INSPIRASJON

En vårdag for 14 år siden hastet **Marit Figenschou** inn i bilen for å rekke timen på Ullevål universitetssykehus i Oslo. 30 minutter senere satt hun utenfor på en benk, med hamrende hjerte og bankende puls, **hun hadde kreft.**

LIVET ETTER SJOKKBESKJEDEN

KREFT

Hvordan kunne hun, friluftsmennesket fra Lyngen, oppvokst i fjell og natur, få kreft? 44 år gammel? Hva med jobben? Hva med alle avtalene?

– Det traff meg som en slegge. «Også jeg da, som alltid har vært så aktiv», tenkte jeg. Jeg følte meg urettferdig behandlet. Hun var alene og redd. Hvem er jeg og hva nå? tenkte hun. Det ble ikke bedre av at hun senere fikk påvist leddgikt, osteoporose, artrose og fibromyalgi. Depresjon, skam og angst fulgte.

– Lenge var jeg totalt lammet, livet stoppet opp. Og jeg hadde dødsangst. I ettertid er det angsten ... Fy fader, altså, å lide av angst er jævlig. Du kan ødelegge et kne eller en arm, men så opereres du og alt er greit. Men den psykiske angsten er mye verre. Den er veldig skambelagt.

Fant grunnmuren

Veien ut av mørket ble å snu hver stein i livet. Det innebar å se på sykdommen og diagnosene som en mulighet til å rydde opp, få orden på «grunnmuren i livet», som hun kaller det.

– Jeg opplevde at livet måtte realitetsbehandles på nytt. Jeg følte meg identitetsløs, hele livet var jobb og et jag etter bekreftelse. Derfor var jeg usikker på hvem jeg var og hva jeg hadde behov for. Jeg måtte helt ned for å finne veien ut, og det krevde mye tid og jobb. Det var et stort vendepunkt for meg. Og der er jeg kjempeheldig som fikk hjelp av min psykoterapeut. Hun holdt meg fast da jeg var livredd og hjalp meg å finne retningen i livet mitt.

«Naturmedisin»

En retning for Marit ble friluftslivet. Etter at hun ble erklært kreftfri og fikk kontroll på skjelett- og muskelplagene, meldte hun seg på tur til Sør-Amerikas største fjell – Aconcagua, 6962 meter over havet – en tur selv aktive fjellfolk kaller «ekstremtur». At en sykdomsplaget dame skulle på en sånn tur var for mange ulogisk.

– For meg var det veldig logisk. Jeg var godt medisinert. Og det gjaldt å finne ut hvordan friluftselementet kunne bli en del av behandlingen, fysisk og mentalt. På de lange turene kunne jeg holde leddene i gang, og samtidig reflektere over hva jeg ville med livet.

Etter en krevende, men vellykket tur, satte hun seg nye, hårete mål: Hun ville bestige flere av verdens høyeste fjelltopper. I tur og orden gikk hun opp på Kilimanjaro i Afrika (5895 moh.), Elbrus i Kaukasus (5642 moh.) og Denali i Alaska (6194 moh.). Kropp og sjel responderte positivt på anstrengelsene. Og med unntak av årene 2004–2005, da moren døde og et samboerskap tok slutt, var tiden fra 2002 til 2010 en lang, fin reise i naturens medisinskap.

– Å bestige toppene var flott, vanvittig flott, men det er ikke det som har brent seg inn i hodet. Det er de små øyeblikkene underveis: Soloppgang i Alaska, lyden av dine egne skritt i snøen. Turfølget mitt. Og flotte samtaler – samtaler du aldri kunne hatt på kafé. Det handler om livet, døden og kjærligheten. Mens folk satt hjemme og spiste julemat, opplevde jeg uvær som jeg aldri trodde jeg skulle komme levende ut av. Men det var så utviklende. De jeg var på tur med, var så trygge og sterke.

Til Sydpolen

Etter alle fjelltoppene, skulle hun egentlig sette punktum. Men så kom tilbudet hun ikke kunne si nei til: Sydpolen og Mount Vinson, en fjelltopp i Antarktis. Fristelsen var så stor at hun lånte 540 000 kroner og pantsatte leiligheten.

– Det er som å bli forelsket, det tok meg tre timer å si ja. Jeg bekymret meg ikke engang for pengene, det kunne nesten kostet hva som helst. Jeg er like gammel som Liv Arnesen, og da hun gikk alene til Sydpolen i 1994, trippet jeg rundt med høye hæler og rød leppestift. Jeg var så misunnelig. Hvis jeg skulle avslutte de store turene, måtte det bli sånn.

KRISTI HERJE HAGA
redaksjonen@mediaplanet.com

HIMMELEN SOM MÅL. I tur og orden gikk Marit opp Kilimanjaro i Afrika (bilde), Elbrus i Kaukasus og Denali i Alaska.

www.avivahelse.no

VI FLYTTER TIL VINDEREN!
Følg med på avivahelse.no for nærmere opplysninger om adresseendring osv.

Spesialister som lytter og bryr seg
Plastisk kirurgi for kvinner og menn

Plastikk Kirurgi, Laserbehandling & Medisinsk Hudpleie

- Brystkirurgi
- Fettsuging
- Ansiktskirurgi
- Bukplastikk
- Brystrekonstruksjon - DIEAP / GAP
- Labia
- Arr, acne
- Rynker og hud-oppstramming
- Hårfjerning
- Blodkar og Pigmenter
- Injeksjonsbehandlinger
- Celulitt- og fettreduksjon
- Kjemisk peeling
- Føflekker

Din skjønnhet er trygg i våre hender.

AVIVA
KIRURGI FOR ØKT LIVSKVALITET

Trygghet • Omsorg • Kvalitet Hjalmar Brantingsvei 8, Økern, Oslo, tlf 22724200

LITT OM MARIT I DAG

Glad for alt

I dag er Marit prosjektleder i Cappelen Damm, der hun jobber i 40 prosents stilling. I tillegg holder hun foredrag. I fjor vinter gikk hun Birkebeinerrennet, og hun går fremdeles til psykoterapeuten sin.

Mitt liv er veldig bra skrudd sammen nå. – I Antarktis oppdaget jeg at jeg begynner å bli gammel. Alt går saktere. Jeg hadde en samtale med gutta: «Nå er det slutt», så jeg. Jeg vil ikke være en av de som holder på til jeg stuper, som går Birken når jeg er 80. – Det var en høyt prioritert tur hvor stillhet står i sentrum. Jo, jeg kommer helt sikkert til å dra på flere turer, padle på Grønland, dra til Patagonia, safarier her og der, og så har vi et stort medisinskap her hjemme også, som Lyngen, Jotunheimen og Finnmark. Men ingen flere ekstremturer.

Nå tenker jeg at jeg er glad det toffe skjedde. At jeg er heldig som fikk muligheten til å rydde opp i livet mitt. Ofte utfordres du ikke på deg selv, men naturen gjorde det for meg. Jeg har brukt utrolig mye tid og ressurser på å forstå det, men jeg angrer ikke et sekund på alt som har skjedd.

Hun tenker seg kort om. – Og hadde jeg ikke blitt syk, så hadde noe annet skjedd da. Situasjoner i livet gir deg muligheter, og de må gripes. Men ikke alle er like heldige som meg. Dessverre er det mange som sliter resten av livet og aldri blir frisk. Eller mister noen som er så umistelig. Turene jeg har vært på høres kanskje spektakulære ut, men jeg opplever det ikke sånn. Endringene i meg selv er mye større. Den mest krevende og spennende reisen har vært min egen erkjennelsesreise.

KRISTI HERJE HAGA
redaksjonen@mediaplanet.com

NATURMEDISIN. – Før eide diagnosene meg, nå eier jeg diagnosene, sier Marit. Etter en padletur på fjorden en tidlig vårmorgen, har dagen fått den starten hun ønsket seg.

BEGGE FOTO: ANNA AMNTZEN