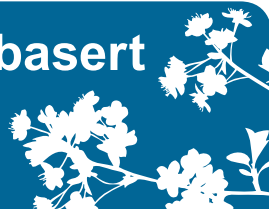


Hans Børli som erfaringsbasert sjelesørger

Av Egil W. Martinsen



«Dette er det vanskeligste av alt:

Å være seg sjøl

og synes at det duger»

Det er i år 100 år siden dikteren Hans Børli ble født. Han levde hele livet som skogsarbeider, mens han diktet på fritida – i fristunder og i ørskne natte-timer, slik han selv uttrykte det. De første årene skrev han i bunden form med enderim. Han skrev skogsviser og var inspirert av Dan Andersson. Han drømte kanskje om å bli en norsk versjon av den store svenske dikter. Etter hvert sluttet han med enderim og ble modernist, og dette frigjorde ham og gjorde diktene rikere (1).

Børli blir ofte dratt inn i skogen og naturmystikken og blir litt ufarliggjort. «Skogens dikter» var en merkelapp han ikke likte. - Skogens dikter! Je! De to orda har je lyst tel å spy ut slik som ræven spyr grønt når'n har ete noe han itte tåler (2). Alle diktere trenger et univers der de kan hente bilder eller metaforer. Hans Børli hadde sitt univers i skogen, der han arbeidet og levde. Han har skrevet mange vakre naturskildringer, men det viktigste var ikke bare å skildre skogen eller

naturen. Målet var å lage bilder som kunne si noe om menneskesinnet. -Jeg skriver ikke om skogen, nei jeg er skogen....(3)

Da jeg i tenårene kom i kontakt med Hans Børli's diktning, ble jeg først fascinert av skildringene av skogsarbeiderlivet og naturen. Dette var lett å forstå. Etter hvert har jeg blitt mer og mer opptatt av det han skriver om menneskesinnet. Jeg har arbeidet med psykiske lidelser i nesten hele mitt yrkesliv, som behandler, leder, lærer og forsker. Jeg oppdager stadig nye bilder og innfallsvinkler i Hans Børli's dikt, som beriker min forståelse av meg selv og de mennesker jeg forsøker å hjelpe.

Hans Børli vokste opp på det nederste sjikt i samfunnet. Rangordningen i bondesamfunnet for 100 år siden var bønder, husmenn og skoginger. Børli hørte til sistnevnte. Kjønnssrollene var klare: Karene arbeidet i skogen, og hadde ofte ryddet en plass som kunne fø en hest og et par kuer. Leie ble betalt med noen dagers pliktarbeid. Kvinnene stelte småbruket og heimen. Hans Børli vokste opp blant de

laveste, og han følte seg ofte som en av de minste, slik han skriver i diktet: Jeg er den laveste (3). Selv om mange mennesker etter hvert anerkjente og respekterte lyrikeren Hans Børli, påvirket dette i liten grad hans eget syn på seg selv og sin diktning. Det ser ut til at han hele livet tenkte smått om seg selv og det han skapte. Da Erik Bye besøkte ham mot slutten av livet, fant han ut at Børli hadde skrevet en mengde dikt som han hadde liggende. Han hadde ikke våget å sende dem inn av frykt for å bli refusert. Det neste diktet er ett av disse.

Muselort

I godt og vel en menneskealder
har jeg i fristunder og ørskne nattetimer
sittet her ved det vesle blå bordet mitt
og bedrevet dikt.
Et ytterst ensomt og frustrerende
gjøremål.

Av og til trudde jeg at
jeg fått tak i en ide
som skulle bli til noe stort og fint.
Så gnodde jeg trottig på,
tenkte og sto i verre
med det store bustehue mitt.

Men resultatet av det hele
ble bare noen stakkars ord,
små, runde og svarte
som muselort
rundt en sundgnagd mjølpose
innpå spiskammeret.

Hans Børli tenkte ikke stort om sin diktning, og han tenkte heller ikke stort om seg selv som menneske. Underoverskriften på dette innlegget er teksten på en av de to minnekoppene som Magnor glassverk har laget i forbindelse med 100-års jubileet. Han har mange tekster som kretser omkring temaet; å godta meg selv og tenke at jeg er bra nok.

Det vanskeligste

Det vanskeligste er
å holde ut med seg selv
Holde ut med seg selv
og bære over når
det lukter sure strømp
av din sjel.

Men prøv med det gode! Husk
du skal bo i hus med deg selv
så lenge lyset brenner
i øynene dine. Hver morgen
skal speilet hviske til deg der du står
innsydd i ditt eget skrukne skinn
og med såpe rundt øreknutene.
- Dette er Du, Du, Du. Men prøv
med litt vennlighet, et strøk
over det glisne håret kanskje:
- Det går nok bra, kamerat.
Det går nok bra...

For mye av hatet og kulden i verden
kommer av menneskets
tærende selvhat

Lav selvfølelse er et grunntema i livet til mange mennesker. Vi ser det ikke minst blant mennesker med psykiske lidelser, og det er heller ikke sjelden blant dem som lever av å hjelpe mennesker med psykiske plager. Mange mennesker bruker uhensiktsmessige metoder for å døyve ubehaget over å oppleve at de ikke er bra nok og ikke strekker til. Selvskading, overspising og rusing er velprøvde metoder som demper ubehag på kort sikt men som over tid fører med seg nye problemer som er større enn dem som de prøvde å døyve. Kanskje også Facebook-kulturen er et uttrykk for det samme. Likes på Facebook kan være en trøst og bidra til å styrke selvfølelsen – i alle fall forbigående. Børli's bidrag i denne sammenhengen er å beskrive hvordan han selv har det. Han beskriver sine følelser av ikke å strekke til, ikke være bra nok, sine nederlag. Det er mye trøst i det. Delt sorg er halv sorg, delt glede er dobbelt glede. Børli's metode, som trøst for ham selv og oss som leser ham, er å sette ord på følelsene. Det gjør det lettere å bære dem for ham selv, og vi som leser hans dikt får vite at det er ikke bare vi som har det sånn. Når Børli har skrevet om det, må han også ha opplevd det.

Men å beskrive sine følelser var ikke alltid nok. Av og til grep han til enklere metoder, og han brukte også folke-medisinen alkohol for å dempe sine plager. Dette har han beskrevet slik:

Tilståelse

Jo da - jeg drikker.
Tar gjerne et glass eller ti
når anledningen byr seg.
For ingen i det lange løp
holde ut og være til de grader
selvbeskuende edru
som jeg er
de fleste av årets dager.

Av og til er jeg nødt om
å ta med livet mitt på
en aldri så liten luftetur.
Leier det med meg i en lenke av
kingelvev.
Lar den pjuskete lille kjøteren
pisse på lyktestolpene
og flekke tenner
mot «pene» mennesker på veiene

Den lave selvfølelsen og opplevelsen av ikke å ha verdi kommer stadig tilbake. I mange dikt kretser han om dette temaet, slik som i denne morgenstemningen.

Morgen ved barberspeilet

Jeg ser en fremmed der i speilet.
En sliter, en skinnfellgrå gubbe
med munn så sid i vikene,
så smal og blå og buklete
som ståltrådhanken i en fiskebollbutt
noen har koka kaffe i.
Og auga – slitne,
liksom overtrukket med en grå hinne:
to vaker i vinterisen
etter lett snøfall.

Årene har stjålet
ansiktet mitt fra meg.

Dikteren har ingen enkel løsning på dette, som jeg tror like mye er et eksistensielt som psykologisk/psykiatrisk dilemma. Men han erfarer etter hvert at det er ikke er bra å dvele for lenge ved disse negative tankene. Gjentatte tanker over egen utilstrekkelighet kalles grubling på fagspråket. Ifølge metakognitiv teori og terapi vil en slik tankestil bidra til at depresjon holdes ved like (4). Børli beskriver denne innsikten lenge før den meta-kognitive teori og terapi så dagens lys:

Ord til meg sjøl

Hva skal det tjene til
med all denne hjemmegjorte filosofien,
dette grunne djupsinnet, disse
ørkesløse timene
med grubling over spørsmål
det absolutt ikke finnes svar på?
Kort sagt alt dette som den svenske
poeten
Carl Emil Englund kaller
å «gräva etter slitna sanningar i
snusdosan».
Du kommer så allikevel aldri
lenger enn til døra.
Der snubler du i deg sjøl
og ryker på hue
lukt ut i evigheten.

Kommunelege Arild Vedvik er ansvarlig for Norges mest omfattende formidlingssystem for poesi. Hver uke sender han ut dikt per mail til mer enn

tusen abonnenter i Poesiringen, og enda flere når han via Facebook. Han forteller at den dikteren som helt overlegent er oftest representert i spaltene er Hans Børli. Han er en dikter som i sjeldent stor grad har nådd fram til folket.

En annen dikter jeg har møtt gjennom Poesiringen er Gro Skottene. Hun berører samme tema som i diktet ovenfor, men har en litt annen stil.

Kildesortering

I disse samhandlingstider synes jeg det er så rart at ingen har koblet psykisk helse og Renovasjonsetaten. Helsegevinsten ved kildesortering er helt klart undervurdert. Hverdagsfølelser som kjedsomhet og stress kan kastes i vanlig søppel som obs, obs bør tømmes daglig. Depressive tanker er vanskeligere å bryte end og regnes derfor som plast. Hat inklusive selvhat går som spesialavfall og må håndteres med forsiktighet. Faren er at det blir liggende i boden eller i en skuff fordi det er vanskelig å bli kvitt. Men det viktigste av alt skyll, brett, stapp.

Husk at gleden
kan resirkuleres.

Gro Skottene

I neste dikt beskriver Børli et annet eksistensielt dilemma: Vi ønsker og lengter etter nærhet og kontakt med andre mennesker, samtidig som vi frykter det og trekker oss unna. Vi er redde for hva andre vil si og mene om oss, hvis de får se oss slik som vi egentlig er.

Skammens mur

Alle er vi ensomme. Alle
behøver vi hverandre, likevel
er grensen mellom menneske og
menneske
altfor ofte lukket og stengt
med rusten piggtråd av mistro.
Hva er det vi så skinnsykt vokter over
der innerst i sinnets mørke?
Våre egne nederlag? Svakheter
vi kaller styrke? Checkpoint'ene
langs vår indre Berlin-mur?

Kunne vi bare
åpne grenser for hverandre!
Da ville krigen dø
og Skammens mur forvitne.

Dette sier jeg
som alltid vaktet mine grenser
fra vaktårn av mistenksomhet.

Hans Børlis bidrag til å forstå og håndtere lav selvfølelse og selvkritiske tanker var å beskrive fenomenene, slik at andre kan kjenne seg igjen. I en kjent film noen år tilbake spilte

Anthony Hopkins hovedrollen som professor ved universitetet i Oxford. På spørsmål om hvorfor han leste så mange bøker, svarte han: - We read to know we are not alone. Det er kanskje derfor Hans Børli skrev så mye: At vi skal vite at vi ikke er alene med alt vi strever med.

En form for motgift mot selvkritisk tungsinn er å finne kilder til gleder, kanskje spesielt hverdagsgledene, som er de mest pålitelige, når vi klarer å se dem.

De små gleder

Smaken av heimebakt rugbrød
med duftende sprø skorpe,
nykjernet smør, saltbugget
med klipt graslauk i
tidlig en sommermorgen
når skyggen av lauv
famler over voksduken på kjøkkenbordet -

Selv om du ikke hadde opplevd mer...

I spesielt gode øyeblikk kan vi endatil oppleve lykke. Denne er det ikke mulig å planlegge. Det vi kan gjøre er å øve oss i å ta imot den hvis og når den kommer.

Lykka

Det er med lykka som
med ville dyr i skogen:
Den blir tillitsfull
og nærmer seg leirplassen din når
du ikke lenger jager etter den.

Selv har jeg i mange år vært opptatt betydningen av fysisk aktivitet for sinnets velvære (5). Bruk av kroppen, gjerne i naturen, er en utømmelig kilde til glede og gode opplevelser. - Evnen til liv og lykke er nettopp et spørsmål om evnen til *nærhet*. Det å ta en ting i hånden, føle dens nakne eksistens med denne sansenes åpenhet som betyr den ytterste konsentrasjon, kan gi deg dypere innsikt i livets mysterium enn mange bind høylærd filosofi (6). I et av de flotteste diktene som omhandler enheten mellom kropp og sjel, formulerer Hans Børli seg på følgende måte:

Ett er nødvendig

Ett er nødvendig – her

I denne vår vanskelige verden

Av husville og heimløse:

Å ta bolig i seg selv.

Gå inn i mørket

og pusse sotet av lampen.

Slik at mennesker på veiene

kan skimte lys

i dine bebodde øyne

Hans Børli ble ikke anerkjent i akademien, men har truffet hjertene til mange mennesker. Jeg har lest dikt i mange år, men det er mange diktere jeg ikke forstår. Skal jeg ha glede av et dikt, må jeg forstå i hvert fall noe av det. Hans Børli er ofte intuitivt lett å forstå, samtidig som det dukker opp flere lag

etter hvert som en leser. Dette passer godt for meg.

På dikterens hjemsted ved Børen sjø har Hans Børli-selskapet laget en poesi-sti i landskapet rundt gården. Det er en fin opplevelse å gå på stien og stanse og lese diktene i det miljøet der de ble tenkt ut eller skrevet. Lisbet Borge tok med ideen til Modum bad og lagde en poesi-sti der, hvor dikt av Hans Børli og poeter andre ble plassert i landskapet, til glede for pasienter og personale. Ved siste besøk var diktene av kjente kunstnere erstattet av dikt som var skrevet av pasientene på sykehuset. Da kan vi snakke om at poesien får bruksverdi. Det er mye helse i å skrive.

Jeg var så heldig å få besøke Hans Børli en gang på 80-tallet. Jeg fikk hans signatur og hilsen i noen av bøkene mine. I diktsamlingen «Dagen er et brev» skrev han følgende hilsen. «Kjære Egil Martinsen. Jeg håper dette brevet når fram til ditt hjerte». Diktene hans har nådd fram, og fortsetter å nå fram til mitt hjerte. Derfor fortsetter mitt samliv med Hans Børli.

*Egil W. Martinsen
psykiater og
professor II ved
Universitetet i Oslo
e.w.martinsen@
medisin.uio.no*



Referanser

1. Gjefsen T. (1998). Syng liv i ditt liv. Hans Børlis liv og diktning. Oslo: Aschehoug.
2. Møller, A. og Tveter, K. (1980). Vinterskog. Oslo: Stenersens forlag
3. Børli H. (1995). Samlede dikt. Oslo: Aschehoug
4. Wells A. (2011). Metakognitiv terapi for angst og depresjon. Oslo: Gyldendal akademisk
5. Martinsen E. W. (2018). Kropp og sinn. Fysisk aktivitet – psykisk helse – kognitiv terapi. Bergen: Fagbokforlaget.
6. Børli H. (1991). Tankestreif. Fra en tømmerhoggers dagbok. Oslo: Aschehoug