

Når erfaringene blir viktige

av Stian Omar Kistrand



Det finnes en bevissthet eller frigjøring av bevissthet i alle erfaringer, vonde som gode. Det finnes også mulighet til fortrenge og ubevissthet i en hver erfaring.

Psykosene sies ofte å være en virkelighetsbrist eller en tilstand der vi ikke opplever virkeligheten slik den er, eller at man ikke erfarer det som «egentlig» skjer.

Som Erfaringskonsulent ved Medikamentfritt behandlingstilbud ved UNN, Åsgård i Tromsø, jobber jeg daglig med mennesker som ikke opplever erfaringenes bevisste tilstedeværelse i øyeblikket. Som står fast i en ubevisste smerte over ting som har skjedd. Erfaringer som er for vanskelige til å kunne forstås som en del av sin historie og sin skjebne.

Det jeg noen ganger lurer på, er om denne virkelighetsbristen virkelig bare en brist i ett menneskes virkelighet, eller om det er en allmenn brist i vår forståelse av oss mennesker? For har vi ikke alle små og store brister i vår oppfattelse av den såkalte virkeligheten? Og hvis psykosene er en virkelighetsbrist, hva er da våre daglige og uforenlige oppfatninger av den felles virkeligheten som vi noen ganger ikke forstår kan være sann?

Av erfaring vet jeg at vi mennesker blir veldig sårbare når vi opplever at vår virkelighet endrer seg og kommer til uttrykk gjennom noe vi kun selv erfarer, eller ikke får støtte av fra omgivelsene. Og frykten for å fortelle om dette, som vår kultur og vårt menneskesyn spiller opp til, gjør at vi i vår sårbarhet, eller frykt for å bli opplevd som sårbare, stenger oss selv inne. En ubevissthet som vil vokse og bli mer og mer rådende i sin ubehandlede form. Og som før eller siden vil komme til uttrykk i kraft av en fantasi som er styrt av frykt, og mangel på tillit og forståelse.

Nevroleptika eller antipsykotisk medisin legger lodd på denne bristen og tetter forbindelsen til livet. Dette loddet dekker til erfaringene eller følelsene som gjør at vi mennesker utvikler oss og lærer oss om livets vei. Omtrent på samme måte som et menneske som har ruset seg i mange år, ofte fortsatt mentalt og følelsesmessig er der han var når han begynte å ruse seg.

Er det ikke meningen at bristen skal være der? For det er jo der både forståelsen og erfaringene slipper inn. Tetter vi bristen, tetter vi muligheten til å leve et liv i læring og forståelse

av hvem vi er. For vi har jo alle våre brister, og det er i denne tilstanden av forvirring vi igjen kommer til sans og samling. Tenk deg et liv der du aldri er forvirret, undrer deg eller igjen oppdager at alt endelig er som det «skal» være.

Erfaringene er det vi må søke etter, for det er de som gir oss muligheten til å utvikle oss som mennesker. Noe som berører oss, fyller med oss med følelser, og vekker vår lengsel eller vårt behov for å forstå. Hvor vi undrer oss bevisst eller ubevisst; hva er nå dette, eller hvorfor ble det sånn?

Så når bristen har blitt for stor, slik at lyset og følelsene strømmer inn over oss mer enn hva vi klarer å håndtere, og vi ikke ønsker det medisinske lokket som tetter bristen, hva gjør vi da? Hvordan kan vi forstå dette? Hvordan skal vi forstå og hjelpe dette mennesket?

En for stor brist kan vel sies å være mangel på grenser eller krefter til å kontrollere eller forstå det som kommer strømmende. Det dreier seg om erfaringer og følelser som er så sterke at vi ikke har mulighet til å stå imot. Forbindelsene i sinnet vårt oppløses. Selve erfaringen på den ene siden, og tolkningen eller forståelsen på den andre siden, kjemper mot hverandre heller enn å finne sammen. Denne motsetningen fører oss gjerne inn i en tilstand der vi så gjerne vil forstå, men

hvor vi i vår smerte ikke evner å se noen som helst mening. Vi blir veldig utrygge og begynner å tvile på på alt og alle. Vi mister evnen til å skille mellom vondt og godt, og sant og usant.

Medfølelse og tillit knytter både oss selv og hverandre sammen. Når vi er i psykoser, i en av våre daglige virkelighetsbrister eller opplever sterk angst, er vi gjerne utenfor opplevelsen av både tillit, medfølelse og fellesskap. Så det jeg lurer på og som jeg forsøker å finne ut av; er om det er mulig for oss mennesker å ta våre sårbare øyeblikk i psykoser, angst og virkelighetsbrister med i vår opplevelse av oss selv og fellesskapet. Er det mulig å inkludere det sårbare, litt mer forvirrede mennesket som en del av oss, eller må det fortsette å være noe vi ikke ønsker skal eksistere?

Som erfaringskonsulent vet jeg, av erfaring med erfaringene, at de er det som både kan låse og løse livene våre. Å gå inn i erfaringene med en tillit om at de alle er med på å farge mitt indre og ytre landskap, er det som må til for å komme til tillit med både meg selv og vårt fellesskap.

Det handler altså om å ikke bare legge lokk på virkelighetsbristene, for da blir hele forståelsen en brist i seg selv. Det handler om å åpne opp, og gi rom til å se etter hva det er som får bristen til å kjennes uoverkommelig. Det kan være mangel på tillit til seg selv,

for store ytre påkjenninger eller mangel på støtte. Som medmennesker må vi forsøke å utforske bristen akkurat såpass mye at den andre får mulighet til å ta sin virkelighet inn over seg. Det skjer ved at vi gjennom medfølelse ser likeverdet, mennesket bak helseplagene, uten å gi oss hen til selve lidelsen, men til mulighetene og omsorgen.

En felles oppgave, men til syvende og sist ens eget ansvar.

Stian Omar Kistrand
Erfaringskonsulent
Medikamentfritt behandlingstilbud
UNN HF Åsgård
Stian.Omar.Kistrand@unn.no

