

## «Flinke piker gråter ikke»

*Skuespiller og vernepleierstudent Rigmor Galtung formidler sin historie om et sammenbrudd, og livet etterpå.*

Rigmor Galtung ser ut over den store forsamlingen og utbryter: «Dere var veldig mange!!» Og hun fortsetter: – Jeg er 38 år om to uker, komiker, mamma og tidvis skjør i notta. Og jeg tror humor er viktig for å ha et skråblikk på sin egen sykdom. Andre har også det i større eller mindre grad, og jeg har en historie om Cato Zahl Pedersen. Han hadde en stund følgende svar på sin telefonsvarer: «Hei, du er kommet til familien Pedersen. Vi kan ikke ta telefonen nå, enten fordi alle er ute eller fordi jeg er alene hjemme.»

Jeg har holdt dette foredraget før, og noen syns jeg er brutalt ærlig. Det er vanskelig, men jeg synes det er viktig å være ærlig. For å forstå, kan en ikke bagatellisere. Skal jeg gi dere et innblikk i min lidelse, som er tilbakevendende depresjon, må jeg være ærlig. Helt siden jeg var liten har jeg vært opptatt av å være nummer en, gikk på turn, ble ikke best, sluttet, det samme med dansing. Hvis ikke jeg ble best, var det ikke godt nok. Og når det gjaldt komikergreien ble jeg virkelig god. Jeg sto på høyden av min karriere, jeg var ettertraktet som komiker, hadde barn, mann, hus og hund. Jeg var redd før jeg gikk på scenen, men det var som det skulle. Så kom det til et samlivsbrudd, og jeg mistet grunnen under føttene. Men til tross for dette, skulle jeg likevel klare alt. Jeg skulle være supermamma og like flink. Jeg ville ikke kjenne på at jeg begynte å føle meg ganske tom, at jeg hadde en murring i magen, en mistanke om at «... dette

mestrer jeg ikke». Men klumpen vokste. De sier at flinke jenter gråter ikke, flinke jenter tar seg sammen. Og jeg lærte meg å hate det uttrykket: «Å ta seg sammen». Ville en be en person med hjerteinfarkt eller diabetes om å ta seg sammen? Det er like alvorlig når en ikke tør gå ut i postkassen, når en mister sitt nettverk, eller når noen tar livet av seg. Jeg vil herved oppfordre dere til aldri mer å si at folk skal ta seg sammen!

På et tidspunkt måtte jeg ut av huset. Jeg stod der med et lite barn, en usikker jobb og måtte bo hos en venninne. Grein om natten til tross for at jeg smilte om dagen. Ble bare sittende å se på Ludvik, sittende å se på ham som lekte. Jeg følte meg også som en treåring. Jeg gikk ned 25 kilo, satt og rugget hele natten, sov gjerne bare en time. Til slutt forsto jeg at jeg ikke kunne ta meg av Ludvik, og jeg skammet meg. Jeg var sikker på at jeg aldri ville klare å ta meg av barnet mitt. I dag ser jeg at det å tørre innrømme at jeg var for syk til å ta meg av ham, var det beste jeg kunne gjort. Jeg var redd han skulle ha tatt skade av at jeg var syk, og har i ettertid vært hos barnepsykolog med ham. Hun spurte om han hadde vært sint på meg da jeg var syk. Men Ludvik svarte: «Jeg kan jo ikke bli sint på henne, hun var jo syk.» Psykologen sa: «Er det noe du kan hjelpe henne med når hun er syk, da?» Ludvik vred på seg, og så sa han: «Ja, jeg kunne kanskje bære ut søpla, kan jeg få den isen nå?»

Den som støttet meg mest var pappaen til Ludvik, han sa: «Du er en super mor, men du er

syk». Og jeg ble mer og mer kranglete og redd. Jeg var livredd for å bo alene, så jeg flyttet opp til min mor, og plaget livet av henne. Jeg bekymret meg hele tiden, og jeg trodde det skulle vare evig. Gikk ned 20 kilo, aldri så godt at det ikke er godt for noe. Jeg sov veldig lite, og det å ikke få sove er som å bli utsatt for terror. Jeg ville ikke ta medisiner, men jeg gikk til psykolog. Poenget var at det hjalp bare ikke. Jeg bare satt der, nummen og redd, og følte at alt var helt håpløst. Men det var en ting jeg kunne gjøre, og det var å gå på jobb. I hele denne perioden gikk jeg på jobb. Det kunne jeg. Jeg kunne være komiker, jeg kunne være en annen. En gang jeg skulle opptre for et firma som drev med antidepressiva tok jeg fem æresrunder i Sinsenkrysset, jeg fant ikke veien. Jeg brukte en og en halv time fra Kampen til Vinderen og likevel var jeg to timer for tidlig ute. Jeg hadde mistet både retningssans og tidsperspektiv. Før forestillingen satt jeg nede i kjelleren og smugrøykte, og spurte noen om jeg så annerledes ut, men nei! To dager etterpå ble jeg innlagt på Lovisenberg. Mamma, som var blitt sykemeldt for å være hjemme med sin datter på 32 år, og som var like grå i ansiktet som meg sa det til slutt: «*Dette går ikke!!*»

Pårørende, familien og nettverket, alle blir involvert i en slik sykdom. Vi dro på legevakten og de spurte om jeg var suicidal? Jeg fikk noen piller før de mente at mor kunne ta meg med hjem igjen. Moren min var begynt å bli redd. Hun torde ikke være alene med meg, så en tante var også sammen med oss. Mor og tante måtte ligge og ta på meg og snakke med meg, jeg var ingen, bare sjel. Jeg kjente bare at jeg levde gjennom å bli tatt på og snakket med. Slik jeg husker det, var dette den natten jeg døde. Jeg strittet i mot så lenge som mulig, ville ikke lukke øynene, men til slutt måtte jeg overgi meg. Men



*Rigmor Galtung Skuespiller og vernepleierstudent.*

selvfølgelig våknet jeg opp igjen neste morgen, bare det at da var jeg i evigheten! Psykiateren min sa senere at humor er noe av det sterkeste forsvar vi har, og når jeg ikke lenger hadde det, *da* var jeg dårlig da!

Mor og tante hadde skaffet meg en time på Lovisenberg. Er det noen av dere som har vært der? Sykehuset ligger vakkert til, omkranset av en stor park. Det er pent alle steder bortsett fra rundt psykiatrisk avdeling. Her står alle søppelkonteinerne rundt en luftgård i betong. Det er trist at mennesker som virkelig trenger at det er litt vakkert rundt seg, ikke får det. Og så måten de kunne snakke til meg på! «Nå har vel ikke du tenkt å stikke av?» Var det et fengsel jeg var kommet til? De dopet meg ned så jeg kunne få sove, det var helt nødvendig. Da jeg våknet og

ville på do, fikk jeg ikke opp døren, og ble helt fortvilet: «*Driver dere og låser folk inne her?*» Men det var bare jeg som ikke hadde krefter til å åpne døren.

Jeg hadde gått inn i en reaktiv psykose. Jeg bare satt i en stol, følte ingenting, følte meg som et spøkelse, lovisenbergspøkelse. Jeg hadde en veske, og den var svært viktig for meg. Jeg bar på veska mi, hadde den rundt halsen, sov med den om natta. Jeg opplevde at veska var meg, det var den som fortalte at jeg var *noen*. Jeg hadde et bilde av Ludvik der, lommeboken med bankkortet mitt, det var meg. Jeg hadde ingen identitet, ingen kropp, ingenting, bare vesken. Jeg kunne ligge og se på bildet av Ludvik, bildet av meg selv på bankkortet og repetere om og om igjen: «*Jeg heter Rigmor, jeg er født sånn og sånn, jeg er mamma til Ludvik.*»

Folk tror gjerne at en ikke kan huske fra den tiden en har vært psykotisk, men jeg husker alt. Jeg har nok andre minner enn de rundt meg, for jeg var i en annen virkelighet, men jeg husker. Jeg husker jeg satt på terapirommet, jeg satt å malte på et stort ark, trodde jeg. Men så kom pleieren bort og sa: «*Jeg tror du får gå og vaske deg i ansiktet.*» Da så jeg at jeg hadde malt meg selv, sakte og omstendelig i ansiktet, rundt og rundt. Jeg ble fryktelig redd, for jeg hadde virkelig trodd jeg malte på papiret. Jeg har tenkt på en del hendelser som har skjedd etterpå, trikkedrapet for eksempel, kanskje han trodde han var et annet sted, kanskje han trodde det var krig og han måtte forsvare seg? Jeg måtte ta medisiner, det hadde jeg ikke gjort før. Hadde nok ikke tatt dem om jeg ikke var på sykehuset. Jeg vet at mange er mot medisiner, men jeg tror at det kan løfte det opp til et nivå der en er mottagelig for annen terapi. Jeg har hatt to tilbakefall og jeg vet at jeg må gå på medisiner.

Men plutselig en dag kjente jeg at Rigmor, som kropp, var tilbake. Jeg våknet en morgen og hadde vondt i nakken, jeg kunne kjenne kroppen min. Jeg ble så glad, laget 14 muffler, sydde om tre skjørt og laget fem juledekorasjoner på terapirommet, alt på en dag. Men det er viktig å ikke bli for glad, da får en dobbeltdiagnose. Hvordan ville dere tatt det dersom dere plutselig kjenner at dere er til stede? Det var fantastisk å være tilbake i kroppen sin!

Det tok meg lang tid å komme dit jeg er nå. Det har vært mange vonde erkjennelser. Jeg kunne ikke være den flinke Rigmor, jeg måtte innrømme og erkjenne at jeg ikke *er* den beste. Jeg har en psykisk lidelse, men jeg ER ikke lidelsen min. Det er stor forskjell. Jeg måtte finne ut *hvem* jeg var, ikke bare hva jeg kunne prestere. Jeg lot «komikerrigmor» bli liggende en stund. Jeg måtte prøve noe annet, noe der jeg ikke får applaus. Jeg begynte å jobbe som personlig assistent. Mannen jeg jobbet for er død nå, og jeg savner ham. Jeg gav ham omsorg i den siste tiden han fikk leve, og en presterer ikke omsorg, en *gir* omsorg. Han visste nok ikke at jeg vare en slags B-kjendis, han gav ikke applaus, men gjennom den jobben kunne jeg kjenne at jeg var et godt menneske, et omsorgsfullt menneske.

Jeg har en sykdom som gjør at jeg må ha det mer stabilt enn jeg hadde i livet som komiker. Jeg er fremdeles komiker, men jeg kan ikke være det hele tiden. Jeg er også en *annen* komiker nå. Før gjorde jeg det for applausen, nå gjør jeg det fordi jeg har et budskap. Jeg trenger ikke være best, bare jeg er autentisk. Hvis jeg bare er autentisk så er jeg er bra nok. Og flinke og kloke mennesker, de kan gråte.