

Opplevelser i møte med alvorlig sykdom som malignt melanom

Denne artikkelen er hentet fra Hudlegekontorets bok om hudkreft utgitt 1992 av Dr. Helge Bengtsson og Dr. Are Løken.

Cancer er en provokasjon - hvis den er godartet en liten provokasjon - hvis den er ondartet en omveltende sak. Over alle opplevelser i livet legger vi et nett av følelser, tanker og holdninger - vi ser dem tilpasset vår subjektive livsoppfatning. Er det som skjer "småting", kan vi romme det uten at vi endrer oss. Er det store og voldsomme opplevelser tvinges vi til forandring.

Smerten - angsten

Reaksjonen ved alvorlig sykdom kan være fra det nøytrale: "det var det livet", til dypere kaos med angst og smerte. Det kan være redsel og frysninger. Det kan være muskelkramper, diarè og kvalme. Det er alle disse ting kroppslig og sjelelig i en blanding. Ofte vil vi vantro spørre "er dette virkelig sant" - det blir sant for oss alle sammen.

Ingen av oss vet hva som venter oss - ofte frykter vi ikke kun døden som en avslutning på livet - men vi frykter dødsfrykten, det sjelelige kaos og de kroppslige smerter.

Vi vil kjenne igjen de fleste følelser, men styrken og kaoset i vår orientering vil være kraftigere.

Vi vil stille spørsmål og ofte åpner vi oss for grenseområder i tilværelsen - om vår identitet og om livets mening. Tidligere har vi bare hatt for lite tid til å reflektere over dette - vi har hatt nok å gjøre med hverdagen. Eller vi har henvist slike livsområder til bokser med navn som religion, filosofi eller vitenskap.

Når jeg beveger meg inn på disse grenseområder, må det bli helt subjektivt og på en måte tilfeldig eller likegyldig sett med andres øyne.

Jeg tror at slik må det være. Vi kan aldri snakke objektivt om filosofiske eller religiøse spørsmål.

Jeg har altså helt personlig valgt å omtale: identiteten, bevisstheten, meningen og lyset.

Identiteten

De holdninger som gjør kroppen til sentrum kan revideres ved sykdom. Også den sjelelige identitet vil kunne revideres - vår opplevelse av oss selv som en enhet vil påvirkes ved sykdom.

Identiteten med kropp og sjel kan kalles jeget. Det ideelle jeg er fylt med aktivitet, styrke og ungdommelighet. Det er også fylt med intelligens, visdom og kjærlighet.

Hvis vi er vellykkede i våre liv er vi nær det ideelle jeg. Er vi derimot mislykkede opplever vi det ideelle jeg's motsetning: svakhet, passivitet, egoisme osv.

Vi befinner oss nok allesammen et sted mellom det mislykkede og det vellykkede.

Vi streber år etter år for å nå lykken - og så kommer sykdommen og slår hele "spillet" over ende.

Plutselig er vi der, hvor all streben eller vellykkethet blekner - kroppen påvirkes - vår opplevelse av å være aktive og sterke stemmer ikke - at vi hadde den "riktige" kropp, de kloke meninger og andre menneskers anerkjennelse blir av mindre betydning.

Vi kommer alle i den posisjonen før eller senere, det hører med til å være menneske.

Vår kamp for å nå "det ideelle jeg" er en del av livet - til tider god og smukk, andre ganger fylt med angst.

Vi opplever umiddelbart jeg'et som helt individuelt, men i et annet perspektiv er jeg'et en fasett av det felles menneskelige.

Vårt jeg er en del av våre relasjoner med andre. Den narkomane er i det perspektivet mislykket i relasjon til andres vellykkethet. Den angstfylte bærer byrden ved at andre opplever seg angstfrei.

Jeg'ets historie er det enkelte menneskets historie. Dets avstand fra "det ideelle jeg" fastlegges gjennom relasjonen med andre mennesker - vi deler på angsten og gleden, men vi deler ikke likt. Noen får mer og noen mindre.

Jeg'ets historie er også en del av vår menneskehets historie. For noen tusen år siden var sannsynligvis sorg, angst, omsorg, kjærlighet og aggresjon et mer kollektivt anliggende for "stammen" og ikke bare noe individuelt.

Jeg'ets historie er den individualistiske historie med alle dets gode og dårlige sider.

Ved alvorlig sykdom konfronteres vi med vårt selvbilde og vårt idealbilde. Den umiddelbare identitet med kroppen og jeg'et kan oppleves som utilstrekkelig.

Sykdom gjør oss åpne for opplevelser av det felles menneskelige og vår egen andel i det store som skjer.

Bevisstheten

Bevissthet er noe underlig noe.

Et speil hvor vi ser hva vi opplever ute i verden og inne i oss selv. Vi registrerer med bevisstheten følelser og tanker og forsøker å strukturere den innsamlede informasjon til en enhet.

Vi opplever ofte bevisstheten som noe konstant - som en gitt selvfølgelighet. Fenomener som vi opplever ute i verden eller i oss selv blir tolket inn i denne ramme som vi tror er objektiv. Bevisstheten er mer subjektiv, flytende og under endring enn vi umiddelbart tror.

Vi kan motsatt også oppleve subjektiviteten så stor sterkt at kommunikasjon med andre oppleves som meningsløs - "jeg er syk, jeg føler som ingen andre". Men også i tunge stunder er våre tanker og opplevelser mer felles enn vi tror. Våre personlige og felles opplevelser er fasetter av samme helhet.

Det subjektive og det objektive er på en måte forskjellige opplevelser av samme sak. Den indre og den ytre verden er parallelle.

Bevisstheten endres:

- når gleden i tanker og følelser samtidig tillater smerten å være tilstede - og vice versa.
- eller når tanker og følelser får verden til å skinne som gull eller være fryktelig som drager og vi samtidig tillater oss å se inn i oss selv og oppdage at hva vi tillegger verden finner vi i oss selv - og omvendt.
- eller når vi ser oss selv som aktive og autonome så vil bevisstheten endres når vi kan akseptere vår passivitet og uselvstendighet - og omvendt.

Sagt på en annen måte; den innadvendte og forknytte kan ha behov for en Grundtvigsk vekkelse med livsglede og livskvalitet. Den utadvendte og vellykkede trenger kanskje en pietistisk inderliggjørelse.

Når vi opplever at bevisstheten blott er en del av helheten er forandringen fundamental.

En religiøs måte å se på er at vi våkner og blir levende.

Prosessen

Vekstens glede er for mange sykdommens glede.

Vi er alle i en prosess hvor forandringer skjer hele tiden, spesielt i barndommen. Som voksne "styrker" vi oss ved å fikserer emosjoner, tanker og holdninger som sperrer for forandring.

Utvikling vil ofte være en avvikling av det "voksne" som vi setter høyest, når vi vurderer vår egen fortrefelighet som mennesker. Vi river ned billedene av vår egen godhet, rettferdighet, kunnskap med mere.

Tro på utvikling ved å samle på rikdom, lovprisninger, viten og religiøs tro torpederes grundig ved sykdom.

Utviklingsprosessen kan akselereres av endrede kroppsopplevelser, tidsopplevelser, emosjonelle forandringer, tankeendringer med mere. Hva inngangsporten er bestemmer også i stor grad utviklingsmåten hos den enkelte.

Utviklingsmåten repeterer seg selv i stadig større sirkler med stadig større virkningskraft.

Prosessen blir en glede over å ha funnet sin vei. Men en sperre hvis den dogmatiseres til bli "sannheten".

Gleden ved å oppleve forandring er en glede som må omgås med forsiktighet så den ikke blir en ny selvgodhet.

Det verdifulle ved prosessen beskrives med mange navn: oppvåkning, frelse, personliggjørelse, kreativ glede med flere.

Det som er felles er opplevelsen av at noe mer betydningsfullt er skjedd i våre liv.

Meningen

En mening er en opplevelse av en samstemthet som rommer kropp og sjel. Lengselen etter orden og balanse er viktig for vår identitet. Det sees ikke bare hos den enkelte, men også i de samfunn vi lever og bygger i vårt eget selvbylde.

Uorden og ubalanse finnes i alle livets faser - samtidig med det subjektive system av orden som vi bygger opp. Sykdom og død setter spørsmålstegn ved våre sannheter.

Kaos opplever vi som vondt - "meningsløst" som vi ser.

Mening og ro ved å se seg selv i systemer er en drivende kraft hos oss alle - i livet så vel som ved forestående død. Vi "styrkes" av sterke og faste holdninger, hva enten de er naturvitenskapelige eller kirkelige med paradiso- og helvetesbilder, hvor bildene har fysisk-jordisk karakter utenfor oss selv. Men det holder ikke.

I all menneskelig utvikling er nye meninger og holdninger et viktig tegn på forandring. Holdningene er ofte som en trapp, hvor de første trinn er smale, men hvor trinnene høyere opp blir bredere og omfatter en stadig større del av våre liv.

Noen av de bredeste trappetrinn finner vi i religiøs tenking dualismene vi-omverden, egen vilje-

naturens vilje, godt-vondt, liv-død osv. har befruktet hverandre på en måte som gjør at de kan rommes samtidig i bevisstheten.

En mening er samstemthet mellom vår måte å se på oss selv og den ytre verden - med kroppen, med hjertet og med intellektet.

Vi beskriver den gode opplevelse av en ny mening med tilværelsen på mange måter: "vi tror", "vi har håp", "vi ser", "vi har funnet".

En opplevelse av mening er som innviet kunnskap - en smertefull glede - en kaotisk klarhet.

Lyset

Å se alt som lys kan være å se:

- at alle kroppslige, emosjonelle og intellektuelle systemer er uten mening i seg selv
- eller at de levende er døde og lever i mørke
- eller at orden og kaos er det samme

Jeg kan ikke beskrive denne tilstand, men vil gjøre et langt sitat fra barneboken "Den lille prins" av Saint-Exupery:

"God aften sa den lille prinsen.

God aften svarte slangen.

Hva er det for en planet jeg har falt ned på? Spurte den lille prinsen.

På jorden, i Afrika, svarte slangen.

Å, er det da ingen mennesker på jorden?

Vi befinner oss i ørkenen, og i ørkenen er det ingen mennesker. Jorden er stor, sa slangen.

Den lille prinsen satte seg på en stein og vendte blikket mot himmelen:

Jeg skulle gjerne vite om stjernene skinner for at vi alle en dag skal finne vår stjerne, sa han. Se engang min planet. Den er like over oss. Men den er langt borte.

Den er vakker, sa slangen. Men hva vil du her nede?

Jeg hadde visse vanskeligheter med en blomst, svarte den lille prinsen.

Å, sa slangen.

Og så tidde de begge.

Hvor er menneskene? Begynte den lille prinsen igjen. Det er litt ensomt her ute i ørkenen...

Det er ensomt blant mennesker også, svarte slangen.

Den lille prinsen så lenge på den:

Du er et merkelig dyr, sa han, ikke tykkere enn en finger...

Men jeg er mektigere enn kongens finger, svarte slangen.

Den lille prinsen smilte:

Du kan ikke være særlig mektig...du har ikke engang lemmer...du kan ikke engang dra ut i verden...

Jeg kunne føre deg lenger bort enn noe skip, svarte slangen og snodde seg som et gullarmbånd om den lille prinsens ankel.

Den jeg rører ved gir jeg tilbake til jorden hvorfra han er kommet. Men du er ren og du kommer fra en stjerne...

Den lille prinsen svarte ikke.

Du vekker min medlidenhet - svak som du er på denne granitt-jord. Hvis du en dag kommer til å lengte alt for meget etter din planet kan jeg hjelpe deg. Jeg kan...

Å! Jeg har forstått deg, sa den lille prinsen. Men hvorfor snakker du alltid i gåte?

Jeg løser alle gåter, svarte slangen.

Og så tidde de begge".

Vi søker ubevisst etter lyset. Det sees i vårt språk og vår kultur.

I et perspektiv kan vårt daglige liv sees som forsøk på forening og overvinnelse av motsetninger - i seksuell aktivitet, i naturvitenskapelig forskning, i samfunnsliv søkes en overvinnelse av de motsatte poler - en ubevisst syntese mot lyset.

Sagt på en filosofisk måte. Den transcendentale streben etter lyset finnes overalt.

Eller religiøst formulert: Igjen talte Jesus til folket og sa: "Jeg er verdens lys. Den som følger meg skal ikke vandre i mørket, men ha livets lys"

Johannes Kap. 8.12.

Avslutning

Det ovenstående er ikke stadier på en vei. Jeg tror ikke det finnes noen universiell vei som vi kan fatte.

Enhver går sin vei og møter seg selv - noen ganger i miserabel tilstand, andre ganger med glede.

Det er en beskrivelse av forskjellige livsaspekter som vi mennesker kan oppleve - også når vi er syke og skal dø. Vi møter alle lidelsen og gleden på mange måter. Vi tror ofte at gleden er eneste inngangsport til et verdifullt liv.

Noen vil oppleve at sykdom og lidelse også er en kilde til opplevelser som gjør livet mer forunderlig og verdifullt - og gir sykdommen eller døden en mening i seg selv.