TANA • PSYKISK HELSE • REPORTASJE • ØST-FINNMARK

**Astrid overlevde syv smertefulle år med psykisk sykdom:** – Det umulige er mulig. Det har jeg erfart gang på gang STERK HISTORIE: Astrid Ingebjørg Swart deler sin sterke historie.   
Foto: Per Inge Østmoen Ingrid Østang 05.04.21 05:30 Åpne deleknapper for artikkelen

Hva gjør du når angsten river i ditt indre i årevis, men du må holde det inni deg – for «sånt snakker man ikke om»? Samiske Astrid Ingebjørg Swart (46) vokste opp i en kultur der følelser og tanker skulle legges lokk på. For abonnenter Tana, Finnmark på slutten av 1970-tallet: Det er søndag, og lille Astrid Ingebjørg er på det læstadianske bedehuset, der familien er hver søndag – fra morgen til kveld. Bønn, salmesang og et sterkt religiøst fellesskap utgjør rammen for hviledagen. Som barn skal man verken synes eller høres, så Astrid Ingebjørg holder det meste inni seg. Hun er et stille og observerende barn, men på innsiden river angsten i henne allerede fra 7-årsalderen.

Det skal ta mange år før hun får lettet på lokket og frigjort seg selv. Indre smerte 40 år senere forteller Astrid Ingebjørg at, selv om hun hadde en trygg og god oppvekst blant familie og venner i Tana, satte læstadianismens mange regler så altfor strenge rammer for henne egen utvikling: – Det var mye skam forbundet med det å være menneske. Man skulle ikke stikke seg for mye fram, og derfor ble den naturlige livsutfoldelsen og livsgleden borte, forteller hun. Astrid Ingebjørg kan enda huske stemningen i stua når mor og bestemor sang de gamle åndelige salmene, som hadde så mye ensomhet, smerte og sorg i seg. Noe i henne kjente seg så godt igjen i disse sorgfulle melodiene: – Siden tankene og følelsene ikke fikk komme til uttrykk, følte jeg at jeg var innestengt i et mørkt, ubevegelig, trangt rom. Angsten inni henne skulle bare bli bare mørkere og mørkere med årene.

**To verdener**

Det eneste stedet der Astrid Ingebjørg følte seg fri, var i naturen. Hun hadde tidlig en kraftig tiltrekning til kreftene der ute og søkte ofte til de to lavvoene familien hadde ute i naturen. For ute i det fri var det som om Astrid Ingebjørg kunne høre vinden nynne, fjellet synge og fuglene kalle henne mot friere tider der framme. – Jeg kunne sitte på en stein og snakke med mine usynlige venner og hjelperne i naturen, og jeg følte alltid at jeg fikk svar, forteller hun. Kontrasten var stor til den indre angsten som ellers rev i henne. Uroen lå der som en klam hånd rundt hjertet, og med årene slet Astrid Ingebjørg mer og mer med hjertebank og mageproblemer. Det ble det fysiske uttrykket på det som foregikk inni henne. – Etter mange turer til legen uten at noen årsak ble funnet, ble jeg henvendt videre til de tradisjonelle samiske helbrederne i Finnmark, også kalt kyndige, forteller Astrid Ingebjørg.

**Til helbrederne**

Da Astrid Ingebjørg vokste opp var det like vanlig å oppsøke helbredere som lege. Man snakket bare ikke like høyt om de kyndige. Alle visste jo hvem de var og hvor de holdt til uansett. I årene som kom, ble det mange besøk til en kvinnelig kyndig i nabolaget. De første turene tok Astrid Ingebjørg sammen med moren sin. Siden ble broren hennes ofte med – eller hun gikk alene. – Broren min lurte alltid på hvorfor jeg dro dit så ofte. Jeg satt jo ikke i rullestol eller noe sånt. Han kunne jo ikke vite hva som foregikk inni meg, sier Astrid Ingebjørg. Men for henne var det klart: Endelig hadde hun funnet et sted hvor hun kunne snakke ut om det som levde inni henne! Endelig ble hun hørt og sett! Litt etter litt fikk Astrid Ingebjørg hjelp og lindring for mageproblemene og andre fysiske plager i kroppen. – De kyndige brukte ofte naturens krefter for å forsterke behandlingene, og ofte ble jeg bedt om å gå til et spesielt sted i naturen for å støtte helbredelsesprosessen, forteller hun. På magisk vis hjalp det hver gang. På samme måte som til naturen, kjente Astrid Ingebjørg tidlig en dragning mot joiken. Foto: Per Inge Østmoen

**Synd og skam**

Den var en uttrykksform som ønsket å komme ut av henne – helt naturlig. Hun var jo samisk, og det var hun stolt over. Men, på grunn av at joik i mange generasjoner hadde blitt ansett som syndig, måtte den holdes skjult. Skulle det trille ut noen toner, ble det raskt hysjet ned når hun kom inn i stua til besteforeldrene. – Det var ikke lov å joike hjemme, fordi man trodde man med den henvendte seg til mørkets makter. I etterkant forstår jeg besteforeldrene mine godt. De visste jo ikke noe annet, og de ville jo selvfølgelig ikke henvende seg til mørkets krefter, forteller Astrid Ingebjørg.

Stoltheten over å være samisk fikk heldigvis andre uttrykksformer, og Astrid Ingebjørg sydde sin første samekofte på skolen allerede som 10-åring. Fra hun var 13 hjalp hun tanten sin med å sy kofter i håndverksbutikken hennes. Å vokse opp med samiske verdier var så visst en styrke for Astrid Ingebjørg gjennom barndommen. – Jeg var veldig stolt når jeg bar koften. I den lå det identitet og den samiske urkraften, sier Astrid Ingebjørg og forklarer at 1980-tallet på mange måter ble en oppblomstringstid for den samiske tradisjonen, som så lenge hadde vært undertrykt. Men joiken – den måtte vente.

Da joiken kom På slutten av 1990-tallet, flyttet Astrid Ingebjørg fra Finnmark til Oslo for å jobbe på alders- og sykehjem. Hun slet fortsatt mye med sterk angst, depresjon og indre uro, men hun visste hun måtte være sterk. Ved tre anledninger var livssituasjonen hennes så ille, at hun forsøkte å ende livet sitt. – Etter det siste forsøket, ble jeg kastet inn i syv smertefulle år med psykisk sykdom. Samtidig ble det starten på forvandlingen, forteller Astrid Ingebjørg. For en dag mens hun satt og skrev ett av sine mange inderlige dikt fra hjertet, fikk hun plutselig en innskytelse til å reise seg og svinge seg rundt i sirkel. Mens hun snurret rundt og rundt, følte hun det som å komme i en slags ekstase. – Jeg kjente en kraft som åpnet seg i meg. Det var noe som ønsket å flomme ut. Så kom joiken, erindrer Astrid Ingebjørg og smiler. Det som så lenge hadde vært undertrykt, fikk endelig komme til overflaten: – Etter dette ble jeg tvunget til å se på meg selv. Jeg måtte våkne fra offerrollen og ta eierskap til livet mitt.

**Støtte på veien**

Igjen trakk Astrid Ingebjørg ut i skogen, akkurat slik hun hadde gjort i barndommen. Hun så på skiftningene i naturen og gjenkjente dem i seg selv. Naturen ble et speilbilde på Astrid Ingebjørgs indre natur: – Jeg begynte å utforske alt som skjedde inni meg, og jeg tok imot følelsene, sier hun. Når hun var hjemme i Tana, var det som om fjellet kalte på henne. Som om det fortalte henne at den samiske kulturarven hun var bærer av nå ønsket å komme igjennom henne.

– De tre søstrene mine var en enorm støtte for meg. Vi har turt å være åpne for hverandre og dele våre personlige historier uten fordømmelse, forteller Astrid Ingebjørg. I tillegg begynte hun å dele mer og mer med moren sin. Hun innså at moren intuitivt hadde forstått det vonde hun bar på i barndommen, da ting ikke skulle snakkes om. Men nå var alt annerledes, og det ble mange gode samtaler før moren døde i 1998.

– Mamma var veldig lyttende og hadde en fin måte å betrakte verden på. Hun pleide å si «tilgivelse er byggemateriale for nytt liv, så gi slipp», sier hun. Jo mer Astrid Ingebjørg tilga seg selv, og med det ga slipp på det gamle, kunne den urgamle, samiske visdommen begynne å våkne til liv i henne.

Foto: Per Inge Østmoen

**Tilbake til røttene**

Nå forsto Astrid Ingebjørg at hun måtte søke mer kunnskap fra dem som allerede hadde gått veien før henne. Det var tid for å oppsøke det som skulle bli hennes læremestre: – Jeg har hatt en sterk overbevisning om at jeg skulle bli frisk, og det ble jeg også – takket være den samiske arven min. Selv om arven er arvelig, var det viktig for meg å innhente kunnskap hos de samiske sjamanene og lærerne Eirik Myrhaug og Ailo Gaup, forteller hun. Hos dem lærte Astrid Ingebjørg å uttrykke de vonde, fortrengte følelsene og alt det som hadde vært tabubelagt. Gjennom stillhet, meditasjoner og trommereiser ble kraften i hennes indre åpnet opp og det fortrengte ble løsnet opp i.

Nå fikk det renne fritt inni henne – slik en elv renner fritt og vilt. – Ved å lytte og tørre å være i min egen stillhet, åpnet jeg meg opp til min egen sannhet, forteller Astrid Ingebjørg.

**Naturens prinsipp**

Etter at Astrid Ingebjørg kom tilbake til seg selv og naturen, forsto hun at alle de religiøse lovene og reglene som hun hadde vokst opp med ikke var hennes egne sannheter. Hun ga seg selv lov til å gi slipp på dem og følge sin egen sti. Astrid Ingebjørg innså at man ikke kan jobbe mot naturens prinsipp. At man i stedet må jobbe med den og samarbeide med forandringene – i stedet for å motsette seg dem. Slik ble hun fri. – Det er en del av samisk tankegang å jobbe med naturens prinsipp. Derfor lå det naturlig for meg. Naturen og sykdommen har vært mine største læremestre, og det å leve i en slik kamp i så lang tid har gjort meg sterk og trygg, sier hun og legger til: – Den kraften jeg er bærer av har alltid vært der. Den fantes dypt inni meg, som en visshet som lengtet etter å bli sluppet fri. Når den så endelig ble sluppet fri, var Astrid Ingebjørg klar til å leve sitt eget liv. Et liv der hun reiser land og strand for å formidle den samiske kulturarven til alle som måtte ønske det. Hun er takknemlig for å kunne være der for andre som opplever kriser og sorg – akkurat slik hun selv fikk støtte på veien.

For nå står Astrid Ingebjørg støtt. Som et tre med røttene godt plantet i jorden, strekker hun seg mot stjernene og drømmer store drømmer. – Det umulige er mulig. Det har jeg erfart gang på gang. Våg å drømme stort! Våg å leve drømmen!