

ARNHILD LAUVENG

I MORGEN VAR
JEG ALLTID EN LØVE



CAPPELEN

© J.W. Cappelens Forlag AS, Oslo
Omslag ved Inger S. Anfinen
Satt med 11/13 pkt Trinite no. 2 hos Heien A.s
Trykk og innbinding: NordBook as, 2005
ISBN-13: 978-82-02-24977-9
ISBN-10: 82-02-24977-5

www.cappelen.no

Det må ikke kopieres fra denne bok i strid med åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, Interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lover eller avtaler kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Til mamma og Kitty

Før levde jeg mine dager som sau.
Hver dag samlet gjeterne alle på avdelingen til felles utmarsj i flokk
Og som gjeterhunder flest bjeffet de kvasst hvis noen nølte med å
gå ut døra.
Det hendte jeg brekte litt, lavt,
idet de drev meg gjennom gangene,
men ingen spurte noen gang om hvorfor
– når man først er gal, kan man da gjerne breke.

Før levde jeg mine dager som sau.
I samlet flokk drev de oss langs gangveiene rundt sykehuset,
en langsom uensartet saueflokk av individer ingen tenkte på å se.
For vi var blitt en flokk,
og hele flokken skulle ut og gå,
og hele flokken skulle lukkes inn igjen.

Før levde jeg mine dager som sau.
Gjeterne klippet manken min og stusset klørne
så jeg lettere skulle gli inn i flokken.
Jeg tasset av gårde blant pent friserte esler, bjørner, ekorn og
krokodiller
Og lurte på hvorfor ingen ville se.

For jeg levde mine dager som sau
mens alt i meg lengtet etter å jage over savannene.
Og jeg lot meg drive fra kve til innhegning til fjøs
når de sa at det var det som var best for en sau.
Og jeg visste at det var feil.
Og jeg visste at det ikke ville vare evig.

For jeg levde mine dager som sau.
Men i morgen var jeg alltid en løve.

Innhold

Innledning	13
HISTORIER OM FORVIRRING	
Tåke og drager, blod og jern	17
Ensomhet i blåhvit kjole	32
Berøvet språk, bedrøvet språk	54
Det som blir igjen	72
HISTORIER OM SYSTEMER	
Kjærlighetsroser og profesjonelle skår	83
Appelsinmartyrens lørdag	96
Poesi uten pysj	111
«Hesten er et hovdyr»	127
HISTORIER OM FORANDRING	
Reisefølge	147
Stokker, krykker og gjerder	163
Stopp verden – jeg vil på igjen!	175
Grå som en sau, gyllen som en løve	189
Referanser	199

Innledning

Grunnen til at jeg skriver denne boka er at jeg er tidligere schizofren. Det høres like umulig ut som «tidligere AIDS-pasient» eller «tidligere diabetiker». En tidligere schizofren er noe som knapt nok eksisterer. Det er en rolle som ikke tilbys. Du kan få lov å være feildiagnostisert schizofren. Du kan også få lov å være symptomfri schizofren, som holder sykdommen i sjakk med medisiner, eller du kan være en schizofren som har lært seg å leve med symptomene sine, eller som har en god periode akkurat nå. Det er ikke noe galt med noen av disse alternativene, men de er ikke sanne når det gjelder meg. Jeg har vært schizofren. Jeg vet hvordan det var. Jeg vet hvordan verden så ut da, hvordan den opplevdes, hva jeg tenkte, hva jeg måtte gjøre. Jeg har også hatt «gode perioder». Jeg vet hvordan jeg opplevde det. Og jeg vet hvordan ting er nå. Det er noe helt annet. Nå er jeg frisk. Og det må også være lov.

Det er ikke lett å si nøyaktig hvor lenge jeg var syk, for det tok flere år å gli inn i sykdommen, og det tok flere år å kave seg ut av den igjen. Jeg led av selvmordstanker og sanseforvrenninger i flere år før noen visste at jeg var i ferd med å bli schizofren. Og jeg hadde fått tilbake mye sunnhet, trygghet og innsikt lenge før systemet trodde på at jeg ville bli frisk. Sykdom og sunnhet er prosesser og grader og kan egentlig ikke

tidfestes. Men jeg begynte å bli dårlig allerede som 14–15-åring. Jeg var 17 da jeg ble innlagt første gang. Så var det inn og ut, med kortere og lengre innleggelseser i flere år. De korteste innleggelsene var bare noen dager eller uker på akuttavdelingen, andre varte i måneder og de lengste bestod av ett til to år på åpne eller lukkede avdelinger, frivillig eller med tvang. Tilsammen var jeg innlagt i seks-syv år. Siste gang jeg var innlagt var jeg 26 år gammel, men da holdt jeg absolutt på å bli bra, selv om det kanskje ikke var synlig for så mange andre enn meg selv.

Jeg tror ikke at min historie er noe annet enn min historie. Den er ikke nødvendigvis sann for alle. Men det er en annen historie enn den historien som vanligvis tilbys mennesker med en schizofrenidiagnose, og derfor synes jeg det er viktig å fortelle den. Da jeg var syk, gav de meg bare en historie. De sa jeg var syk, at det var medfødt, at det ville vare hele livet, og at jeg bare måtte lære meg å leve med det. Det var ikke en historie som passet meg. Det var ikke en historie som gav meg mot og styrke og håp i den tiden hvor jeg mer enn noen gang trengte mot og styrke og håp. Det var ikke en historie som gjorde godt. Og, i mitt tilfelle var det heller ikke en sann historie. Men det var den eneste historien jeg fikk.

Etter at jeg ble frisk, har jeg utdannet meg til psykolog. Denne utdannelsen har vist meg at selv om jeg ser bort fra min private og personlige historie, så finnes det mange andre historier å fortelle mennesker med en schizofrenidiagnose, og de som lever og arbeider med disse menneskene. Derfor vil jeg fortelle noen til, noen av mine egne. Disse historiene vil ikke passe for alle. Livet er stort og komplisert og sammensatt, og det finnes ingen fasit. Fasiter passer i mattestykker, ikke i virkeligheten. Derfor er ingen av disse historiene den ene, store, almenngyldige Sannheten. Men alle historiene er sanne.

HISTORIER OM FORVIRRING

Tåke og drager, blod og jern

Det begynte gradvis og forsiktig, og jeg merket det nesten ikke. Det var som en fin solskinsdag når tåka langsomt kommer sigende. Først som et tynt slør for sola, så stadig mer, men sola skinner fortsatt, og det er først når den slutter å gjøre det, når alt er blitt kaldt og fuglene er blitt stille, at du merker hva som skjer. Men da er tåka der, og sola er borte, og landemerke-ene begynner å forsvinne, og du har ikke tid nok igjen til å finne veien hjem før tåka ligger så tett at alle veier er borte. Og da blir du redd. For du vet ikke hva som skjedde, eller hvorfor, eller hvor lenge det vil vare, men du skjønner at du er alene og at du holder på å gå deg vill og du blir redd du aldri vil finne veien hjem igjen.

Jeg vet ikke når det begynte, eller hvordan det begynte, men jeg husker at jeg begynte å bli redd på ungdomsskolen. Det var ikke så mye å være redd for ennå, og jeg var ikke så veldig redd heller, men jeg merket at noe ikke var riktig. Jeg hadde alltid vært den snille, stille, flinke jenta som gikk mye for seg selv, dagdrømte mye, og ikke hadde så mange venner. Jeg hadde noen, særlig en nær, god bestevenninne, men noen stor flokk var det aldri. På barneskolen var jeg blitt en del mobbet. Det var ikke voldsomt på noe vis, men heller den stille og rolige hverdagsmobbingen som nesten usynlig stjeler selvtillit og

vennskap og latter, og lar deg stå igjen alene, sikker på at det er det som er best for deg. På ungdomsskolen var det også litt, ikke mye, men nok. Tyggegummi i håret, folk som gikk når jeg kom, som trakk vekk stolene sine eller lo hånlig. Gruppearbeid var en mare, og jeg stod mye alene i friminuttene. Sånn hadde det vært lenge, men langsomt merket jeg at jeg ble mer og mer alene, og at det ikke lenger bare var en utvendig ensomhet, men at den begynte å kripe inn i meg også. Et eller annet sted skjedde det noe, slik at jeg ikke lenger bare var alene fordi det ikke var noen å være sammen med, men fordi tåka gjorde det vanskelig å kommunisere, og ensomheten var blitt en del av meg.

Jeg fikk gode karakterer på skolen. Jeg var sammen med bestevenninnen min, gikk på kino, satt barnevakt, tegna, malte, og hørte på musikk. Jeg lo, og hadde mange planer for fremtiden. Men jeg begynte å gå mer ute om kveldene, lange turer hvor jeg tenkte på alt og ingenting og av og til nesten ikke visste hvor jeg hadde vært. Jeg tenkte mye på døden, og jeg klatret opp på toppen av hoppbakken midt på sommeren og tenkte på hvordan det ville vært å fly ned og lande et helt annet sted, det stedet man ikke kommer tilbake fra. Jeg tror jeg drepte noen i hver eneste stil jeg skrev gjennom hele ungdomsskolen, kanskje med unntak av faktaoppgavene, men de var ganske dystre, de også. Jeg ble mer stille, og hørte mye på musikk. Jeg leste mye, og ofte ganske triste og tunge bøker, kanskje litt vel tunge for en fjortenåring. «Bleikeplassen» og «Fuglane» av Tarjei Vesaas; Kafka og Dostojevskij. Jeg ble veldig voksen og veldig barnslig, og visste slett ikke selv hvem jeg var. Til jul i niende klasse ønsket jeg meg en lærebok i latin og en babydokka. Jeg ble mer og mer forvirra og jeg skrev mye, og grublende, dagbok.

Men ikke noe av dette er i seg selv så veldig rart. Jeg var tenårings, og tenåringer er som regel uberegnelige. De slites mellom å være litt barn og litt voksne, og mye grubling og bråk er egentlig helt normalt og ingenting å være bekymret for. Det jeg i ettetid tenker på som det tydeligste varselsignalet, var at identiteten min, tryggheten på at jeg var et «jeg», begynte å smuldre opp. Jeg ble mer og mer usikker på om jeg egentlig fantes, eller om jeg bare var en person i en bok, eller noe noen hadde funnet på. Jeg var ikke lenger sikker på hvem det var som styrte tankene og handlingene mine, var det meg – eller var det noen andre – «forfatteren», kanskje? Jeg begynte å føle meg utrygg på om jeg egentlig var i live, på ordentlig, for alt følte så veldig tomt og grått. I dagboka mi erstattet jeg «jeg» med «hun» og etter hvert tenkte jeg sånn også: «Hun gikk bortover veien for å gå til skolen. Hun var ganske trist og lurte på om hun skulle dø.» Og et eller annet sted inni meg var det noe som lurte på om «hun» fortsatt var «meg», men som fant ut at det kunne ikke stemme, for «hun» var jo trist, og jeg, ja, jeg var ingenting. Bare grå.

Det var omtrent på denne tiden jeg forstod at jeg måtte ha hjelp. Jeg grudde meg lenge, men en dag jeg satt alene i et klasserom og skulle gjøre norskoppgaver, tok jeg mot til meg og gikk ned til helsesøster. Hun var blid og hyggelig, men jeg følte at jeg ikke klarte å forklare meg godt nok. Hun spurte om jeg spiste, og det gjorde jeg jo, og om jeg var redd for å bli tykk, eller for å kjøre buss, men det var jeg ikke. Jeg var redd for ikke å være til og for at tankene mine ikke var mine egne, men det spurte hun ikke om. Jeg sa at alt følte grått og at jeg ikke orket leve lenger, og da ordnet hun en avtale med skolepsykologen. Jeg var redd og flau, og ville ikke fortelle det til noen. Timen var i vinterferien, så skolen var heldigvis stengt.

Jeg sa hjemme at jeg bare skulle gå en tur, og så gjemte jeg meg på kirkegården, like ved skolen, til jeg så at han kom. Jeg ville virkelig snakke med ham, selv om jeg var redd, for jeg forstod at jeg holdt på å gå meg vill i tåka, og at jeg trengte hjelp. Men jeg visste ikke hvordan jeg skulle be om det eller forklare hva som holdt på å skje, for tåka var allerede ganske tett, og det var blitt vanskelig å kommunisere. Jeg sa at jeg var forvirret, og han svarte at det var alle tenåringer. Jeg sa at jeg følte det ikke var jeg som styrte det jeg tenkte og gjorde lenger, da tegnet han freudianske sirkler for meg med «jeg» og «det» og «overjeg». Det forstod jeg ingenting av, men det gjorde meg ganske sikker på at han heller ikke forstod noe av det jeg hadde prøvd å si. Neste time kolliderte med en prøve, da løp jeg ned til helsesøsters kontor og sa at jeg ikke hadde tid og at det ikke var nødvendig heller, for nå hadde jeg det mye bedre. Det var blank løgn, men tåka begynte å bli skikkelig tett nå, og det ble stadig vanskeligere å tenke fornuftige tanker og enda vanskeligere å snakke om dem, så da var det greiere med en løgn. Jeg visste at jeg aldri ville klart å uttrykke hvordan det egentlig var. Så jeg sa at alt var bra, og surret meg videre alene.

Merkelig nok gikk skolearbeidet fortsatt bra. Stilene var tragiske, men fortsatt velskrevne, og faktafagene gikk helt greit. Årstall og kronblad og kriger og kjemiske formler var trygge, enkle og holdbare fakta i en verden som ble stadig mer kaotisk, og de gav meg ingen problemer. De var det de var, ufølsomme og uforanderlige, og helt upåvirket av mitt kaos, de kunne pugges og læres og alt var greit. Jeg gikk tur og satt barnevakt og leste lekser og hadde prøver, og ingen visste at jeg for hver dag gikk meg mer og mer vill, og kom lenger og lenger hjemmefra. Men det gjorde jeg.

Og så begynte jeg på videregående skole. I begynnelsen gikk det bra. Jeg kom i en fin klasse, med noen jeg kjente fra før og mange nye, og jeg oppdaget at folk kunne være hyggelige, at jeg kunne få flere venner, og at jeg kunne ha det gøy sammen med dem. Jeg fikk meg jobb etter skoletid, som sjokoladeselger på en kino i byen, og selv om det ble en litt lang bussreise, trivdes jeg både med jobben og kollegaene. Jeg hadde det bra. Veldig bra. For bra. For det var ikke slik verden hadde vært og ikke slik jeg hadde vent meg til at verden skulle være, og når ting ble så bra, ble det ekstra tydelig hvor vondt og ensomt det hadde vært før. Og sorgen i brystet mitt var der ennå, og når jeg lo sammen med de andre vrei sorgen seg rundt og minte meg på at livet var jo ikke så lett og morsomt og godt, men ensomt og sårt og trist. Og så følte jeg meg enda mer alene. Dessuten var jeg blitt plaget så lenge at det følte slitsomt og uvant at folk ble hyggelige. Og hvis jeg skulle ta inn over meg at de faktisk var hyggelige, og at det ikke var noen nødvendighet i at de ikke skulle være det, ja da måtte jeg også ta inn over meg sorgen over det som hadde vært. Det orket jeg ikke. Og gråheten vokste. Det ble stadig tydeligere for meg at jeg mistrivdes i rollen min som stille, snill og flink. Jeg ønsket å fly, og begynte å tegne gyllenrøde ildsprutende drager, drager som lyste av kraft og liv og alt det jeg ikke hadde. For jeg var bare grå.

Allerede på ungdomsskolen var sansene begynt å endre seg litt. Også det skjedde så gradvis og forsiktig at jeg nesten ikke merket det i begynnelsen, men av og til, særlig når jeg var sliten, kunne lyder høres merkelige ut. De kunne være for høye eller for lave, eller bare rare. Nå ble det verre. Vanligvis er det jo en klar orden på lydene, noen er høye, noen lave, noen viktige og noen mindre viktige, men nå ble mange av disse regle-

ne mer utydelige. Jeg kunne gå og snakke med noen og merke at det ble vanskelig å høre hva de sa, fordi stemmene ble overdøvet av lyden av joggeskoene mine mot asfalten. Susingen i rør kunne bli høy og truende og fysisk vond, og av og til ble jeg usikker på hva lyden var, var det bare susing, eller var det noen som snakket? Motsatt kunne lærerens forelesning miste ord og innhold og bli til lyd, som hviningen av et sagblad eller ulende vind. Det jeg så begynte også å endre seg, skillene mellom lys og skygge ble tydeligere, og av og til ganske skumle. Når jeg gikk på gata kunne husene rundt meg vokse og bli kjempestore og truende, eller jeg følte at de kom ramlende mot meg. Vante regler om perspektiv og romforhold skurret og det var som å gå rundt i et surrealistisk maleri av Picasso eller Salvador Dali – veldig slitsomt og forvirrende. En dag på vei til jobb ble jeg stående en halvtime uten å våge meg over gata. Jeg klarte ikke å bedømme avstanden til bilene og fortauskanten virket som et bunnløst stup jeg ville slå meg i hjel hvis jeg falt utfor. Angsten og fortvilelsen vokste, og til slutt så jeg ingen annen utvei enn bare å gå. Ble jeg drept, så var det i alle fall over. Jeg ble ikke drept. Jeg kom meg over gata, fant veien til jobben og sa at busen var forsinket. Det var første gang jeg kom for seint, og det gikk helt greit, men jeg følte meg ekkel fordi jeg løy. Og samtidig, hva skulle jeg si? At jeg hadde vært redd for å slå meg i hjel dersom jeg falt utfor fortauskanten? Det var jo ikke mulig. Det ville høres helt sprøtt ut. Samtidig som verden ble rotete, fantes det fortsatt noe i meg som registrerte det som skjedde, og som forstod at det var galt. Jeg visste, på et eller annet plan, at fortauskanter er 15–20 cm høye, ikke 15–20 meter, og at man ikke dør når man går ned av dem, men det var ikke sånn ting så ut, og selv om en bit av meg sa én ting, så sa en annen bit noe helt annet og det ble stadig vanskeligere å forstå og å rydde opp.

Jeg fortsatte å skrive dagbok, og fremdeles skrev jeg om «hun». Det forvirret meg. Hvis jeg er «hun», hvem er det da som skriver om «henne»? Er «jeg» «hun»? Men hvis «jeg» er «hun» hvem forteller da om «jeg og hun»? Det hele ble mer og mer kaotisk, og jeg fant ikke ut av det. En kveld gav jeg helt opp og erstattet alle «jeg» med en x, for ukjent. Jeg følte at jeg hadde opphørt å eksistere, at alt var bare rot, og jeg ante ikke lenger om jeg var eller hva jeg var eller hvem jeg var. Jeg var ikke mer, ikke som en person med identitet og grenser og begynnelse og slutt. Jeg var bare et udefinerbart og utflytende kaos, som en tåkedott. Ullen og grenseløs. Men jeg var fortsatt meg. Når jeg leser dagboksnotatene mine fra natten da jeg følte at identiteten gikk helt i oppløsning og psykosen tok overhånd, ser jeg det. For da, når kaoset truet og jeg var så fortvilet at jeg ikke orket mer, skrev jeg, i direkte sitat: «Nå orker x ikke mer. X aner ikke hvem x er og x orker ikke tenke mer på det heller. X tror x går og legger y (objektsform).» Og selv om jeg veldig godt husker fortvilelsen og ensomheten over å være helt, helt alene, uten engang et solid «jeg», må jeg likevel smile. For det blir så altfor tydelig at jeg var der hele tiden, og at identiteten var bunnsolid selv om opplevelsen av den var smuldret vekk. Jeg er opptatt av språk og grammatikk, det er en del av den kombinasjonen av særegenheter som danner min identitet og gjør meg til meg. Så jeg var der nok da også. Jeg så det bare ikke.

Verden var blitt grå, sansene var rotete, og jeg visste ikke hvordan jeg skulle forholde meg til konflikten mellom «flink pike» og «levende liv». Rollen min var så trang at jeg fikk gnagsår på sjelen, den verket hele tiden, men jeg visste ikke hvordan jeg skulle komme videre. Jeg tegnet drager. Enkelstående tegninger av gylne skapninger som fløy gjennom natten, og

serier bestående av flere bilder som sammen utgjorde en helhet. En av disse seriene begynner med en isprinsesse i blålilla kjole som går alene gjennom en mørk vinterskog, med nakne, døde trær. Skogen er full av ville dyr, ulver, slanger, smådjevler, men ingen av dem ser på isprinsessen, alle går en annen vei. Hun er helt, helt alene. På neste bilde blir prinsessen slukt av den store, gylne, ildsprutende dragen, som egentlig ser ganske snill ut, også når han spiser prinsessen. Det tredje bildet viser dragen som ruger på et stort, hvitt egg, og på det fjerde bildet sprekker egget og en gyllenrød prinsesse kommer ut. Både hun og dragen smiler lykkelig. På det aller siste bildet går ildprinsessen igjen gjennom vinterskogen. Skogen er like mørk og kald, og like full av ville og farlige dyr. Men prinsessen passer ikke inn lenger, og dyrene merker det, og på dette bildet går alle mot henne, og angriper henne. Hun er ikke lenger beskyttet av isen, men er blitt levende og sårbar, og står i stor fare for å bli spist. Likevel skrev jeg i dagboka mi: det spiller ingen rolle hva det koster, jeg vil ikke dø uten å ha malt med alle fargene i fargeskrinet mitt, jeg vil ikke leve i pastell. Og det skrev jeg, selv om jeg, uten å vite noe som helst om fremtiden, likevel hadde tegnet et skremmende nøyaktig bilde av fremtiden min. Jeg visste at jeg holdt på å bli slukt. Og jeg visste jeg ville overleve.

På en annen billedserie holder isprinsessen på å bli slukt av en horde små, grå ulldotter uten kropp, men med store munnner. For å unnsnippe velger hun igjen å la seg sluke av dragen. Denne gangen er det ingen egg, men dragen ligger på en eng og gråter. Tårene samler seg til en elv, og ved bredden av elven vokser det opp en blomst. Knoppen sprekker, og ildprinsessen kommer ut, syngende.

Jeg var totalt forvirret, skjønte ingenting, og klarte ikke å

forklare hva som skjedde med meg, fordi jeg ikke selv visste hva som skjedde. Jeg husker det og vet det er sant. Men tegningene, pent daterte fra den gangen det begynte, forteller likevel hele historien. De viser at jeg skjønnte ingenting og forstod alt.

Også på andre områder levde jeg ut det jeg ikke hadde ord for. Jeg trivdes ikke med rollen min, men i stedet for å droppe den, ble jeg superflink. Jeg tok på meg jobbing hver dag etter skoletid, men ville likevel ha like gode, eller bedre, karakterer. Jeg leste lekser om kvelden, etter at jeg kom fra jobb, og til langt på natt. Så sov jeg noen timer, før jeg stod opp grytidlig, leste mer lekser, eller gjorde husarbeid, stille, så ingen skulle merke meg, før jeg gikk på skolen igjen, og så videre på jobben, og så mer lekser. Det ble ikke tid til venner eller fritid, og selv om det var dumt, så var det også trygt, for da slapp jeg å sørge over de årene jeg hadde vært så ensom. Da var alt like ille som det pleide å være, og det var jo ikke bra, men i alle fall velkjent.

Jeg sov mindre, og begynte også å spise mindre, ikke fordi jeg ville slanke meg, men fordi jeg ville presse meg og ha kontrollen over kaoset. Da kom Kapteinen. Første gangen skrev jeg dagbok. Jeg var sliten, satt og skrev, og plutselig oppdaget jeg at en av setningene ble avsluttet på en annen måte enn det jeg hadde tenkt meg. Jeg ble redd, og skrev: «Hvem avsluttet den setningen?» og han sa: «Det gjorde jeg,» og så var vi i gang. Det er kort vei fra dagbokskrivning til tanker og fra tanker til stemmer, i alle fall var det det for meg. Sansene hadde vært forvirrede og forvrengte ganske lenge, og derfor var det egentlig ikke et så stort skritt til å høre stemmer. Jeg hadde vel egentlig hørt det før også, eller vært usikker på hva jeg hørte, men det hadde vært uklare stemmer; mumling, fjernt surr, en

lyd som av snakk, men uten at jeg oppfattet ordene eller hvem som snakket. Nå var all tvil borte. Det var Kapteinen som snakket, og han snakket veldig tydelig. Det var ikke mulig å misforstå det han sa. Kapteinen var kaptein, og kapteiner gir ordre. Men han var snill også, i alle fall i begynnelsen. Han var hyggelig og sa han skulle ta vare på meg, at jeg ikke behøvde å bry meg om de andre, for han skulle passe på meg. Han sa at ingen andre kjente meg så godt som det han gjorde, og han gav meg bevis for det ved å fortelle meg om drømmene og ønskene mine, noe som selvfølgelig var veldig lett ettersom han var meg. Han sa at jeg kunne slippe å tenke på om andre likte meg eller ville være sammen med meg eller ikke, og at jeg ikke lenger behøvde å bry meg om hva jeg ville eller hvem jeg skulle være. Han skulle ta seg av alt det. Og han lovet å aldri gå fra meg. Jeg måtte bare stole på ham og gjøre som han sa. Og det gjorde jeg. Det var ikke så vanskelig, ikke til å begynne med. «Det er best du jobber litt mer med den oppgaven,» sa Kapteinen. Og jeg skrev oppgaven en gang til. «Den er fortsatt ikke bra,» sa Kapteinen. «Stol på meg, den er ikke bra, skriv den en gang til!» Jeg stolte på ham. Og jeg skrev oppgaven en gang til, fant nye fakta i oppslagsbøker og finpusset på disposisjonen. «Ikke bra,» sa Kapteinen. «Du må jo være helt dum, men du er likevel heldig som har meg til å hjelpe deg. Skriv den igjen, skikkelig denne gangen!» Men det orket jeg ikke, for jeg var så sliten, og klokka var snart fire om morgenen, og det var bare en vanlig oppgave som jeg allerede hadde skrevet tre ganger, og det var ikke nødvendig å jobbe så mye med den. «Ikke bare dum, men også lat,» sa Kapteinen. Så slo han meg i ansiktet, hardt, og flere ganger, for at jeg skulle lære å oppføre meg ordentlig og for at jeg ikke skulle bli helt ødelagt. Jeg visste jo, og så jo, at det var min egen hånd som slo meg, men

jeg opplevde ikke at det var jeg som styrte hånden. Det høres litt rart ut, men det hadde allerede gått flere år hvor jeg hadde blitt mer og mer usikker på hvem det egentlig var som styrte tankene og handlingene mine, og jeg var slett ikke sikker på om jeg egentlig eksisterte i det hele tatt, og derfor var neste skritt, å miste kontrollen over hendene mine, egentlig et ganske lite skritt. Jeg var klar og bearbeidet, så når Kapteinen slo, opplevde jeg at Kapteinen slo. Jeg ble redd, og jeg kunne ikke hindre ham. Han slo hardt, samtidig som han brølte fornærmelser i hodet mitt, høyt, høyt, stadig høyere. Og så stilnet han litt av, jeg tørket tårene og skrev oppgaven en gang til. Den ble fortsatt ikke bra, men jeg klarte ikke å få den bedre, for nå var det morgen og jeg måtte gå på skolen. Kapteinen fulgte meg, og han var akkurat så hyggelig at jeg var takknemlig fordi han var så snill mot meg og passet på meg så jeg ikke fikk gjort noe dumt.

Etter det slo han meg ofte, hver gang jeg hadde gjort noe galt. Og han syntes ofte at jeg gjorde noe galt. Jeg var for sein, for dum og for lat. Hvis jeg somla med en utregning når jeg jobbet i kinokiosken, tok han meg med ut på toalettet i pausen og slo meg i fjeset, flere ganger. Glemte jeg en skolebok, eller slurvet med en lekse, slo han igjen. Han fikk meg til å ta med meg en kort kjepp eller pinne når jeg gikk eller syklet til skolen, og med den slo han meg over lårene hvis det gikk for seint. Jeg hatet det, fordi det var så flaut, i tillegg til at det gjorde vondt. Ørefikene fikk jeg alltid når vi var alene, eller når han hadde sørget for at vi var alene, men stokken brukte han når jeg gikk og syklet på veien, det kunne andre se. Dessuten gav stokken merker, det gjorde ikke ørefikene. Og merkene var ikke så lette å forklare. Jeg visste jo godt at jeg hadde slått meg selv, men jeg hadde ingen følelse av at jeg hadde hatt

noe valg. Det var Kapteinen som slo, men mine hender, og det visste jeg og erfarte jeg, men jeg kunne ikke forklare det, fordi det var en virkelighet jeg ikke hadde noen ord for. Derfor sa jeg så lite som mulig.

Kapteinen syntes jeg var veldig doven. Han syntes jeg sov for mye, og at jeg spiste for mye. Så han begynte å sette nye krav. Det holdt med tjuefem timer søvn i uka, sa han. Senere senket han det til tjue. Hvis jeg ikke lystret, slo og kjefte han. Han mente også at jeg kunne klare meg med ett måltid om dagen. Det var mer enn nok. Faktisk for mye, fant han ut etter en stund, og senket rasjonen til tre måltider i uka. Jeg forsøkte å pusle sammen et opplegg og finne ut hvilke dager jeg hadde mest behov for å spise. Men fortsatt var han snill innimellom, og fortsatt trodde jeg på ham når han sa at dette var til mitt eget beste.

Nå hørte jeg ham nesten hele tiden, og jeg kunne fortsatt høre andre stemmer innimellom, stemmer som ikke var så tydelige, men som likevel var tydeligere enn dem jeg hadde hørt før. Helt fra starten av hadde Kapteinen snakket om «vi» og jeg forstod at det var flere av dem, med ham som sjef. Kapteinen gav meg et hemmelig navn, et navn som bare var for dem, og sa at det navnet gjorde meg til en av dem. Han fortalte om et land med skoger av jern og hvor trærne hadde blodrøde blader. Blod og jern. Ren kraft. Akkurat det jeg lengtet etter. Men for å komme inn dit, måtte jeg først vise at jeg var verdig, og ikke slik en ynkelig pyse. Det kunne jeg forstå, jeg var slett ikke sikker på om jeg var verdig, jeg var faktisk veldig sikker på at jeg ikke var det, og jeg var glad for at Kapteinen ville hjelpe meg. Selv om det gjorde vondt når han slo.

En dag jeg var på vei hjem fra skolen, sliten og lei, med tung ransel i novembersørpa, så jeg at det stod en kvinne ved

postkassene utenfor huset. Hun hadde mørkt hår i hårtopp, og en enkel, myk kjole som samtidig var ensfarget hvit og ensfarget mørkeblå. Hun var vakker, og hun smilte. Det var godt at noen smilte til meg, så jeg smilte igjen. Jeg hadde hatt en drittdag på skolen med gruppearbeid og gruppediskusjoner, og det var veldig vanskelig å gjøre noe som helst i grupper med andre elever når jeg hele tiden først og fremst måtte samarbeide med Kapteinen. Derfor gikk gruppearbeidet dårlig, Kapteinen ble sint, og jeg var bare utslitt. Jeg trengte et smil, og jeg ble glad for smilet hennes, også fordi det kom fra henne. Jeg hadde aldri sett henne før, men jeg visste likevel hvem hun var. Hun var Ensomheten, og hun var vakker. Hvem trengte noen gruppe, når Ensomheten var så fin? Etter det så jeg henne ofte. Hun sa lite, men hun hadde et vakkert og litt trist smil. Og av og til danset hun for meg, i den nydelige kjolen sin, ensfarget hvit og ensfarget mørkeblå. Samtidig.

Snart så jeg Kapteinen også. Ikke hver gang jeg hørte ham, og ikke så veldig tydelig, men nok til at jeg visste hvordan han så ut. Det var ikke så skremmende. Jeg hadde jo hørt ham så lenge, det var ikke den helt store overgangen å se ham også. Omtrent samtidig begynte det å komme ulver i gangene på skolen. Ulver og krokodiller. De gjorde meg redd, for de så så sinte ut, og de gjorde meg redd fordi ingen andre så dem. Jeg lengtet etter å komme vekk fra alt dette rotet, men var fortsatt ikke funnet verdig til å slippe inn i landet med de røde skogene. Jeg lurte stadig oftere på om det ville være en løsning å dø, det ville jo være en måte å komme unna på, om ikke annet. Og jeg trengte virkelig å komme meg unna.

Mamma så selvfølgelig ikke ulvene, og hun hørte ikke Kapteinen. Men hun så at jeg spiste stadig mindre, og at jeg ikke ville spise mer, selv ikke når hun presset meg til det. Hun så at

jeg ble bleik og trett og tynn, og selv om hun nok ikke visste hvor lite jeg sov, så visste hun at det var for lite. Hun bestilte time til meg hos legen min, og selv om jeg følte meg dum, visste jeg at jeg trengte hjelp. Jeg klarte bare ikke å si hva som var galt. For det var ingen ord til å beskrive det som skjedde. Jeg snakket med legen noen ganger. Jeg fikk ikke til å forklare skikkelig hva som foregikk, eller hvordan verden var blitt, men jeg likte likevel å snakke med ham. Han virket hyggelig. Likevel ble jeg livredd da han sa han ville henvise meg til barne- og ungdomspsykiatrien. Jeg sa at jeg hadde snakket med skolepsykologen, og at det ikke hadde hjulpet, og han sa at dette var noe annet, mer avansert, sa han. Det skremte meg enda mer, for jeg følte meg slett ikke så avansert. Bare liten, dum og redd.

Han ga meg henvisning, jeg fikk time, og det var ok. Faktisk bra. Jeg likte terapeuten min, og det var viktig, for nå raste verden raskt sammen. Det hadde gått bra å skjule ting forholdsvis lenge, men nå sprakk alle skall og avslørte at min verden var blitt et eneste kaos hvor ingenting lenger hang sammen. Jeg lengtet desperat etter blod og ild og drager, men levde i en stadig tettere tåke, så jeg begynte å kløre meg selv til blods for å kjenne at jeg var i live, og for å bevise at jeg fortsatt hadde levende blod i årene mine. Jeg kommuniserte stadig mer med Kapteinen og de andre, og sansene mine ble stadig mindre til å stole på, så jeg gikk ned på jentedo og sloss med Kapteinen og ulvene. Jeg slo meg i ansiktet, bet meg i hendene og slo hodet i vegg for å få stemmene til å holde munn. Selv om jeg valgte den doen som var minst brukt og som lå lengst vekk fra alt annet, ble jeg likevel avslørt etter hvert. Den flinke eleven var blitt fullstendig gal, og sansene mine var ikke så forstyrret at jeg ikke registrerte at lærernes blick endret seg fra

anerkjennende til medlidende. Julekarakterene mine var blant de beste i klassen. Til sommeren strøk jeg i alle fag.

Likevel begynte jeg på igjen til høsten, til tross for en sommer som bare hadde gjort ting enda verre. Jeg hadde mye fysisk fravær, og var ikke så veldig tilstede selv når jeg møtte til timene, så jeg klarte ikke å følge med. En varm dag i august syklet jeg ut på en lang tur. Jeg var på kirkegården og snakket med pappa, og jeg var på andre kirkegårder. Så syklet jeg hjem. Til tross for varmen hadde jeg på meg en rosa bomullsgenser og lyseblå dongeribukse. Pastellfarger. Og ikke så veldig lekkert. Jeg gikk inn i stuen til mamma og sa at nå var jeg klar. Nå ville jeg gå inn i skogen. «Ser du ikke at jeg har tatt på meg den røde kjolen?», sa jeg. Men mamma så ikke det. Hun så olabukse og rosa genser. «Neida,» sa jeg, og satte meg ved vinduet. «Nå har jeg tatt på meg den røde kjolen min, nå er jeg klar, nå kommer de snart og henter meg.» Mamma ble selvfølgelig redd, hun ringte terapeuten min, som kom hjem til meg. Jeg syntes det var hyggelig å hilse på henne, men jeg hadde ikke noe behov for å snakke med henne. «Det er over nå,» sa jeg. «Takk for hjelpen, men nå går jeg inn i skogen. De henter meg snart.»

Og det gjorde de. Kort tid etter ble jeg hentet av politi og lege og kjørt til lukket avdeling. Men det var litt for sent. Jeg var allerede forsvunnet i skogen. Det var en tett skog, og det tok meg mange år å finne veien ut.

Ensomhet i blåhvit kjole

Ensomheten var en slank, mørk kvinne med lang kjole som var ensfarget hvit og ensfarget mørkeblå. Samtidig. Jeg har aldri klart å tegne det der, eller forklare det skikkelig heller. Det nærmeste jeg kommer er en skygge på en vegg. Man kan se veggens hvite farge, samtidig som man også ser den gråblå skyggen, begge deler, samtidig. Ensomheten var en skikkelse som kom ofte, hun var like virkelig for meg som Kapteinen. Og nå, lenge etterpå, når jeg har fått ordene tilbake, syns jeg bildet er ganske flott og beskriver godt hvordan det er å være en litt sær og drømmende og selvstendig og ensom tenåring. Det er både jomfruelig rent og hvitt og blåmandag blues. Begge deler helt og fullt. Og samtidig.

Jeg tror også jeg nå vet hvor hun kom fra. Jeg så det ikke da, men når jeg tenker på hvordan hun så ut, kjenner jeg henne igjen. Hun ligner på den ene ballettlæreren min. For da jeg var liten, danset jeg klassisk ballett i ganske mange år. Jeg ble aldri veldig flink, men jeg likte å danse, og ønsket meg dansetimer til jul og bursdager. På det meste danset jeg tre kvelder i uka. Den første ballettlæreren min var Marie. Hun var liten og elegant som en linerle, med mørkt hår i en stram topp. Hun var stille, mørk og spinkel, men samtidig veldig snill og med en egen styrke i den lille kroppen. Hun hadde alltid på seg en

mørkeblå ballettdrakt med et mørkeblått danseskjørt over, og det var umulig å forestille seg henne noe annet sted enn i en ballettsal eller på en scene. Hun var danser, og som barn syntes jeg hun var et eventyr, og jeg ville bli som henne. Da jeg begynte å ta flere kurs, passet ikke alltid tidene med Maries klasser, og jeg fikk en annen lærer noen kvelder. Hun het Matilde og var et sprudlende, livfullt kraftsenter. Mye større enn Marie, og med en helt annen, men like særpreget eleganse. Matilde lo mye i timene, og hadde stadig nye ballettdrakter i kraftige farger og mønstre. Vi brukte en litt annen musikk, men ble kjørt like hardt, og vi lærte like mye, bare på en annen måte. Matilde ble gravid, men danset likevel helt til slutten av svangerskapet, hun sluttet bare å vise oss hopp, og kort tid etterpå var hun tilbake, like sprek og kraftfull og med babyen i kurv ved siden av platespilleren. Marie var den eteriske elegansen. Matilde det kraftfulle livet. Marie danset ballett etter russiske tradisjoner, og Matilde etter de engelske. Jeg danset tre ganger i uka, hadde gjort det over lang tid, og begynte å bli flinkere. Ledelsen ved skolen sa jeg kunne begynne å danse tåspiss neste semester, og anbefalte at jeg valgte en av retningene, russisk eller engelsk, for å spesialisere meg. Jeg hadde gledet meg lenge til å få tåspisso, og ble glad, men jeg fattet ikke hvordan jeg skulle klare å velge. Jeg sa jeg skulle tenke over det, og gi beskjed senere. De siste timene i semesteret var jeg syk, og i juleferien sa jeg til mamma at dansen tok for mye tid fra skolen, at jeg jo uansett ikke hadde noen planer om å bli proff danser, og at jeg var blitt for stor til å orke å danse så ofte. Og så sluttet jeg. For helt uten å vite det hadde eieren av skolen dyttet borti en av mine grunnleggende knuter: snill, flink, stille og eterisk, eller livfull, sprudlende og fargerik. Valget dreide seg egentlig ikke om å velge ballettlærer, men om å

velge hvem jeg ville være, hvem jeg ville identifisere meg med. Og selv om jeg nok ønsket å velge Matilde, ville jeg følt det som et svik både mot Marie og meg selv, og dessuten visste jeg ikke om det var mulig for meg å bli så levende. Kan hende var det i Maries verden jeg egentlig hørte hjemme. Og selv om ingen av disse tankene var bevisste eller klare på den tiden, og selv om jeg nok ikke kunne greid å uttrykke det så klart, så var det likevel en knute som gjorde det umulig å ta et valg.

Så jeg valgte ikke å velge. Og noen år senere, da jeg igjen kjente på den samme konflikten, med trange roller og valg mellom glødende livsbegjær og kjølig flinkhet, kom Marie tilbake til meg. Depressiv mørkeblå og engleaktig hvit. Samtidig. Jeg så henne, men jeg så ikke hva hun sa. Og det gjorde ingen andre heller.

Jeg så i det hele tatt ganske mye, hadde mange synshallusinasjoner, og det er egentlig ikke så vanlig når man har schizofreni. Jeg vet ikke hvorfor det ble sånn for meg, men jeg vet at det alltid har vært lett for meg å forestille meg ting, jeg har god visuell hukommelse, og ser ofte for meg ting for å finne løsninger på alle hverdagens praktiske problemer. Da virker det rimelig at synet også er et middel jeg kunne bruke for å uttrykke følelser og kunnskap som det ikke fantes ord for. For det er jo ikke sånn at hallusinasjoner er noe som plantes utenfra og som er helt uten kontakt med personen selv. Tvert imot. Uansett hva man tror – og tør å tro – når man er syk, så kommer hallusinasjoner og andre symptomer fra en selv, og er skapt ut fra ens egne interesser og liv. En periode bodde jeg på en ungdomsavdeling med mange tenåringsgutter. Der var det mye romvesener, marsmenn, overvåkningsutstyr og spion-sammensvergelseser à la James Bond. Det passet dem. Selv så jeg så mange dyr. Ulver, slanger, rotter, store «villvett»-aktige rov-

fugler... Det er ikke rart. Jeg kunne aldri skapt romvesener. De interesserer meg lite, og jeg vet lite om dem. Men dyr interesserer meg, og selv om synene mine neppe var biologisk korrekte (som halvmeterlange rotter og oransje og lilla krokodiller) så er dyr og dyreliv noe jeg vet såpass mye om at jeg kan forholde meg til det og være kreativ i forhold til det. Og det er nødvendig for å kunne skape en hallusinasjon, også når man ikke bevisst vet at det er en selv som er skaperen. For det var jeg jo ikke.

Jeg var mye plaget med ulv. Store, ekle ulver, med gule øyne, lurvete pels, dårlig ånde og glefsende tenner. Jeg så dem ofte, de hadde dukket opp allerede på skolen, inne i klasserommet, de var på de ulike avdelingene jeg ble sendt til, både de lukkede og de åpne, de var på bussen og på kjøpesentret. Det var ulver overalt. Jeg levde i en ulvetid. Jeg kunne se dem, høre snerringen og glefsingen deres, og av og til kunne jeg også lukte dem. Det forvirret meg, for egentlig visste jeg at det ikke kunne være ulver overalt. Den videregående skolen jeg gikk på, lå midt i Lørenskog, mellom motorveier og kjøpesentre – det kunne ikke være ulv der! Og inne på avdelingene – jeg visste jo veldig godt hvor lukket og låst det var der, og hvor umulig det var å komme inn og ut – det kunne ikke være ulv der. Og så så jeg dem likevel. Og hva skulle jeg da tro? «Nå tror jeg ikke mine egne øyne», hender det vi sier – men det gjør vi jo – også når det vi ser, overrasker oss veldig. Vi er vant til å stole på øynene våre, og ørene våre, og vi er vant til å regne med at det de forteller oss, er virkelig. Så hva skal man gjøre når man ser noe som man egentlig, dypt inne vet ikke kan stemme?

Jeg visste lite om psykologi og enda mindre om nevropsykologi, persepsjonspsykologi og de nevropsykologiske funk-

sjonene forbundet med oppfatning og tolkning av sanseinntrykk. Jeg visste ikke at når man ser for seg noe, forestiller seg bilder og situasjoner, så benytter man nøyaktig de samme synsbanene som når man ser på noe i den ytre verden. Jeg var 17 år, og visste at folk som så ting som ikke var der, var «gærne». Og det jeg visste om å være gal hadde jeg stort sett fra amerikanske filmer og bøker som *Gjøkeredet* og *Jeg lovet deg aldri en rosenhage*. Det hadde overbevist meg om at jeg ikke ville være gal. Og jeg følte meg ikke så gal heller. Jeg var forvirret, redd og ulykkelig, men jeg var fortsatt meg, og mente selv at jeg slett ikke var så sprø. Dermed ble den eneste logiske utvei å droppe at jeg så ting som ikke eksisterte, og å holde fast ved at ulvene var virkelige. Veldig virkelige. Selv om jeg innerst inne selv syntes det var litt merkelig, så fikk aldri noen overbevist meg om det motsatte, uansett hvor mye de argumenterte. Det var ikke det at jeg ikke var enig i argumentene deres, for det var jeg, det var bare det at omkostningene ved å innrømme min enighet ville være for store.

Det var også en annen grunn til at jeg ikke kunne være enig i at ulvene – og alt det andre jeg så og hørte – var «hallusinasjoner», og det var at jeg følte på meg at de var viktige. Etter at det ble klart for alle at jeg var syk, og jeg hadde gått hos psykiolog en stund, og etter hvert også ble innlagt, så sa de om og om igjen til meg at jeg var syk, at det var derfor jeg så disse tingene. Ulvene ble et symptom, noe uønsket og uviktig, som hoste eller utslett, noe man måtte få vekk. De ble en skade, en svakhet, et resultat av at hjernen var blitt feilkoblet på grunn av genetiske defekter eller traumatisk barndom eller begge deler. Og den forklaringen stemte ikke med det jeg visste. For uten å kunne forklare det, og uten å kunne begrunne det, så visste jeg at ulvene mine ikke var en feil. Det var ikke noe av

det andre jeg så eller hørte heller. Det var viktige og riktige sannheter, uttrykt på en litt klønete måte, omtrent som drømmer. Og som drømmer måtte de også tolkes for å gi mening. Men for å tolke dem måtte man først forstå at de var sanne og virkelige, selv om det var en metaforisk sannhet og ikke en bokstavelig.

Da jeg hadde vært syk ganske lenge, bodde jeg en periode på en åpen psykiatrisk sykehjemsavdeling. Det var på den tiden da jeg holdt på å bli bedre, selv om jeg ikke visste det selv ennå. Fordi jeg hadde avbrutt studiene da jeg først ble syk, holdt jeg nå på å ta opp igjen studieretningsfagene på voksenopplæringen, og det gikk forholdsvis bra. Helt til jeg skulle ta engelsk. Jeg er ikke flink i engelsk, og har aldri vært det. Jeg forstår en del, men har en forferdelig uttale og en enda verre rettskrivning. Så jeg prøvde litt, og så trakk jeg meg. Det var greit for alle. Tross alt var jeg kronisk schizofren, hallusinert, forvirret og selvskadende, og det var ingen stor overraskelse for noen at jeg ikke klarte å ta artium. Men noen av de andre pasientene på avdelingen oppmuntret meg. Tilfeldigvis var broren til engelsklæreren min innlagt på samme avdeling, og sammen med en flott jente som også var innlagt klarte de å overbevise meg om at jeg skulle prøve. Men det fortalte jeg ikke til noen. Jeg ville ikke ha noen forventninger, ingen skulle vite noen ting, og ingen skulle spørre om hvordan det hadde gått hvis jeg ikke ønsket å fortelle det. Så jeg leste på rommet mitt, uten å gå på forelesninger, og en kveld sa jeg at jeg ville ta meg en liten sykkeltur. Jeg syklet bort på skolen i pausen på kurset, fikk endelig pensumliste og giro for eksamensavgift, og ingen andre enn læreren visste noen ting.

På vei hjem til avdelingen ble jeg angrepet av digre rotter. De var minst en halv meter lange med hale, hadde gule øyne

og skarpe tenner og var helt grusomme. De løp ved siden av sykkelen min, hoppet opp og glefset etter leggene mine, de var foran meg, bak meg, overalt. Jeg syklet for livet, men kom ikke unna. I forvirringen glemte jeg hvor bremsene var, jeg glemte å styre, kjørte i grøfta, kom meg opp igjen, og vendte totalt forvirret og livredd tilbake til avdelingen hvor jeg peste panisk om «rottene, rottene, de kommer og tar meg». Man kan uten vansker bruke diagnoselister og psykologibøker og få det til å passe med hallusinasjoner og vrangforestillinger og mangel på kontakt med virkeligheten. Men hvis man tenker litt til, så var virkeligheten den at jeg nettopp, med mye redsel og mange motforestillinger, hadde meldt meg på rotteracet igjen. Jeg hadde jo deltatt i det før, denne håpløse kampen om å lykkes, være flink for flinkhetens skyld og få gode karakterer uten nødvendigvis å bli klok. Jeg hadde hatet det den gang, og jeg hatet det nå, uten å kunne se det tydelig selv, eller uttrykke det i ord. Men det jeg ikke hadde ord for, hadde jeg likevel kunnskap om. Og det er selvsagt helt naturlig at melder man seg på et rotterace – og det var jo det jeg gjorde den kvelden – så er det naturlig at man må kappkjøre med ekle, skremmende rotter på hjemveien, og det er ikke det minste ute av kontakt med virkeligheten selv om det er ute av kontakt med ordene. Og det er jo ikke det samme. Og da jeg fikk tenkt meg om, og fikk hjelp til å jobbe med det, så jeg sammenhengen klart, og det var ikke vanskelig i det hele tatt. Men det krever at man tar opplevelsen på alvor, som en reell og viktig opplevelse som krever bearbeidelse, og ikke avfeier den som et uønsket symptom som må medisineres bort.

Jeg hørte også stemmer. Noen ganger var det et brusende, hylende kaos inne i hodet, som en walkman på for høy styrke som jeg ikke kunne få bort uansett hva jeg gjorde. Noen gan-

ger prøvde jeg å dunke hodet mot veggen for at den hule dunkelyden skulle dempe kaoset litt. Det hjalp av og til, men ikke alltid. Andre ganger prøvde jeg å røske av meg håret eller klore hull i hodet. Det hjalp aldri på noe som helst, men var vel helst et slags panikkartet forsøk på å lage et hull i hodet og slippe ut litt av trykket før alt eksploderte. Det var sånn det kjentes. Andre ganger var det en svak, ekkel mumling, eller en klar stemme med tydelige beskjeder. Du skal dø, kunne den si. Eller: kutt deg opp på armene og tegn en ring rundt deg med blodet, ellers vil hele familien dø. Den er vanskelig. Hva ville du gjort hvis du fikk en slik beskjed? Jeg var på den tiden vant til å klore og kutte meg, det var ingen greie, det gjorde vondt, så klart, men jeg overlevde. Jeg visste jeg kunne klare det. Jeg visste ikke om stemmen snakket sant, men jeg var uansett ikke villig til å ta sjansen. Så jeg gjorde som den sa. Og det virket. Familien min levde fortsatt neste dag. Da ble det enda verre. Det hadde virket, selv om jeg jo ikke hadde noe bevis for at noen ville dø hvis jeg lot være. Det beviset kunne jeg få hvis jeg faktisk lot være å lystre, men hvis kuttingen hadde en effekt, var det et ganske risikabelt eksperiment som kunne drepe hele familien min. Jeg var aldri villig til å ta den sjansen, så jeg fortsatte å lystre. Og for hver gang det virket ble det enda vanskeligere å la være neste gang. Jeg ønsket ikke egentlig å finne ut at jeg hadde kuttet meg så lenge og så mye til ingen nytte. Det ble for dumt og for vondt. Så jeg fortsatte.

Etterpå har jeg tenkt; hvorfor sa stemmene slike ting, hvorfor måtte jeg skade meg for at familien min skulle leve? Det er sikkert mange svar på det spørsmålet, og noe hadde sikkert med min lave selvtillit og følelsen av å være dum og uverdigg å gjøre. Men viktigere tror jeg det var at det gav meg muligheten til å gjøre noe, noe viktig, for dem jeg var glad i. Jeg var på

denne tiden i en lukket institusjon, og jeg hadde gått fra å være en person som gjorde veldig mye, til å bli en pasient som hovedsakelig var mottager. Før hadde jeg gått på skolen, hatt ekstrajobb, fritidsaktiviteter og hjulpet til hjemme, nå satt jeg på en avdeling og var en arbeidsoppgave som staten betalte for at skulle bli ivaretatt. Familien min stilte opp, så langt det var mulig, med brev og besøk og telefoner, men jeg kunne ikke gjøre noe til gjengjeld. Selvfølgelig gledet det dem overhodet ikke at jeg skadet meg, de ville satt uendelig mer pris på at jeg lot være, men vrangforestillingen om at jeg kunne gjøre noe aktivt for dem jeg var glad i, gav livet mitt – enda så ødelagt det var – en fortsatt mening. Og det gav meg kontroll over en ukontrollerbar hverdag, og over et liv som brått var blitt snudd helt på hodet. Jeg hadde fortsatt noe å gi. Og jeg hadde fortsatt en form for styring over min egen virkelighet. Selvsagt forstod jeg ikke dette da det skjedde, hvis jeg hadde innsett eller innrømmet at det var en vrangforestilling, ville jo hele effekten med meg som aktiv livredder blitt borte. Forståelsen kom mye senere, og da den kom, var det på riktig tidspunkt og da gjorde den godt. Da hjalp den meg å refortolke deler av min historie på en måte som gjorde det lettere å forholde seg til den, som gav mindre angst og mindre selvforakt. For det er tross alt mye bedre å tenke at noe av selvskadingen var et forvirret og sykt forsøk på å ta kontroll over en ukontrollerbar situasjon og et forsøk på å gjøre noe for dem jeg var glad i, enn bare å vite at «jeg gjorde det fordi jeg er schizofren». Det hjelper jo ikke stort på selvfølelsen.

Kapteinen fortsatte å stille krav, og ga ordre om hvor mye jeg skulle jobbe og hvor lite jeg skulle sove og spise. Reglene ble

stadig strengere, og han kom med nye krav, tilpasset situasjonen. I begynnelsen gikk det mye på søvn, mat og lekselesning. Han påpekte alle feil jeg gjorde, og forlangte stadig mindre søvn og mat. Han var der hele tiden. Han brølte i hodet mitt, det var umulig å komme seg unna ham, og det var umulig å få nok avstand til å tenke over hvor urimelig det var, det han krevde av meg. Så jeg bare gjorde som han sa, for trøtt og forvirret til å tenke klart. Senere har jeg jo forstått at disse symptomene var selvforsterkende. Med så mye arbeid og så lite hvile og søvn som jeg utsatte meg for, økte jeg nettopp risikoen for utvikling av hallusinasjoner, og evnen til å forholde seg til dem på en bedre og mer konstruktiv måte ble bare mindre. Men det visste jeg selvsagt ikke da. Jeg var en sliten og forvirret tenåring som ønsket så fortvilet at han skulle slutte å brøle, og jeg drev meg selv stadig videre; skole, lekser, husarbeid, ekstrajobb, mer lekser – det gikk i et evig kav fra fire om morgenen til over midnatt, videre, videre, videre. Av og til var jeg så sliten at jeg følte jeg ville stupe. En gymtime var jeg så utmattet at jeg følte beina ikke ville bære meg mer. Jeg kunne ikke stoppe, det var helt utelukket; hva ville vel Kapteinen si da, men jeg orket ikke tanken på å løpe mer heller, så jeg satte opp farten alt jeg orket i et fortvilet forsøk på sprengte meg slik at jeg besvimte og lovlige kunne ta en hvil – i bevisstløs tilstand. Men kroppen min var ung og sterk og i stand til å ta vare på seg selv, så den fortsatte å løpe timen ut, og rotteracet fortsatte. Og fortsatte.

Etter hvert som sykdommen utviklet seg, med sammenbrudd, innleggelse og medisiner, utviklet også Kapteinen seg. Kravene hans endret seg litt, og tilpasset seg situasjonen, men de var alltid strenge, og mat, søvn, perfektjonisme, straff og utskjelling var stadig viktige tema. I perioder med mye medi-

siner kunne jeg bli sløvere og mer likegyldig for kravene hans, de betydde ikke lenger så mye for meg, og selv om han plaget meg, ble jeg ikke så redd. Men så kom det nye perioder hvor brølene økte i styrke og ble så umulige å overhøre at jeg begynte å gjøre som han sa igjen. Og igjen. Han holdt på i årevis.

Nå kan jeg tenke; hvordan i all verden kunne det bli slik? Hvorfor gikk jeg med på det, hvorfor sa jeg ikke stopp til så urimelige krav, hvordan kunne jeg la noen herse slik med meg? Og svaret er like enkelt som det er brutalt. Jeg kunne ikke stoppe det fordi det var jeg som var Kapteinen. Det var en privat borgerkrig med meg som deltager på begge sider, og de kreftene jeg kunne brukt på å motarbeide Kapteinen var de kreftene jeg brukte på å være kaptein. Kravene han stilte, i all sin urimelighet, var mine egne ville krav, forkledd og fordreid, men i en forkledning som gjorde det enda lettere å se hva de egentlig var. Hvis man våget se etter.

Da jeg var liten, arbeidet moren min som dagmamma. Ett av barna hun passet, var en nydelig og intelligent treåring som het Erik. Eriks uatskillelige venn var en liten tøyhund som het Valpen, og Valpen og Erik var sammen hele dagen og hele natten. En dag fortalte foreldrene hans at de kvelden før hadde hørt en masse kjefting og krangling fra Eriks rom etter at han hadde lagt seg. Så var det stille en god stund, før Erik, uten valp, kom ned i stuen til foreldrene. De ble litt forundret, og spurte hva som foregikk, og Erik svarte at han hadde foreslått for Valpen at de skulle gå ned i stuen igjen og ikke bry seg om at det var leggetid. Valpen, på sin side, hadde svart at det kunne de ikke, for det hadde de ikke lov til. Det var jo helt riktig sagt av Valpen, mente foreldrene hans, men hva skjedde så? Jo, sa Erik, jeg la Valpen, og jeg sang for Valpen. Nå sover Valpen – så nå kunne jeg gå ned.

Og dermed hadde Erik på en så enkel og vakker måte som bare en treåring kan, forklart det vanskelige dilemma det er når ett menneske har flere motstridende behov og tanker som det ikke er mulig å romme samtidig, og som man derfor splitter opp.

Schizofreni betyr «spaltet sinn», og mange forskere har opp gjennom tidene forsøkt å finne ut mer om hva denne spaltningen og splittingen består i, og hva den kommer av. Mange av teoriene er senere blitt forkastet, noen har blitt omarbeidet til andre former, og folk har delt seg i ulike leire etter hva de tror på og finner meningsfylt. Selv foretrekker jeg Eriks sterkt forenklete versjon. Når det et menneske har av tanker, følelser, sanseinntrykk og kunnskap blir for mye til at personen og personligheten kan hankses med det, så er det greit å legge noe av det over på noe annet, noe utenfor en selv. Erik la de reglene han kunne så godt, men som ikke passet med hans ønsker, over på Valpen, og så fikk han Valpen til å sove. Jeg la min selvforakt, min strenghet og mine urimelige høye krav til meg selv over på Kapteinen, og Kapteinen brølte ordrene ut og gjorde det helt tydelig nettopp hvor strenge og urimelige disse kravene var. Problemet var bare at budskapet ble borte i innpakningen. Jeg så ikke noe annet enn kravene, som jeg forholdt meg til etter beste, og svært forvirrede, evne. Og behandlingsapparatet så sykdom.

Det er så lett, både for behandler og pasient, å tro at diagnosen er forklaringen, og det er den jo ikke. Kapteinen passet godt inn under diagnosekriteriene i ICD-10 for «paranoid schizofreni», ettersom ett av kriteriene der spesifiserer «Hallusinatoriske stemmer som truer pasienten eller gir ordre (...)». Sammen med en rekke andre observasjoner og utredninger kan det så være grunnlag for å stille denne diagnosen.

Men vi vet fortsatt ikke hvem Kapteinen er, hvor han kommer fra, og hvordan vi kan bli kvitt ham. Mange tror at svarene er gitt når utredningen er ferdig og diagnosen er satt. Du er schizofren, sa de, og trodde at de hadde funnet et svar. Men Kapteinen brølte fortsatt og alle de viktige spørsmålene var fortsatt ubesvarte. For de viktige spørsmålene i livet er jo hvem jeg er, hvor jeg vil, hva og hvem som er viktig for meg, hvilke grunnleggende leveregler jeg har vent meg til å følge, og hvilke av disse jeg ønsker å beholde, hva jeg liker og misliker og hvilke drømmer jeg har for livet mitt. Og på disse spørsmålene kan en ICD-10 diagnose aldri gi noe godt svar. Derfor brydde Kapteinen seg lite om diagnosen. Han brølte videre helt til jeg fikk hjelp til å se hva han representerte, og til å arbeide med mine krav og redsler, mine livsspørsmål og hvordan jeg ønsket å besvare disse. Når jeg lærte å se hvor mine krav kom fra, hva jeg var redd for, og hadde fått hjelp til å tenke gjennom hva jeg syntes var viktige og riktige og fornuftige krav til meg og andre, da roet Kapteinen seg. Han var bare en markør, en varsellampe, og da den grunnleggende feilen i livsmotoren var reparert, sluknet lampen nesten av seg selv.

Symptomer er selvsagt mye mer enn hallusinasjoner, også dersom man fokuserer på de positive symptomene. Da jeg var syk, gjorde jeg en del underlige ting, som jeg også den gang syntes var rare, men som jeg likevel måtte gjøre, og som jeg nå, i ettertid, synes er ganske forståelige. I en periode spiste jeg for eksempel veldig mye rart, som sokker og tapet. Og det er jo ganske meningsløst, – eller kanskje ikke. Prøv å se for deg en tenåring du kjenner. Ta så vekk fra dette bildet telefon, TV, CD-spiller – og alle andre musikkilder – venner, kjæreste, handlemuligheter, skole, fritidsinteresser og fremtidsdrømmer. Hva sitter du igjen med da?

Jeg vet i alle fall hva jeg satt igjen med da jeg var tenåring og ble innlagt på en streng og dårlig fungerende lukket avdeling og de hadde tatt fra meg alt jeg brydde meg om. Jeg fikk ikke ringe venner. Jeg fikk én telefon til mamma og én til søsteren min hver uke, samt ett besøk. Jeg fikk ikke ha noe det gikk an å skade seg med, og det var omtrent alt mulig, inkludert lyspæra i taket. De hadde informert meg om min kroniske diagnose, og samtidig tatt fra meg fremtidsdrømmene og håpet. Og der satt jeg, innelåst med det eneste jeg hadde rikelig av – tomhet. Tomheten var enorm og ubeskrivelig, og den verket i kroppen. I kjedsomhet og desperasjon forsøkte jeg å minske det tomrommet jeg følte inni meg, på en helt konkret måte – jeg fylte det opp. Kapteinen med sitt sinne var der fortsatt, så det var ikke rom for å spise mat, eller noe annet som kunne være godt, derfor måtte tomrommet fylles med noe annet. Jeg spiste dopapir, servietter, skumgummimadrassen min, sokkene mine, og etter hvert gikk jeg også løs på tapetet. Jeg har ingen tro på at glassfiberstrie er sunt, og jeg vet at det ikke er godt, men det fylte en tomhet som holdt på å spise meg opp innenfra. For ordens skyld – jeg forstod ikke den gang hva jeg holdt på med, jeg gav aldri pleierne noen fornuftig og veloverveid begrunnelse for mine handlinger av typen; jeg beklager at jeg gnager tapetet ned av veggene her, men jeg føler meg så tom og har mistet så mye, kanskje vi sammen skulle se om det mulig å gi livet mitt litt mer innhold? Jeg var langt, langt fra å se slike sammenhenger selv, og enda lenger fra å kunne uttrykke dem. Jeg spiste tapet. Punktum. Og overlot tolkningene til personalet og psykologene. De tolket ikke så mye de heller. De visste jo at jeg var schizofren.

Et annet symptom på schizofreni er selvskading. Selvskading kan være symptom på veldig mye forskjellig, og brukes

av mennesker med veldig mange forskjellige diagnoser, og også av mange forvirrede og fortvilte ungdommer uten noen diagnose. For meg betydde også selvskadingen veldig mange forskjellige ting. Noe av det viktigste var at den var en måte å uttrykke en smerte som var større enn ordene mine. Det var en måte å vise verden rundt at jeg hadde det vondt, men også en måte å gjøre smerten konkret og håndterbar og, bokstavelig talt, håndfast. Å skade seg selv var en måte å erstatte, eller overdøve, den ukontrollerbare, indre smerten med en ytre smerte jeg kunne styre, omtrent på samme måte som vi graver neglene inn i håndflaten når vi er hos tannlegen. Selvskading kunne også forsterke kravbudskapet fra Kapteinen (Du har vært så doven eller grådig at du fortjener å ...) eller, som nevnt, være noe som stemmer krevde at jeg skulle gjøre for å unngå at ulykker skulle ramme de jeg brydde meg om.

På en forelesning jeg nylig hørte, ble det vist til undersøkelser som avslørte at «hovedvekten av de som selvskader har en foretrukket metode, som de hovedsakelig bruker, og som de sjelden avviker fra». Uten selv å ha lest undersøkelsene eller sjekket referansene, så er jeg enig, det stemmer sikkert, og passer godt inn med de erfaringene jeg har, fra meg selv og andre jeg har møtt. Men foreleseren stoppet der, og sa ikke stort mer om temaet enn at «når pasienten først har funnet en foretrukket metode, stanser utprøvingen av nye metoder». Og det hørtes så kaldt ut, og det fikk meg til å føle meg liten og dum, selv nå, mange år etter at jeg skar meg siste gang. For det var det jeg gjorde, jeg «selvskadet» ikke, jeg skar meg. Og det kan godt være at det er et selvbedragerisk forsøk på å skjule manglende fantasi og evne til å «utprøve nye metoder», men jeg mener bestemt at når jeg skar meg, så var det fordi jeg ønsket å skjære meg. Jeg prøvde å brenne meg noen ganger, og jeg slo meg

iblant, men bortsett fra hodedunking og lugging når stemmene ble for voldsomme, så virket det ikke. Jeg trengte ikke å «selvskade», jeg trengte å skjære meg, for jeg ønsket å se blod. Jeg følte meg ofte – særlig i den første perioden, når jeg holdt på å bli syk – så underlig tom og fjern og grå og død. Jeg ble redd for at det var havregrøt i årene mine i stedet for blod, og at alt liv og all varme og gnist var forsvunnet fra kroppen min. Så jeg klorte meg, og skar meg, for å være sikker på at jeg hadde blod i årene mine, og at jeg var i live, og ikke en levende død havregrynsrobot. For blod er liv. Vampyrene drikker blod for å fortsette å leve sitt halvliv, og i nattverden drikker vi symbolsk Jesu blod for å få del i hans lidelse, død – og oppstandelse. Og i all min smerte, gråhet og tomhet, så hadde jeg behov for håndfaste bevis på at jeg levde, virkelig levde, slik blod og ild og ånd og duggdråper levde – ikke bare eksisterte. Og selv om det å skjære seg overhodet ikke hjalp meg, men bare skapte nye problemer, så var det en mening og et ønske bak skjæringen min som forsvant i foreleserens kalde «stanser utprøvingen av nye metoder» og i hans statistiske tabeller med hyp-pighet og diagnoser og forekomst. Og jeg satt der og tenkte, hvor blir det av livet, og livssmerten, og drømmene, hvor blir det av lengselen, fortvilelsen, dødsangsten, livsangsten og den brennende blodrøde trassen. Men det ville vel blitt et litt for stort og komplisert og uhåndterlig tema for en forelesning. Statistikk er generelt mye enklere og oversiktlig. Og det var en god forelesning. Absolutt. Men jeg savnet likevel litt liv.

Noen av symptomene var fullt ut mine egne, de kom innenfra, fra min historie og mine knuter. Kapteinen var ett slikt symptom, selvskadingen var et annet, og det fantes også andre. De handlet om temaer som jeg bar med meg, og som var viktige for meg over tid. Temaer som krav, mestring, selv-

følelse, verdi. Temaer som handlet om kampen mellom å være snill og å være levende, om den blanke gråheten og det pulse-
rende livet. Om stillhet og bråk og redsel for livet og døden. Disse symptomene varte over tid, og ble de borte en liten stund, kom de tilbake igjen enten i samme form eller i en lett bearbeidet variant. Det var symptomer som ikke ble borte før jeg hadde fått ord som erstatning for bilder og handlinger, og kunne fortsette å arbeide med temaet på den måten. Det var lettere, og langt mer effektivt, og det gjorde det mulig å løse opp i de verste knutene og å forhindre at det surrer seg for mye til i fremtiden. Temaene er der fortsatt, det er temaer som nok vil følge meg en stund, og som jeg stadig kommer tilbake til og føler behov for å jobbe litt mer med i en eller annen form, men nå med ord, og helt uten ulver og glasskår.

På den annen side kunne symptomer være forbigående, knyttet til en bestemt situasjon og bestemte omgivelser, og kunne forsvinne når de ytre forholdene endret seg. Det var bare på en eneste avdeling jeg spiste tapet og madrasser. På neste institusjon var miljøet helt annerledes og behovet for å «fylle opp tomheten» var der ikke lenger. Da sluttet jeg. På en annen institusjon bodde villvettene, de store rovfuglene som kom ovenfra og truet med å rive meg i stykker og tilintetgjøre meg. Jeg følte meg ganske liten på den avdelingen, og opplevde liten støtte og velvilje fra dem som jobbet der. Hver dag var en kamp mot dem som stod over meg og bestemte ting jeg ikke forstod og som opplevdes som meningsløse og vonde. Villvettene ble ikke med da jeg endelig fikk flytte, de var ikke en del av mine knuter, bare min personlige måte å uttrykke hvordan jeg opplevde avdelingen. Men jeg vet ikke om noen der oppfattet at det var slik det hang sammen.

Andre symptomer kom i perioder. Ulvene kom for eksem-

pel ofte i forbindelse med skole og attføring, når jeg var i en utskrivningsfase eller på andre måter ble kastet til ulvene. De kunne komme ellers også, i perioder med mye krav, eller når jeg var utrygg og mistrivdes, men de var der ikke hele tiden. De var litt mer mine enn det villvettene var, men ikke så mye som Kapteinen. De uttrykte noen av mine temaer og mine knuter, men ikke så dype og grunnleggende problemer, mer de daglige utfordringene som man vanligvis takler med lett hodepine og forbigående grettenhet. Ulvene var min måte å vise at jeg ikke hadde det så bra, men de var lette å erstatte med ord. Jeg husker godt siste gangen jeg så en ulv. Det var på t-banen på vei til Blindern. Jeg gikk på psykologi grunnfag og skulle opp til universitetet på forelesning og kollokviegruppe, da jeg oppdaget at det lå en ulv på gulvet i vogna og gnagde på foten min. Det var ikke en majestetisk og flott ulv, men en skabbete, mager sak med gule tenner og dårlig ånde, og den hadde gnagd kjøttet av beina mine så bare de tørre knoklene var igjen. Det gjorde vondt, og det så avskyelig ut, men jeg skrek ikke, jeg ble ikke redd og jeg ropte ikke ulv. Jeg satt og så på den ekle ulven og tenkte at den hadde helt rett. Akkurat så ekkelt kom det til å bli når jeg kom opp på universitetet til et grunnfagsmiljø hvor nysgjerrighet og ekte kunnskapsiver var blitt erstattet av en desperat alles kamp mot alle og hvor det eneste viktige var å være en av de få som fikk gode nok karakterer til å komme gjennom nåløyet og inn på embetsstudiet. Hvor kunnskapsleden var erstattet av karakterjag og hvor all saft og kjøtt og blod og glede forsvant så bare de tørre knoklene var igjen. Jeg hadde for så vidt visst det, og kjent det på meg lenge, at jeg ikke likte det, men jeg hadde ikke sett så tydelig hvor ekkelt det var. Nå så jeg det tydelig. Nå lå ulven rett foran meg på gulvet og var avskyelig. Den fikk meg til å