

# Uten bitter ballast

## Lidenskapene står i kø hos psykiater Ingvard Wilhelmsen. Da han ble lam fra navlen og ned nektet han å gi dem opp.

Av Heidi Schjetne  
heidi@ergostart.com

**HYPOKONDERKLINIKKEN.** Det imaginære bildet av forværelset fylt til randen av lidende mennesker med engstelige, flakkende blikk i hytt og pine stemmer lite overens med virkeligheten.

Selv etter å ha opplevd hypokonderklinikken en time på dokumentarprogrammet "Reflektor" på TV2 for en tid tilbake, revurderer jeg oppfatningen både av klinikken og av mannen bak.

Den lange, trange, hvite korridoren fører inn til det aller helligste. Her har legen, indremedisineren og kanskje aller mest psykiateren, Ingvard Wilhelmsen, kurert mange med vrangforestillinger om sin egen helsetilstand.

– Kjenner du igjen rommet fra tv-programmet? Det er litt mer rotete her nå...

– Ja. Nei da, det er ikke så rotete.

Sånn ser altså en

hypokonderklinik ut, like lite

preget av lidelse som det

ikke-eksisterende forværelset. Nå sitter vi overfor hverandre slik pasienten og legen Ingvard Wilhelmsen gjør det når han bruker kognitiv terapi - en retning av psykoterapi - som behandlingsmetode.

– Pasientene mine får beskjed om ikke å lytte så mye til kroppens signaler, sier psykiateren, hvis favorittgren er å snu ting litt på hodet. Et smil ligger på lur i munnviken.

**SOM VED ET LYNNEDSLAG** stod bergenseren overfor en ufrivillig milepæl i livet. Ingvard Wilhelmsen var 35 år og hadde fått legejobb i Bergen. Han skulle bare jobbe ut oppsigelsestiden på Elverum. På en snarvisitt i hjembyen måtte konen sette seg bak rattet, selv følte han seg litt uggen. Plutselig ble han nummen i beina og skjønnte at noe var alvorlig galt.

På Haukeland sykehus ble virusykdommen transvers myelitt oppdaget. Den hadde slått ned i sentralnervesystemet. Han var blitt lam fra navlen og ned. Etter en uke begynte det å prikke i den ene tåen, noen dager senere kunne han røre på

den. Så kunne han kjøre rullestol, og etter to måneder kunne han så vidt gå med krykker.

Et halvt år etter den skjebnesvangre dagen friskmeldte han seg selv og sine fortsatt spastiske ben. Å havne i rullestol var for ham et stort fremskritt og derfor en positiv opplevelse.

Han vet han er såkalt kvalifisert til å uttale seg som rullestolbruker, men misliker hele kvalifiseringstankegangen.

– Det er mange oppegående folk som forstår mye. Man må ikke ha vært i enhver situasjon for verken å forstå, eller å kunne stille spørsmålene. Det er ikke noen ekstra kvalifikasjon at jeg har vært lam. Og jeg ville ha kommet med de samme budskapene til folk uansett.

*”Plutselig ble han nummen i beina og skjønnte at noe var alvorlig galt”*

**NÅR HAN SITTER SLIK**, er det ingen som ser de dårlige beina hans. Men når han går, svikter beina litt under ham. Og prikkingen i føttene er konstant, det er som om de sover.

Fotballen måtte han legge på hyllen, men fortsatt går han på ski. Vel vitende om at noen oppfatter ham

som en sirkusklovn utenfor manesjen, trækker han oppoverbakker og detter i nedoverbakker.

Men hvem er det han går på ski for? Spør skientusiasten seg.

– Vi må være oss selv. En ting er å bestemme seg for ikke å la seg styre av andre. En annen ting kan være å styre over seg selv. Den muligheten har vi. Folk med funksjonshemninger scorer høyt på livskvalitet.

– Hvorfor?

– Jeg tror det handler om perspektivet. Hva er alternativet til å gå her? Døden, kanskje? Hvis du aksepterer situasjonen din, da er du sjeleglad, slik som jeg var. I mitt liv har jeg sjelden brukt dette at jeg har vært syk. Tvert i mot har jeg prøvd å oppføre meg så normalt som mulig.

– Skal jeg være veldig lei meg for at jeg ikke er helt frisk, eller skal jeg være glad for det livet jeg får leve? Ofte har jeg fått høre: Det er lett for deg å si, det! Da tenker jeg: Nei, det er ikke alltid så lett for meg å si.

– En av pasientene dine sa i tv-dokumentaren at verst tenkelige skjebne var å havne i rullestol. Du så ut til å takle det bra?



– Ja!  
– Du kan ikke velge om du er frisk eller syk, men du kan velge om du oppfatter deg som frisk eller syk. Selv oppfatter jeg meg som frisk i bunn og grunn.

**FORFATTEREN** Wilhelmsen av fire bøker har ligget på bestselgerlistene med to av dem. "Sjef i eget liv" (2004) og "Kongen anbefaler - holdninger for folket" (2006) har slått an hos nordmenn. Wilhelmsen digger "kongeholdningen", som han kreativt har kalt den.

**VG spurte Kongen i fjor sommer om han ikke fryktet tilbakefall etter operasjonen, og da svarte han: "Jeg er frisk til det motsatte er bevist". Det var da ordkunstner Wilhelmsen kom på "kongeholdningen". Nå bruker han den i terapi.**

– Du har kongeholdningen, og så har du den motsatte: Syk til det motsatte er bevist! Det er faktisk helt forskjellige liv. Det ene livet er avslappet, avventende, og tar ting som det kommer. Det andre livet er fullt av bekymringer. Trenger jeg å si hva folk bør velge?

– Hvilken holdning har du selv til livet?

– Den som skal få meg til å tro at det hjelper å bekymre seg, sliter! Vi må tåle litt, men skal på den annen side ikke akseptere alt. Men man må prioritere hva man skal reagere på. Det er ikke gøy å gå rundt og irritere seg. Man bruker energi på det, og bør heller spare på kreftene til man virkelig trenger dem.

– De positive følelsene skal man bruke god tid på. Om det som gjør deg glad, i verste fall beror på en misforståelse, så nyt det så lenge det varer. Som 57-åring er han en stabil type, jevn i humøret og har ikke lett for å hisse seg opp. Akademikeren er tobarnspappa til voksne barn og gift for annen gang med Rhoda Ondeng Wilhelmsen fra Kenya. Han er stolt som en hane av konens sangtalent. I selskap med Andrea Bocelli opptrådte hun under Nobelprisutdelingen til Wangari Maathai i 2004.

Familien Ondeng Wilhelmsen har hus og kurscenter i Nairobi. Å lære kenyansk kultur å kjenne har gitt Wilhelmsen nye perspektiver.

– Man kan faktisk bli for rettighetsorientert. Noen av kravene vi kommer med her i landet, er utrolig malplasserte. Alt skal være optimalt. Vi lever i et land hvor vi kan bruke ubegrensede midler. På det verste er vi blitt helt ville!

**MEDISINERSTUDENTENE** Wilhelmsen underviser har fått høre den samme platen om igjen: "Dere må ikke bli lam for å begynne å forske. Men jeg måtte antakeligvis bli det", sier han til dem.

– Det er en illustrasjon på at noe som er negativt også kan bære med seg noe positivt.

– Man må bruke energien sin på å omstille seg, og stille de rette spørsmålene. Hva skal du gjøre med ditt funksjonstap? Hvilke

dører åpner seg nå? I min jobb som lege har mange spurt meg: Hvorfor akkurat meg? Jeg ber dem gruble, og så spør jeg hvilken konklusjon de kommer frem til. Mitt svar til dem er at det ikke nytter med slike spørsmål, det finnes ikke svar på dem.

– **TV-kjendis Oprah Winfrey sa det så bra for en stund siden: Bitterhet er omtrent som om man drikker gift og håper at en annen skal dø...**

Ingvar Wilhelmsen flirer, som han kan humre over at han spesialiserte seg på mavesår da han begynte å forske. Med en psykosomatisk tilnærming til måter å behandle mavesår på gikk han løs på doktorgraden i indremedisin. Det var før forskere oppdaget at en bestemt bakterie måtte ligge latent i kroppen for at mennesket skulle kunne utvikle lidelsen.

Halvparten av mavesårpatientene til Wilhelmsen fikk samtaleterapi, halvparten fikk det ikke. Og forskningsresultatene?

– De jeg snakket med ble verre! De hadde jo alt denne bakterien i kroppen, og nå ble angsten i dem vekket til live. De

**” - Det illustrerer at noe som er negativt også kan bære med seg noe positivt”**





*“Skulle gleden vise seg å være dårlig fundert, så har man i det minste hatt den gleden, sier Ingvard Wilhelmsen, som kaller seg en nøktern type, og ikke kreativ nok til å bekymre seg nevneverdig”*

stresset på seg mavesår igjen!  
Mon tro ikke selvironi er et stikkord knyttet til Ingvard Wilhelmsens genuine optimisme? Og hvor kommer all denne kraften fra?

**BITTERHETEN** er blant menneskets verste fiender og kan lamme selv den sterkeste, tror Ingvard Wilhelmsen.

- Det er naturlig å bli bitter, men det er ikke et sted å bli værende. Man må en gang for alle jobbe seg ut av den ved å akseptere situasjonen.

- Det er kanskje lett for deg å si, det?  
- Jeg pleier ofte å anerkjenne at det er lett å si ting, men hva så? Skal jeg slutte å si det som er lett å si? Da får jeg ikke sagt noe, da!  
- Skal vi ikke heller se på om det er sant det jeg sier? Da gjør det ikke noe om det er lett å si, eller om det er en dyrekjøpt erfaring.

Hvis det er sant det jeg sier, skal det ikke være nødvendig å kvalifisere seg, da må folk ta det opp til vurdering uansett.

Temaet ligger Wilhelmsen nært på hjertet.

- Det er ikke slik at jeg forskønner handikap. Det er ikke sånn at det er kjempetopp ikke å ha gode ben.

Han ser intenst på meg.

Av og til drømmer Ingvard om at han er helt frisk. En sånn ekte drøm man har når man sover. Da løper han, han springer og springer. Og han innrømmer at det er et veldig godt sted å være. 