



I denne spalten inviteres leserne til å sende inn fortellinger om personlige erfaringer med psykisk helsearbeid som bruker, pårørende og/eller fagperson.

Om Svart Gull og den emosjonelle konto

Gunn-Marit Uverud og Kjersti Wold

kjersti@noesis.no

maritgunn@live.no

Den verdenskjente cellisten Yo-Yo Ma forteller i et tv-intervju om verdien av å sette opplevelser inn på en emosjonell konto. I innstuderingen av et nytt musikkstykke – og under fremføringen på en konsert, kan han hente ut et følelsesmessig og fortolkningsmessig overskudd fra denne kontoen. Vanskelige erfaringer, gode erfaringer, lysende øyeblikk og tilstander av motgang eller avmakt. Alt kan brukes. Alt er menneskelig. Alt har en egen klang.

I tilfriskningsprosjektet *Svart Gull* har vi jobbet på samme vis. Vi tror at livet preger oss, og at vi som enkeltindivider preger livet, og som verktøy til å formidle dette har vi brukt pennen og papiret. To kull à 12 deltakere har gjennomgått et tredelt kurs der kreativ skriving og økt bevissthet rundt vendepunktserfaringer har vært i fokus. Vi har tatt utgangspunkt i at de fleste som sliter med psykisk uhelse, har en del smertelig «innskudd» på sin emosjonelle konto, og med pennespissen har vi skrapet i fortidens lag for også å finne de oppløftende, gledelige og energigivende erfaringene. Og ikke minst – de hendelsene, store eller små, som har gitt den enkelte et løft eller en dreining mot tilfriskning og nytt håp.

Relevante innfallsvinkler har vært: Når var det egentlig det snudde? Hva var det som fikk deg til å se lysere på tilværelsen? Hvilke mennesker, opplevelser eller innsikter var det som hjalp deg videre eller fikk deg inn på et nytt spor?

En av deltakerne skrev denne teksten:

Samtale med et vendepunkt

«Meg: Jeg skjønner ikke helt hvor du kom fra. Plutselig er dagene så mye lettere, lysere, raskere, som om jeg ikke lenger trenger å slepe vekten av tankene mine etter meg i en koffert av sement.

Vendepunkt: Det virker som du fortsatt leter etter meg over alt. I sommerhus, i puber, bakgater. Hvorfor spør du hvor jeg kom fra? Jeg er jo her.

Meg: Jeg har lurt hele livet på hva sorgen min var, så hvorfor skal jeg ikke spørre om deg?

Vendepunkt: Se på meg, da vel. Jeg er ikke en dukke i silke med øyne vevd av perler. Jeg er ikke en gammel kone med hud som

en lærtaske full av brennevin. Jeg er ikke en kvinne som roper til deg fra det slitne kvarteret mitt, igjen og igjen og igjen.

Meg: Men, hvem er du, da?

Vendepunkt: Noe enklere, kanskje.

Meg: Du vil ikke si hvem du er, og jeg aner ikke hvor du kom fra. Jeg er redd for at jeg aldri kommer til å finne deg igjen hvis du forlater meg.

Vendepunkt: Du snakker til meg som om jeg skulle vært en annen.

Meg: Er du ikke det, da?

Vendepunkt: Det eneste jeg er, er vissheten om at alle skipbrudd, alle orkaner, all turbulens og all brusende elvesang ikke starter noe annet sted enn i deg.»

Hva skaper endring?

Ja, hva er det som får et vendepunkt til å inntre? Er det endringer på det ytre området som jobb og bolig, er det forbedringer knyttet til relasjoner – eller har det med innstilling og fokus å gjøre? Sannsynligvis er det en kombinasjon av alle disse faktorene som initierer en tilfriskning. I *Svart Gull* har vi vært opptatt av tre ting:

- Kreativitet som helsefremmende aktivitet.
- Aksept av smerte.
- Aksept av glede.

For å ta smerte først, så mener vi at anerkjennelsen av egne smertefulle erfaringer er et utgangspunkt for å ikke bli sittende fast i en negativ fortid. Ved anerkjennelse mener vi det å se og akseptere at de vonde erfaringer

gene utgjør en del av ens bakteppe. En kjenner til de mørke feltene i mosaikken. Og de fortsetter med å være mørke selv om en for eksempel gjennom terapi har kommet til en form for forsoning med det som en gang skjedde. Likefullt forandres ikke fargene. Det feltet som er sort, vil aldri bli lysende og hvitt. Kanskje vil forsoningens dempende effekt gjøre feltet mer koksgrått eller dunkelgrått. Etter vårt syn handler det mest om å se at de mosaikkbitene som er mørke, også er med på å utgjøre en del av det sublimе og unike bildet som reflekterer et menneskes indre liv. Et bilde som kan vise seg å være langt mer fargerikt og originalt enn det en i utgangspunktet tror selv.

Som en del av arbeidet med å flytte fokus skulle deltakerne skrive et eventyr om sitt eget liv. Den eneste føringen var at eventyret skulle begynne på klassisk vis.

Det var en gang

«Det var en gang en jente som var så sint. Hun var sint (og sikkert temmelig redd) under hele fødselen, og da hun kom ut, hylte hun og fektet med armene. Hun var sint på sykehusets nonner med de knitrende kappene og de kalde, voksaktige hendene. Hun var sint fordi hun frøys i den lille babysenga, og den varme kroppen som hun hadde vært inne i, var så langt borte. Hun var rasende (og sikkert temmelig redd) fordi ingen tok henne opp når hun gråt. Hun var sint fordi hun var sulten og ikke fikk mat. I alle fall ikke nok mat til at hun ble mett. Iblant ble hun båret til moren. Men moren var syk og fjern. Jenta ble rasende. Noe må være galt med meg, tenkte hun: Jeg fryser. Jeg gråter, jeg lengter etter å bli holdt og tatt vare på. Noe må

være fryktelig galt med meg fordi ingen hjelper meg. Da sluttet jenta med å være sint. Hun lot som om hun var blitt føyelig. Men egentlig hadde hun bestemt seg. Hun skulle klare alt selv. Alt. I hele verden.»

Friskrift

På skrivesamlingene arbeidet vi med friskrift som metode for å få i gang den kreative strømmen. Friskrift innebærer at en skriver uten å tenke, uten å evaluere, uten å sensurere eller redigere. Det handler om å få pennen og psyken til å samarbeide, det handler om å få tanker, følelser, minner og assosiasjoner til å forene seg med språket. Som metode er friskrift forløsende, og den enkelte kan komme i kontakt med en ny og kreativ kraft – ens egenuttrykk, ens indre stemme. For mennesker med vanskelige skoleerfaringer eller et blokkert uttrykk kan friskrift være spesielt utbytterikt.

Vi skiftet mellom å tillate vonde erfaringer å bli nedfelt på papiret og aktivt oppsøke de gode erfaringene. En av de første oppgavene deltakerne fikk, var å beskrive et sted der de opplevde det som godt å være. Det kunne være ute eller inne, i en storby eller ute i naturen. Det kunne være et sted de brukte mye eller hvor de bare hadde vært noen få ganger, men det måtte være et sted som enten ga ro, inspirasjon, avspenning eller oppløftelse.

Et godt sted å være

«Et godt sted å være for meg er skauen. Der får jeg pustet. Der er det ingen krav. Der får jeg bevega meg – hvis det er det jeg vil. Der får jeg ro.

I skauen kan jeg være aleine. I skauen kan jeg gå på turer med venninnene mine. Det

er godt å kjenne på samholdet med venninnene mine når vi går. Godt å le sammen. Godt å oppleve nye steder – sammen med de jeg er glad i. Som kjenner meg – og som jeg kjenner.

Bevegelsen en real skogstur setter i gang i meg, får meg til å undres. Ofte er tankene og følelsene mine på helt andre steder når jeg kommer hjem fra turen.

Endres jeg i naturen? Gir den meg nye startpunkter?

Hjelper naturen meg til å endre meg sjøl?»

Som del to av oppgaven skulle deltakerne gjøre en perspektivforskyvning. Enten kunne stedet betrakte personen som hadde kommet dit, eller stedet kunne fortelle hva det hadde å bidra med.

«Naturen har mange stemmer. Naturen ønsker å formidle meg at jeg er god nok som jeg er. Fjelltoppene, berg og daler, grusveier, stier, mosen. Tjerna, trær i forråtnelse, trær som har blåst over ende – med rota i været, vindkasta, regnet, solstrålene som skinner gjennom løvverket og haglebygene – viser den meg at alt dette også er i meg ...

Naturen godtar meg. Naturen ønsker å si at jeg også kan endre meg. Hvis jeg vil. Den godtar meg. Naturen er hel. Den viser meg – at også jeg er hel – på min måte.»

Å gi oppmerksomhet til det gode i livet
I *Svart Gull* har vi vært opptatt av at deltakerne skal være oppmerksomme på og verdsette de kvaliteter de har i livet sitt. Hva det er som fungerer, hva er de fornøyd med?

En av oppgavene var: *Skriv ned 50 ting du setter pris på.* Her snakker vi selvsagt ikke om fysiske ting, men alle de små innslagene i en hverdag som kan fremkalle glede: Å åpne en trykksverteduftende og fullstendig ulest avis om morgenen. Å tenne telys i den blå timen om vinteren. Å få en hyggelig og uventet sms. Å spise høye smørbrød. Å komme over en myr med oransje-rosa multer. Å klappe katten. Å legge seg i nyvasket sengetøy. Også videre.

Det handler om å styrke de positive innslagene. Og å bli bevisst om hvor mye en faktisk verdsetter ved det livet en lever. Det handler om å søke empowerment i hverdagen. Andre oppgaver er å skrive 20 setninger hver dag som begynner med setningen *Jeg liker ...* Igjen og igjen. *Jeg liker ...* Denne skriveøvelsen kan vise seg å bli en ren psykologisk styrkemedisin, som både er reseptfri og uten kostnader. Den kan doseres i et fast antall setninger pr. dag over en periode, og kan med fordel suppleres med faste «inntak» av setningen «*Jeg er god til å ...*».

En annen oppgave lød: «Skriv om en gave du en gang har fått. Gjerne en gave som både overrasket deg og gjorde deg spesielt glad.»

«Gaven» som gjorde meg glad – og som gav meg muligheten til å bygge meg et nytt og verdig liv – var leiligheten i Dalsveien. Den var et symbol på at rammeverket i livet mitt nå var på plass. At mitt nye liv var i gang. At det nye kunne blomstre.

Det var venninna mi som var den som gav meg muligheten til å vokse. Ved å gi sin signatur ved siden av min på boliglånet –

gav hun min økonomiske grunnpilar en sjanse.

Takket være henne kan jeg vokse økonomisk, materielt, menneskelig, som mor – og nå som en ressurs for andre som har slitt eller sliter med grunnpilaren i livet sitt.»

Mennesker som har bidratt til et vendepunkt

Da deltakerne ble bedt om å skrive om et eller flere vendepunkter i sin tilfriskningsprosess, valgte noen å fokusere på mennesker som hadde gitt viktige bidrag. En av deltakerne skrev om en nabofrue som nylig hadde brukket benet. Hun satt med foten på en stol og trengte selskap.

«Dette var i den tiden jeg gikk frivillig inn i psykiatrien. Med henvisning fra fastlegen og med tre måneders ventetid forberedte jeg meg på hjelp. Min «stusslige» tilværelse hadde begynt å få preg av undergang. Lite omgang med naboer og det jeg kalte venner. Var nok her et sted imellom tiltak. Kontakten med omverden ble mindre og mindre. Hygiene og renhold ble et minimumstrekk. Og ble nesten kun opprettholdt ved at min nabofrue insisterte på at vi skulle ha kaffe nesten hver dag. Heldigvis var det faste tider på den kaffen. Så jeg kunne sove lenge, og eventuelt legge meg før middag på de mest slitsomme dagene. Og det ble de ofte ved at jeg ikke sov godt om natten. Dette var i den tiden etter at de første fire månedene inne på kolonien var ferdig. Jeg hadde her samtalegruppe en gang i uka. Særdeles ømfintlig for aktivitet og støy utenfor huset (problematisk forhold til en annen nabo). Og hypokondervirksomheten min bare eskalerte.

Alt dette klarte mine gode naboer å holde unna for en periode. Spesielt nabofrua med det knekte beinet. Hun var lydhør, men hørte bare på det ene øret. Det var nok for meg, og det ga meg jo en samtalepartner som stort sett kunne være enig, siden hun allikevel ikke forstod hva jeg snakket om alltid. Men det ga meg også en slags innsikt i meg selv som også hadde innvirkning på mitt selvbilde. Når jeg etter hvert oppdaget at det ikke var viktig om hun forstod, men at hun var til stede og lyttet, så ble det ikke så alvorlig heller. Vi ble gode på å snakke forbi hverandre og var alltid enige om at kaffen var god, og at utsikten fra terrassen, som vi alltid satt på, var bra. Tror det uforpliktende samværet hadde den beste virkningen her.»

Denne deltakeren forteller om et menneske som ikke var klar over at hun faktisk var til stor hjelp. En annen deltaker valgte å betone hvor berørende det kan være for begge parter når en møtes i et av livets omdreiningspunkt.

Å vendes i punktet

Å møte og bli møtt. Å se og bli sett. Å berøre og bli berørt.

I ditt blikks åpenhet finnes inngangen til punktet hvor frosten tør

Når du kommer tør jeg hente nøkkelen til avstengte rom

Men jeg er redd, jeg vegrer vil kaste nøkkelen – bærer den likevel mot huden, lar den etse seg inn. Brennmerkes.

Og jeg leter blant blikk, gester og ord. Leter etter en som kan låse opp, vil våge og møte. For jeg kan ikke alene

Men låsesmeder er sjelden vare, fordi begge må kunne vendes i punktet

Det helbredende i å skrive

Den amerikanske psykologen og forskeren James W. Pennebaker er en pioner innenfor området «Skriving og tilfriskning». I boken *Opening Up. The Healing Power of Expressing Emotion* fra 1990 viser han blant annet hvordan skriving om traumatiske erfaringer er med på styrke immunforsvaret hos den som skriver. Ved hjelp av samarbeidet med immunologer har han påvist en sammenheng mellom kropp og psyke, motstandskraft og uttrykkskraft. Her hjemme har Pennebaker blant annet samarbeidet med Atle Dyregrov, en av grunnleggerne av Senter for Krisepsykologi i Bergen.

En annen inspirasjonskilde for *Svart Gull* er forfatteren og skrivepedagogen Natalie Goldberg, som har utgitt en rekke bøker om kreativ skriving, blant annet *Writing Down the Bones* fra 1986. Goldbergs innfallsvinkel er at skriving ikke handler om å bli teknisk god eller briljerende. Nei, det handler om å oppnå en kontakt med seg selv. En

kontakt til et dypere nivå, et hvelv, der skapertrang og helbredelseskrefter ligger side ved side. Å skrive seg frem til et slikt sted i psyken vil avgjort gi overskudd. Ja, her snakker vi om store renteinntekter og uttaksmuligheter på det Yo-Yo Ma omtaler som den emosjonelle konto.

En av deltakerne oppsummerte skriveprosessen med *Svart Gull* på denne måten:

«Selv har jeg opplevd at det å skrive om min egen fortid og mine vendepunkt, og bli møtt på dette av andre med lignende eller forskjellige historier, har vært svært nyttig. Skriveprosessen har stimulert til bearbeidelse, og det ferdige arbeidet har både gitt følelse av å «eie» egne erfaringer og gitt dem en synlig ramme i tekst. Dette har erstattet skam med aksept.»

Fakta om *Svart Gull*

Initiativtaker til *Svart Gull* er Gunn-Marit Uverud, som etter en innleggelse på Kongsberg Distriktpsykiatriske Senter ønsket å gjøre et arbeid for å rette oppmerksomheten mot grokreftene i enkeltmennesket. Grokreftene og det som hjelper oss til vekst

– også når de psykiske belastningene, krisene og eventuelle sykdomsperiodene slår inn. Uverud bestemte seg for å undersøke effekten av kreativ skriving i tilfriskningsarbeid, og har fått støtte til prosjektet av Nasjonal senter for erfaringskompetanse. Et forlag er også involvert, både på den økonomiske siden og med tanke på å bringe erfaringer fra dette prosjektet ut i det offentlige rom i form av en bok. Denne boka som er planlagt publisert i overgangen 2013/2014, retter seg mot studenter på høyskoler så vel som helsepersonell, berørte og pårørende.

Referanser

- Dahle, G., & Wold, K. (2005). *Velkommen til språket*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Goldberg, N. (1986). *Writing Down the Bones. Freeing the Writer Within*. Boston: Shambhala Publications.
- Goldberg, N. (2000). *Thunder and Lightning. Cracking Open the Writers' Craft*. Boston: Bentam Books.
- Pennebaker, J.W. (1990). *Opening Up. The Healing Power of Expressing Emotions*. New York: The Guildford Press.
- Pennebaker, J.W. (1995). *Emotion, Disclosure & Health*. Washington: American Psychological Association.
- Pennebaker, J.W. (2004). *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering from Trauma & Emotional Upheaval*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Wold, K. (2010). *Idébok for skapende skriving*. Trondheim: Norsk Kulturskoleråd.