

# Sjøsyk

## - Hvordan leve med stemmer og ikke mot dem

av Esben B-J Jaer



- Jeg snakker med stemmen din når du har gått.

Du smiler litt:

- Hva mener du med det?

Jo da. Alle mennesker har en «ghost», en dobbeltgjenger. Jeg kan prate med stemmen din en hel dag. Det er naturlig for meg. Hvis man kan kalle stemmer naturlige, selvfølgelig. Jeg har snakket med stemmene i mange, mange år. De vinker til meg når jeg ser på tv. De vinker til meg fra biler som kjører forbi. Men jeg tør ikke vinke tilbake. Det virker litt rart. Når jeg er alene hjemme, så kommenterer jeg stemmene med et smil eller fortvilelse.

- Hvordan ser stemmen min ut da?

- Som deg. Kanskje litt sint og krevende. Litt vakker. Litt ertende. Noen ganger med vinger og de mest fantastiske farger.

- Hører du stemmer nå?

Klart jeg gjør. Det gjør jeg hele tiden, 24/7 i over 30 år. Også midt på natten klokken halv tre. En fugl kan vekke meg og kan si at jeg må stå opp, på tide å filosofere med en røyk på verandaen. Når jeg svømmer, er på fly, på café eller under Dagsrevyen. Når jeg holder foredrag. Stemmer!

- Hvordan greier du å holde fokus. Har du noen triks?

Bønn og meditasjon. Akseptere situasjonen. Ikke flykte. Noen ganger finner jeg mening i stemmene. Kanskje representerer de forbudte følelser, angst - fobier, traume-fortid. Kanskje det er en logikk i vår galskap Hvem vet. Stemmene kan også spalte seg. Da blir det kaos i hodet. Seks stemmer kan bli til tolv. Noen stemmer blir til dyreansikt. Og jeg blir forvirret, nesten psykotisk, redd. Noen stemmer sier at jeg er dum. Noen kommenterer mitt utseende og sier jeg er vakker. De er over alt. Altfor mye. Det er stemmer som er enige, enige om å la meg skrive dette manuset.

## Medisin og stemmene

Andre gang jeg startet på Seroquel, fikk jeg en umiddelbar antiangst effekt. Ja faktisk allerede etter den første morgendosen, opplevde jeg en mild eufori. Stemmene ble påvirket. De negative stemmene fikk en dråpe «portvin», som beveget seg gjennom blodårene og lindret den såre angsten – min akilleshel. Systemet roet seg. Noen reseptorer ble blokkert. Smilet ble merkbart større. Angst føder stemmer og med mindre angst, fikk stemmene mere positivt innhold. Sorg ble til glede, kjærlighet og empati. Prøvelser til mening. Tenk at medisin faktisk hjelper: Zolofit sluker panikken. Sobril forebygger angst for angsten. Og med litt kognitive teknikker, prøve ut stemmene, er de virkelig en trussel, kan jeg ro min båt videre i havet.

## Debut

I tidlig debut med schizofreni, var stemmene så voldsomme («Skyer med engler»), at jeg kunne tro på hva som helst, spesielt i alternativ litteratur, «Nær døden opplevelser», «reisen til lyset», de gnostiske evangelier. En skikkelig synkretisme. For å bli mettet på ånd og kropp, leste jeg også i Bibelen. Surdeig og frihet. Frihet og prøvelser.

Og prøvelsene kom på rekke og rad. Første gang jeg ble innlagt, ble jeg

forfulgt av truende stemmer. Omtrent alt var forbudt. Jeg ble skrevet ut etter fire måneder og galskapen fikk et navn: Schizofreni paranoia. Jeg hadde nettopp fylt 22.

Stemmene manifesterte seg også i fugler. Fuglene representerte en ærefrykt for Gud og Hans vesen. Stemmene gjorde meg hellig. Stemmene fornødret meg.

Kroppen veide 52 kilo da jeg ble skrevet ut. Stemmene vant. Nesten!

*Demonen med den lille, fete kroppen  
og små vinger  
... var redd*

- Du er det verste jeg vet, smilte han ondt. Du kan bare dø. Slik lød demonens ord. Demonen hadde også storhetsvanvidd og bedyret at han var gud. Han tok nå vel litt hardt i. For han var uten kjærlighet til andre enn seg selv. Nå kaller jeg ham Hybris.

I mange år prøvde jeg å unngå å høre på stemmene. Ofte kom stemmene med skremmende budskap. Hjelpepersonalet foreslo bruk av Walkman. Kanskje kunne det hjelpe avspore. Jeg tenkte mens stemmene sang i øretelefonen. La meg lytte til konserten tenkte jeg, den utvikler seg på en positiv måte.

## En elg blir til

Vakker, men skremmende. Elgen var over alt, spesielt når jeg var stresset eller sliten. Når den dukket opp, i en samtale jeg hadde med noen andre, var det et tegn på at jeg var sliten og tenkte ro.

Elgen som hadde fire tagger på geviret, fremsto som mindre intelligent. Den likte å stirre på meg, mens den sa:

- Jeg er elgen. Jeg er i ditt hode. Jeg har flyttet inn. Jeg er nysgjerrig. Jeg heter 2. Verdenskrig.

Frykten skapte elgen. Fantasien har beholdt ham, som et barn prøver å forstå verden.

Stemmene er på bordet til vitenskapsens måltid. På menyen står også medisiner.

- Medisiner er en gave, sier en stemme. Og stemmene slapper av, når angstmedisinene svelges. Mange stemmehørere sluker hverken psykiatri eller piller. Noen hører stemmer, uten å bli innlagt. Kanskje de kaller stemmene «hjelpestemmer». Kanskje de snakker med sin døde familie. Noen hører stemmer hele livet, uten å bli innlagt eller bruk av medisiner.

Hverdagen har nok med sitt. Det er sikkert. Å snakke åpent om stemmer, kan for stemmehørere være et traume i seg selv. Følelsen av å være annerledes. Skamfull - et troll!

Å vise empati og anerkjenne, at stemmer kan være tøffe og krevende, ja gjøre deg invalidisert, er en god omsorg, sjeleterapi.

## Ensomheten før stemmene

Hvem skal jeg tro på. Hvordan skal jeg tro? Er det en mening i dette livet? Melankolien, ensomheten, - det å være fremmed. Hvem kan forklare, - hvilken bok, - hvilken forfatter – filosof.

Gud velger oss ut. Psykiatrien velger oss inn. Troen blir satt på prøve. Psykiatrien prøver ut forskjellige medisiner: Er det en eksistensiell mening med nevroleptika? Og hvis stemmene forsvinner, blir jeg da like ensom som jeg var, før jeg begynte å høre stemmer? Tankene, grublingen og lidelsen. Ønsket om noe større som gir mening.

Er psykiatrien blottet for fantasi. Det er et gode å akseptere livet. Da er det et gode å ha en Gud.

## Stemmer og kreativitet

Kanskje stemmer og kreativitet er slektninger. Ord er kommunikasjon. Stemmene forteller deg om hva du er redd for, det ondes problem. De forteller om en mening i det hele, det godes problem, En fugl, en stemme i det metafysiske univers. Det gode og onde gifter seg. Og midt i det hele oppstår kreativiteten!

*Den lille vakre blå demonen ...  
... satt på fanget mitt.*

-Jeg er imponert, sa den, du kjemper hele tiden, i din angst og i din avgrunn. Husk, at dine kamper er nøklene til din utvikling.

- Jeg er både mann og kvinne, sa han litt rastløs og urolig. Og så fortalte han meg hva pinkoden til telefonen var, og som jeg hadde glemt.

Den blå demonen skulle spøke for noen andre senere i dag.

- Jeg er også et spøkelse.

Stakkars demonen som aldri smilte og aldri gråt.

## Stemmer gir angst i det store landskap

Stemmer på «utsiden», synshallusinasjoner (som for øvrig bare er et bilde/bilder av stemmer på «innsiden») kan manifestere seg i mye, det være seg et smil i skyen, en hodeskalle i treet, lyden av vinger, en plutselig bevegelse i grøften, - en slange! Alle ting som bare jeg kan se.

Når bildene blir mange og jeg er sliten, er det «bare» å finne veien hjem, lukke øynene og ufarliggjøre stemmenes budskap. Gjøre agorafobien begrenset. La stemmene lande. Svømme roligere.

Og?

Jeg kysser min varde og legger en blomst på toppen til min historie. Livet lever fortsatt!

## Terapi, ikke alltid traumebehandling

Stemmene kan bety dette eller dette. Fortidens spøkelser. Forsiktighet må utøves, når man ser ned i en såret sjel. Trappen ned kan være lang og bratt. Og skal man opp igjen til hverdagen, nytter det ikke å sitte fast i kjelleren.

Å snakke åpent om stemmene, kan for stemmehørere være en trussel.

Behandlingen kan bli et traume i seg selv. Lettelsen er der når man blir vist empati og annerkjennelse over at stemmene kan virke tøffe og krevende. Noen ganger gjøre deg invalidisert og dominere livet ditt.

Stemmene blir, hos meg, aktivert når noen sårer meg eller er sinte og urettferdige med meg. Schizofreni er disosiativets konge. Stemmer kan føre deg inn i en boble, gjøre deg redd, «fryse» deg.

- Hold opp! Sier, skriker mange stemmehørere, redd for å miste kontrollen. Schizofreni kan både være ramme alvor, men også underlig og kreativt.

Jeg smiler og tenker, - Leve annerledesheten! Spesielt når det viser seg at mannen med hatt har kommentert mitt manus. Vi er begge fornøyde!

Esben B-J Jaer  
29/10 2021



## Før jul ...

Vi skal glede oss og være klar  
Det er advent  
Høsten tok vår arm  
Lav sol, vakkert  
Men urolig og kaldt

Advent smiler, varm og trofast  
For vi skal leve sammen  
Sammen skal vi dele glede  
Vårt liv er ikke all verdens langt  
Men langt nok er man alene

En fargerik tid  
Er advent  
Fuglehjerter frydes når de ikke fryser  
Og mennesker kan glede seg  
Bare ved å være til

Huspoeten  
Esben 22/11 2021

