

NY DAME: Marit er en helt annen enn før sykdommen rammet. I dag jobber hun 40 prosent stilling som prosjektleder i Cappelen Damm, tar hensyn til seg selv og trives i en sunn tilværelse, som blant annet inneholder kajakkture på fjorden.



– Sykdommen ga meg *indre ro*

– Jeg var redd for å sove. Overbevist om at døden ville komme og hente meg, dersom jeg falt i søvn, forteller Marit (60). Å få kreft var det verste som hadde skjedd henne – men også det beste.



Tekst: Tommy Halvorsen
Foto: Bjørg Hexeberg

Hadde du sett Marit Figenschou utenfra før 1998, ville du sett en ambisiøs og flink dame som var høyt og lavt, alltid i et halsbrekkende tempo. En dame på jakt. Etter bekreftelser.

Hadde du sett henne innenfra, ville du sett en dame i ubalans og med dårlig selvtillit. En dame som manglet trygghet. Som bar på en frykt: frykten for ikke å strekke til og være god nok. Derfor gjorde hun alt hun kunne for å oppfylle omgivelse-nes forventninger og krav.

Så gikk alt i sort.

Sjokket

1998: Hun har nettopp opplevd sykdom i nær omgangskrets, og tenker det kan være greit med en sjekk selv. Men hun avlyser legetimen flere ganger. Det er så mange turer hun må rekke først. Så mange topper å bestige.

Våren har rukket å legge seg vart om hovedstaden. Knopper brister rundt henne, men Marit har ikke tid til å stanse opp. Snart er det hennes liv som brister.

Hun kaster seg i bilen for å rekke timen på Oslo universitetssykehus. En halvtime senere sitter hun utenfor på en benk med hamrende hjerte og kreftdiagnosen i ryggsekken. Marit Figenschou. 44 år. Oppvokst i Lyngen i Troms med fjell og friluftsliv som hovedingrediens. Noen minutter tidligere var det følgende fem ord som fylte et av rommene inne på sykehuset og gjorde det så trangt: «Vi må fjerne brystet ditt.»

«Hæ? Herregud, nå er det over. Jeg kommer i alle fall aldri til å få noen kjæreste igjen», tenker Marit mens hun sitter der, hudløs på en benk.

Hun karer seg inn i bilen og kjører tilbake til jobb.

Nye klær

Hun kommer rullende også til dette intervjuet, nå på sykkel. Det er vår nå også, men det er stort sett den eneste likheten. 16 år har gått siden hun fikk kreftdiagnosen – og i tiden etterpå fikk påvist både leddgikt, osteoporose, artrose, Sjøgrens syndrom og fibromyalgi.

Marit har hatt en lang reise. – Flere av diagnosene var trolig symptomer på et liv som ikke ble levd slik det burde. Og plutselig raste alt. Livet gikk i lås, forteller hun.

Aldri tidligere hadde Marit tenkt at det kanskje ikke skulle være en dag i morgen.

– Jeg ble innhentet av alt jeg hadde forsøkt å springe fra. Hele livet mitt måtte realitetsbehandles. Når kroppen blir skadet, skades også identiteten. Forutsigbarheten blir borte. Jeg var ikke lenger den samme. Hva nå? Hvem er jeg? Hvor skal jeg? Jeg måtte redefinere meg selv. Jeg måtte kle av meg alle klærne og få på meg helt nye; de klærne jeg egentlig skulle ha på meg. Mine egne klær. Jeg måtte rett og slett starte helt på nytt. For en fordel!

Marit nærmest jubler ordene frem. Men det gjorde hun definitivt ikke i starten av prosessen.

Tomrommet

Hun hadde ikke annet valg enn å dykke dypt. På veien ned kom redselen, skammen og de

mørke tankene.

– Det oppsto et stort tomrom inni meg. Jeg gikk inn i en dyp depresjon. Grunnmuren ble blåst bort. Plutselig befant jeg meg på åpent hav, og jeg visste ikke om jeg ville klare å komme meg til land. De psykiske reaksjonene var vanskeligere å takle enn de fysiske, sier Marit.

Dødsangsten red henne dag og natt.

– Jeg var redd for å sove. Overbevist om at døden ville komme og hente meg, dersom jeg falt i søvn. Jeg satt i sengen med lyset på og sa til meg selv: «Du må ikke sovne. Du må ikke sovne.»

Samtidig som redselen lyste i rødspregte øyne, var det heller ingen livslyst å spore.

– Jeg forsøkte ikke å ta mitt eget liv, men på det mørkeste hadde jeg ikke lyst til å leve lenger. Jeg husker jeg satt og så på klokken: «Skal jeg greie å se

fem timer frem? Hvordan skal jeg klare å oppleve en ny dag?» Det er ganske uvirkelig.

«Du må bare ringe!»

Marit hadde folk som oppfordret henne til å ringe, men hun gjorde det ikke.

– Jeg hadde ikke krefter. Det er ikke lett å snakke om psykisk smerte. Den er veldig skambelagt. I tillegg fikk jeg en depresjon koblet til det å være syk i seg selv. Uføreheten var et helvete. Ikke akkurat noen «boost» for en allerede skranten selvtillit. Jeg følte skam over ikke å være på høyde med de rundt meg. Samtidig kom en annen vanskelig følelse, nemlig misunnelsen. Misunnelse over at alle andre var så mye bedre – med sine perfekte liv, hytter og familier – mens jeg satt der med honnørkortet i lommen. Jeg viklet meg inn i offerrollen.

Marit erfarte at når livet har gått i vranglås, er det ikke bare å si: «Ta deg sammen, tenk positivt!»

– Det er en stor mental prosess. I arbeidet med å redefinere meg selv og livet mitt fikk jeg muligheten til å klyve ut av offerrollen.

Marit fikk uvurderlig hjelp hos sin psykoterapeut som holdt henne fast da hun var livredd. Langsomt

fant hun retningen. Langsomt bygget hun en ny grunnmur. Stein for stein. Langsomt klatret hun opp fra mørket.

Klare valg

Etter et drøyt år med angst og depresjon snur det nemlig.

– Det var mange vendepunkter som til sammen ble den nye veien. Der jeg før handlet ut fra andres forventninger, begynte jeg i stedet å lytte til hva jeg selv ville. Har jeg lyst til å gå på den festen? Er svaret nei, går jeg ikke. Tidligere gjorde jeg det likevel, kun for ikke å skuffe noen. Nå tør jeg si: «Denne gangen passer det ikke. Jeg trenger å være hjemme og bare se på TV og ta meg et glass vin. Men jeg kommer en annen gang! Eller så kan du komme til meg.» Å våge å si nei er viktig.

Marit poengterer at livet består av mange valg. Det innebærer også å velge bort.

– Jeg måtte lære meg å

Jeg måtte rett og slett starte helt på nytt. For en fordel!



NATURLIGVIS: Marit har stor glede og nytte av trening og friluftsliv. – Det handler om å ta kontrollen selv. Dersom legen sier «i dag tar du kortison», kan jeg si «nei, i dag går jeg en tur i stedet».



Det har virkelig vært tøft, og det har kostet mye, men det har vært verdt slitet

ta hensyn til meg selv. Hva gjør meg godt? Hva bringer meg videre? Hva blir jeg glad av, og sammen med hvem blir jeg det? Når jeg hadde lært meg dette, ja da kunne jeg si: «Okay, men da gjør jeg det sånn!»

Hun smiler.

– Det handler ikke om egoisme, men om å slite seg løs fra forventninger som hverken gjør deg eller omgivelsene dine godt. Ikke gå rundt med dårlig samvittighet. Du kan godt skuffe noen iblant, men ikke skuff deg selv!

Naturmedisin

I tillegg til timene hos terapeuten, ble naturen et viktig rekreasjonsområde for Marit mens hun lærte å leve livet på nytt.

Vinteren 2002: *Arrene fra diagnosene hadde snurpet meg sammen på et vis, men det strammet mer i sjelen enn i kroppen. Smerten i leddene er også blitt verre, den siste tiden har det vært plagsomt. Jeg føler jeg er i ferd med å bli innesperret i meg selv, og er redd for å miste det som betyr så mye – turene mine. Nå må jeg ut – ut å se om jeg kan utfordre meg selv slik jeg har gjort så mange ganger før.* (Utdrag fra Marits bok, *Til Sydpolen ingen bragd.*)

I mellomtiden er hun blitt erklært kreftfri. Nå er hun klar for å utfordre seg selv og ta kontroll over de andre diagnosene hun sliter med. Marit melder seg på tur til Sør-Amerikas største fjell, Aconcagua, 6962 meter over havet, en tur selv aktive fjellfolk betegner som ekstremtur.

For mange var det ulogisk at hun, sykdomsplaget som hun var, skulle legge ut på en slik strabasios tur. For Marit selv var det helt logisk.

– Jeg fikk tid og ro til å finne ut hva jeg ville med livet, samtidig som jeg på lange turer som denne, holder leddene i gang. De gir lyd fra seg, men både under planleggingen og selve turen var jeg veldig nøye; fulgte strengt regime med trening, behandling og kosthold. Fysisk aktivitet er smertestillende for meg.

Turen er krevende, men vellykket, og hun setter seg snart nye mål. I tur og orden bestiger hun Kilimanjaro i Afrika, Elbrus i Kaukasus og Denali i Alaska.

I ettertid er det ikke det å nå toppen som sitter sterkest igjen. Det er de små tingene. Lyden av skritt mot snøen, det er tiden til å tenke, soloppgangen

og alle de fine samtalen. Et salig smil rammer inn ansiktet. Hun er ett hundre prosent til stede. Fra topp til tå.

Sydpolen

Etter alle topturene hadde hun bestemt seg for å sette punktum for ekstremekspedisjonene. Så får hun et tilbud hun ikke kan takke nei til; den mest ekstreme turen av dem alle.

– Det dumpet inn en mail rett før påske 2010. Muligheten til å være med på ekspedisjon til Sydpolen samt Mount Vinson, det høyeste fjellet i Antarktis. Jeg hadde ikke pengene, men det tok meg fem minutter å ta avgjørelsen.

Marit pantsetter leiligheten og tar opp 540 000 kroner i lån. Turen skulle vare i én måned.

Først bestiger de Mount Vinson før kursen settes mot Sydpolen. Underveis havner ekspedisjonen i et forferdelig uvær. Marit kan ikke gå ut av teltet på én uke. Det er knapt mulig å kommunisere med teltkameraten på grunn av all støyen uværet skaper.

– Det var rett før jul, og der lå vi, mens andre folk satt hjemme med ribbe, surkål og tente stearinlys. Jeg var sikker på at jeg skulle dø, og jeg tenkte at dersom jeg kommer levende fra dette, skal jeg aldri være sur igjen.

Stormen løyer imidlertid, og ekspedisjonen når til slutt sitt mål.

– Det var helt fantastisk. Noe av det største jeg har opplevd. Jeg har ikke angret ett sekund på at jeg ble med!

Turen ble samtidig et verdig punktum for Marits ekstremturer.

– Jeg hadde ikke motivasjon til mer.

Jeg ønsket ikke å bli hun gamle som sinker de andre. Samtidig rommet beslutningen et ønske om å vise hensyn til dem rundt meg her hjemme.

De mange og lange turene til tross, det er én reise som skiller seg ut.

– Den aller største og mest krevende har vært reisen innover i meg selv. På søken etter det livet jeg burde leve. Tryggheten. Klare å fri meg fra alle forventningene. Stresset. Det har virkelig vært tøft, og det har kostet mye, men det har vært verdt slitet. Jeg er ikke i mål. Grunnmunen er reist, men det finnes ennå rom å innrede. Jeg går fortsatt til min faste psykoterapeut. Det tror jeg at jeg vil gjøre hele livet. Likevel kan jeg med hånden på hjertet si at jeg aldri ville byttet det livet jeg lever nå, med livet jeg levde før jeg ble syk. Jeg har det så mye bedre i dag.

Marit smiler. En hvit kajakk glir stille ut i Oslofjorden. Det er hun som bestemmer retningen nå.

tommy.halvorsen@egmont.com