Han rådet meg til å forsøke psykomotorisk fysioterapi, og etter to år med jevnlig behandling var jeg faktisk kvitt en del av plagene.



ILLUSTRASJONSFOTO: SXC

Min nye fastlege traff jeg først i jobbsammenheng. Jeg skjønnte umiddelbart at han ville egne seg. Førsteintrykket var solid; håndtrykket, blikket og vesenet hans var ikke til å ta feil av. Men listen hans var (selvfølgelig) full, og jeg ante ikke hvordan jeg skulle klare å kontakte han da det igjen røyntet på. Det endte med at jeg midtveis i ei strevsom natt, sendte han en pm via facebook. Neste dag kom svaret jeg ikke hadde turt å håpe på: «Hei, det var en modig melding. Jeg ringer deg, ok?»

Jeg kaller min fastlege fantastisk. Antagelig er han bare godt oppdratt, og har selvsikt nok til å vite hvordan han fremstår. Han håndhilses, gir blikkontakt, er vennlig, småsnakker og jeg føler at han har tid til meg. Det er egentlig ikke mer som skal til. Og likevel er det nettopp det lille som er så stort, at det utgjør hele forskjellen. Resultatet er tillit og trygghet slik at jeg klarer å dele det som er vanskelig og som jeg aller helst vil skjule. I tillegg har han gitt meg en e-postadresse, så han er lettere tilgjengelig.

Livet er underfundig. Veien blir til mens man går, og mye avhenger av hvilke mennesker man møter. Jeg hadde vært ganske hel lenge. Men bitene er blitt limt enda bedre sammen i møtet med disse hjelperne. Det kunne vært annerledes. Dagbøkene kunne kommet i retur, meldingen på facebook kunne blitt oversett, og min gamle fastlege hadde ikke behovd å ta imot meg den dagen jeg kontaktet han igjen, flere år etter han byttet jobb. Dette har gjort en stor forskjell for mitt liv.

Jeg forventer ikke at en lege skal være fantastisk. Den får være ildsjel som føler seg kallet og har kapasitet til det. Jeg tror man kommer et godt stykke på vei om man møter andre slik man selv ønsker å bli møtt. Kanskje er det så enkelt som det.

HEGE JOHNSEN