

# NATTEN OG GRYET - en sindslidelse set indefra

Carsten Ploug Olsen

*Man er aldrig så ulykkelig som man tror;*

*Marcel Proust*

## Indledning

Jeg har besluttet, at jeg vil prøve at fortælle min historie som sindslidende, dels for at forsøge at bidrage til forståelsen af sindslidelse, set indefra, dels for at give håb til de mennesker, pårørende til sindslidende, eller til sindslidende selv, der har en sådan sygdom tæt inde på livet.

Når jeg prøver at fortælle mine venner, familie eller bekendte, hvad det er, jeg oplever, når jeg er syg, oplever jeg ofte en forståelseskluft; det er som om at det er uendelig vanskeligt for "normale" mennesker at sætte sig ind i de ofte meget ekstreme oplevelser, tanker, følelser, som man oplever i sine sygdomsperioder. Nu, hvor jeg sidder og skriver dette, går mine tanker tilbage til de vanskeligste, mest pinefulde perioder af mit liv. Billeder, tanker, følelser af næsten uendelig smerte dukker langsomt frem.

Men grunden til at jeg overhovedet tør gå i gang med dette arbejde er, at jeg efterhånden er nået frem til, har kæmpet mig frem til, skridt for skridt, en tålelig, ja god tilværelse, med de begrænsninger der nu engang normalt er forbundet med en sindslidelse. Det er mit inderlige håb, at min fortælling kan give håb og trøst til andre mennesker, der selv kæmper med, eller på anden vis har kontakt med de kræfter, der udløser sindslidelserne, og som jeg mener er almenmenneskelige muligheder. Måske netop derfor er det ofte, ude i det "normale" samfund, blandt "normale" mennesker, forbundet med stor angst at tale om sindslidelse, og hvad det indebærer. Jeg forestiller mig, at almindelige mennesker ofte instinktivt viger tilbage for disse ting, da de ubevidst føler, at det kunne ramme dem selv. Og derfor ligger dette område ofte hen ubelyst, fortrængt, tabuiseret; en tilstand der kun bidrager til vores, de sindslidendes, isolation og ulykke. Det er mit mål at beskrive, at man, trods en sindslidelse, faktisk godt kan nå frem til en tilstand af, ja, lykke og tilfredshed med tilværelsen.

Jeg vil prøve at fortælle min historie så åbent og intuitivt som jeg kan, uden for mange tyngende tolkninger og teorier. Vi er her inde på et felt, der tilhører tilværelsens og bevidsthedens randområder, og derfor kan jeres, læsernes, teorier være lige så gode som mine. Dog vil jeg sige, at en bestemt metode, som jeg selv har udviklet, for at forsøge at få hold på mine oplevelser, ofte har været mig til gavn. Denne metode har jeg brugt i den postpsykotiske fase, dvs den fase, der følger umiddelbart efter en psykose, en fase, hvor mange rammes af det lægerne kalder en "post-psykotisk depression", formentlig fordi man sidder tilbage med en masse uforløst smerte fra psykosen. I denne fase skal man langsomt forsøge igen at få hold på sig selv, en proces, der tager lang tid, og som er ganske svær at komme igennem, da man ofte står med oplevelser af stor indre smerte, og måske også med et smadret, socialt netværk. Metoden går ud på at forsøge at tolke psykosens indhold *symbolsk, som man ville tolke en drøm*, idet man altså ikke tager psykosens ofte, for et "raskt" synspunkt, mærkværdige, ja bizarre indhold "bogstaveligt". Denne metode bygger på en tolkning af psykosernes væsen, hvor ens indre verden, dvs tanker, følelser, tro osv i psykosen *sprænges i stykker og sættes sammen på en ny, forvrænget måde*. Denne tolkning af psykosen finder jeg, ud fra egne oplevelser, relevant og vil være det bærende grundlag for min fremstilling, idet jeg dog også anerkender psykosernes biologiske aspekt.

Min historie vil ikke være et korstog mod medicin eller mod samtalebehandling, da begge dele efter min mening burde integreres på lige fod i den psykiatriske behandling. Det er min erfaring og holdning, også set i lyset af den kritik, der fra tid til anden fremsættes mod behandlingen af sindslidende, at når et menneske som fx mig, ofte dybt psykotisk eller dybt deprimeret, manisk el lign, henvender sig, eller evt bliver tvangsindlagt på Psykiatrisk Hospital, så drejer det sig i første omgang om at gøre patienten apsykotisk, eller generelt at få styr på de stærkt pinagtige symptomer, hvilket, efter min mening, bedst, hurtigst og mest smertefrit opnås med medicinsk behandling. Men i efterbehandlingen, fx i Distriktpsykiatrisk regi, burde man, hvad man også gør i et vist omfang, sætte ind med en form for samtalebehandling, for at hjælpe patienten til at forstå de psykologiske, menneskelige og personlige aspekter af sin sygdom, og for at hjælpe ham eller hende til bedre at kunne tackle sin situation. I denne forbindelse er det min holdning, at det måske ikke så meget er afgørende, hvilken teoretisk baggrund og idé, der ligger til grund

for denne samtalebehandling, men at det mere vil være behandlerens og patientens indbyrdes kemi, dvs gensidige respekt, tillid osv, samt behandlerens medmenneskelige engagement i patientens problemer, der vil bestemme behandlingens gunstige resultat.

Min historie er en beretning om dyb smerte, men også om et lys for enden af tunnelen. Den henvender sig i princippet til alle mennesker, og målet er at sige: Hvor dybt vi end føler vor smerte, som mennesker, hvor langt vi end kommer ud i virkelighedens kroge og afkroge, så er der en vej tilbage. Denne vej går over vores fælles, inderste kerne af kærlighed, barmhjertighed og tilgivelse. Og således vil jeg håbe, at min beretning kan være et lille lys, der skinner på trods, i denne verden af smerte, lidelse, begær, håb, længsel og kærlighed.

1. Kapitel: De første år. Barndom.

Jeg er født i 1966 i Odense. Jeg husker min far og mor, husker deres varme kærlighed til min storesøster og jeg. Jeg har siden fået at vide, at jeg ofte lå på min fars mave, når han skulle hvile sig. Jeg husker, lidt senere, hvordan min far og jeg ofte sad oppe om natten, når der var boksekamp mellem Muhammed Ali og Joe Frazier eller andre berømtheder. Så puttede jeg mig ind til min far og nød natten og lyset fra skærmen. Og jeg husker hvordan jeg ofte, når jeg var kommet galt af sted ude i den store verden (jeg var et ret vildt barn med et heftigt temperament) løb tilbage til min mor for at finde tryghed. Jeg husker en høj, smilende, lys kvinde, min mor.

Dette var mit paradys. Når jeg nu tænker tilbage på den tid fyldes jeg af en vemodig varme og smerte. For det skulle ikke vare ved. Da jeg var omkring 5 år blev min far og mor skilt. Da det gik op for mig, at de skulle skilles følte jeg alt bryde sammen. Jeg flyttede med min far, min storesøster med min mor. Min far og mor ordnede det sådan, at vi børn ofte så begge vore forældre på den måde, at vi skiftedes til at tage på weekend hos dem. Både min far og mor fandt derefter en ny partner.

Jeg havde mange problemer med min stedmor. Jeg kunne ikke acceptere, at hun nu skulle være "min mor". Hun, min stedmor, havde en datter med fra et tidligere ægteskab. Også hende havde jeg svært ved at forholde mig til. Jeg følte, at de greb ind i min virkelighed, på en måde, som jeg ikke brød mig om.

Men tiden gik, og jeg har også mange gode minder fra denne tid. Jeg husker bla hvordan jeg nogle aftener sad sammen med min stedmor og så "Odysseus" i TV. Det var lidt hemmeligt; min stedsøster måtte ikke vide det, da hun var for lille til at være så sent oppe (det var jeg vist egentlig også), og sikkert, hvis hun fik det at vide, ville kræve også at se "Odysseus". Jeg kunne imidlertid ikke lade være med at fortælle hende det, men min stedmor tilgav mig, og jeg fik fortsat lov til at følge denne højst spændende udsendelse.

-

Jeg har vist altid haft anlæggene i mig til at føle skyld. Jeg husker en episode, vist nok fra tiden før min far og mor blev skilt, hvor jeg som straf for et eller andet (jeg husker ikke hvad) jeg havde gjort mod en af de andre hende i børnehaven, tildelte mig selv et ordentligt fur i maven med et tungt stykke legetøj (et rat med stang og pedaler af træ). Jeg fik efterfølgende en stærk mavepine og kastede vist nok op. Og ofte fantaserede jeg, da jeg blev lidt ældre, om hvordan alle jeg holdt af, ville forlade mig, vise mig deres foragt og had, hvorefter jeg ville være helt alene. Som hævn fantaserede jeg om, hvor kede af det mine forældre ville blive, hvis jeg døde. Jeg tror disse barnefantasier er ret almindelige.

-

Og jeg har altid drømt om og længtes efter den store kærlighed. Mine fantasier drejede sig ofte om, at den, jeg elskede, ville forlade mig, ville slå mig, og fortælle hvor ynkelig, jeg på alle måder var. Jeg husker, at jeg engang i 1. Klasse var meget forelsket i en pige fra min klasse. Vi skulle med den samme bus væk fra skolen, og jeg stod da med hænderne omme på ryggen, og håbede, at hun ville tage min hånd.

Senere blev en kammerat og jeg mægtigt forelsket i en anden pige, og vi skrev glødende kærestebreve til hende, hvor hun skulle sætte et kryds i et felt enten med ja eller nej, alt eftersom hun ville have os eller ej. Vi ville gå i døden for denne pige. Begge to.

Da det så endelig blev min tur til at få et kærestebrev, fra to piger, der havde skrevet brevet sammen og som havde fyldt brevet med nødder og forslag om, at vi skulle mødes, og at de nok skulle huske P-piller, blev jeg noget så grusomt flov og pinligt berørt. Jeg smed nødderne ud af mit vindue, og smed brevet i skraldespanden. Uheldigvis den nede i køkkenet, hvor min familie var samlet. Min storesøster fiskede brevet op, og læste det højt for de tilstedeværende. Min flovhed kendte ingen grænser.

-

Min mors nye mand var meget interesseret i fodbold, og han vakte også denne interesse hos mig. Jeg begyndte at gå til fodbold, og var rimelig habil til det. Jeg spillede skiftevis på første og andet holdet, og havde mange gode venner i klubben. Jeg var høj og hurtig, og startede med at spille angriber, center-forward. Desværre var jeg ikke så

træfsikker, og blev derfor efter et stykke tid sat ned i forsvaret eller på midtbanen.

Jeg elskede fodbold, både at spille det, og at se det i TV. Vi tog af og til på sommertur med klubben til Bornholm og vores venskabsklub Nexø, og blev da inkvarteret hos vore bornholmske venners forældre. Jeg var meget høflig, og var bange for at sige eller gøre noget forkert. En bemærkning fra dengang om at jeg "næsten var for høflig", husker jeg stadig. Ja, jeg var høflig, og uendelig bange for ikke at slå til.

Et af årene da vi var på Bornholm, var der VM i fodbold i fjernsynet. Det var slutrunden i Argentina i 1978. Vi sad da, min bornholmske kammerat, hans familie og jeg, oppe om aftenen og så stjernernes tryllerier, og drømte om selv at blive så gode engang. Desværre blev Argentina og ikke Holland, som jeg holdt med, verdensmestre. Jeg husker endnu Rensenbrinks skud på stolpen i sidste minut af den ordinære spilletid, der var lige ved at gøre Holland til verdensmestre. I den forlængede spilletid scorede først Mario Kempes, den ged, og siden en anden argentiner de to mål, der gjorde værtslandet til verdensmester.

Et år blev jeg sat af første-holdet, og blev meget ked af det. Jeg gik hjem og lagde mig på min seng, efter at jeg havde fået det at vide, og tænkte dybt og inderligt over den ulykke, der havde ramt mig. Jeg stillede mig derefter ved mit skrivebord, og rettede en spejderkniv mod mit hjerte og tænkte: Skal/skal-ikke?

-

Min barndom: En blandet butik af smerte og lykke. Sikkert ikke så meget forskellig fra alle andres.

## 2. Kapitel: Pubertet. Katastrofen.

Da jeg så de første tegn på min spirende manddom, blev jeg meget ulykkelig. Jeg havde svært ved at forlige mig med de ændringer, der skete med min krop, og havde i det hele taget svært ved at tackle min begyndende seksualitet.

Fra jeg var 14 til jeg var 17 år gjorde jeg noget, som jeg af diskretionshensyn ikke ønsker at gå nærmere ind på. Jeg gjorde noget seksuelt, som jeg ikke skulle have gjort, noget, der fik mægtige følger i mit liv i mange, mange år derefter, og som gjorde, at min følelse af skyld steg til et ubærligt niveau.

Men jeg fortsatte jeg min usikre, vaklende gang gennem verden, kom i gymnasiet, fik gode karakterer, havde en del venner dér, og udadtil syntes det hele at gå som det skulle. Men indvendig skreg smerten i mig, og jeg var dybt ensom og ulykkelig. Jeg følte ikke, der var nogen, jeg kunne betro mig til. Jeg spillede min rolle, som klassens dygtige dreng, mens jeg var ved at gå til i mindreværd og skyld. De andre syntes fjerne for mig, jeg havde ingen virkelig, følelsesmæssig kontakt med andre, jeg gik bedøvet af smerte, skyld og lidelse.

-

Et stykke inde i min gymnasietid fik jeg kontakt til en pige, som jeg kom til at elske dybt. Hun var min første, rigtige kærlighed. Jeg fortalte hende min historie, om hvad det var, der pinte mig, og hun accepterede det, uden at tage afstand fra mig. Hun var en smuk pige, langt, mørkt hår, brun om sommeren, store, lysende, grønne øjne, halvt tysk, halvt græsk. Hun havde et meget smukt, næsten aristokratisk ansigt.

Men jeg var ensom, også når jeg var sammen med hende. Jeg følte ikke, jeg havde noget at sige, og tavsheden pinte både mig og hende. Jeg vendte alt hvad jeg havde af ressourcer indad, i en indædt kamp for dels at overleve, dels at udslutte mig selv. Jeg vandrede på en knivsæg, med mørke svælg på begge sider. Og jeg så ingen udvej, ingen mulighed for benådning.

-

Jeg afsluttede min gymnasietid med et af de højeste gennemsnit på min skole. Jeg var meget interesseret i naturvidenskab, men også i litteratur. Jeg drømte om at blive atomfysiker eller skønlitterær forfatter. Jeg læste bøger om Newtons og andres geniale opdagelser, læste Henrik Pontoppidan med stor glæde, og drømte om også selv at blive en af "de store". Jeg følte, at hvis jeg skulle have nogen som helst berettigelse i denne verden, hvis andre skulle kunne synes om mig, var jeg nødt til at udrette noget ekstraordinært, noget, der kunne få folk til at måbe beundrende ad mit geni.

-

Jeg tænker i dag tilbage på disse år med dyb smerte. Nogle gange når jeg ser et eller andet i TV, eller hører noget i radioen, der minder mig om den tid, fx den populære musik fra dengang, kan jeg blive helt knuget i mig selv. Specielt musikken fra dengang kan gøre mig desperat. For mig udstråler den en næsten ubærlig smerte og ensomhed.

## 3. Kapitel: Ungdom. Sygdommen bryder igennem.

Efter gymnasiet tog jeg på interrail med den føromtalt pige. Vi rejste ned gennem Europa og endte i Athen, hvor hendes mor havde en lejlighed. Hun underviste på det tidspunkt på Goethe-Instituttet i Athen. Vores forhold var stormfuldt, og det overlevede ikke denne tur.

Derefter tog jeg i Kibbutz i Israel, hvor jeg arbejdede med kalveopdræt. Jeg gik i lort til knæene fra tidlig morgen til ud på eftermiddagen, og stank som en ond drøm, når jeg kom hjem til volontørernes boliger.

Jeg blev meget forelsket i en smuk, jødisk pige, som også arbejdede i staldene, og drømte om at slå mig ned permanent i Israel. Men hun gengældte desværre ikke min kærlighed.

Jeg havde meget svært ved at begå mig i kibbutzen, forpint som jeg stadig var, og det gjorde det ikke bedre, at min argentinske chef ikke kunne et ord engelsk. Han talte kun spansk og hebraisk, som jeg ikke forstod. Jeg skulle bl.a. give kalvene indsprøjtninger (formentlig hormoner) og blande mælkeerstatning til dem efter nøje forskrifter. De andre i staldene regnede mig vist for en stor idiot, fordi jeg havde besvær med at udføre mit arbejde. Men jeg har nu heller aldrig været særligt praktisk anlagt.

-

Da jeg kom hjem fra kibbutzen, aftjente jeg min værnepligt i civilforsvaret. Der blev på den kaserne, hvor jeg hørte til, røget en del hash, og jeg havde meget dårlige oplevelser med det. Jeg følte, at alt sluppet fra min personlighed steg op i min bevidsthed, når jeg røg. Men jeg kunne, pga gruppepres ikke rigtig lade være.

Min tid i civilforsvaret var et mareridt. Jeg hadede det af et godt hjerte, og følte disciplinen komplet idiotisk. Jeg blev, for at føje spot til spe, udtaget til befalingsmand, og blev sendt på befalingsmandsskole i Herning. Det var, om muligt, værre. Jeg kunne overhovedet ikke tage det seriøst. Jeg følte mig som en idiot, når jeg skulle kommandere med mine kammerater. Det endte da også med, at jeg blev sendt tilbage til min gamle kaserne igen, da jeg var totalt uegnet til dette systematiske idioti, og aftjente resten af den normerede værnepligt der.

-

Jeg var meget i tvivl om, hvad jeg skulle studere. At jeg skulle studere på Universitetet var en selvfølge for mig. Spørgsmålet var bare hvad. Den gamle drøm om at blive atomfysiker havde ikke længere tag i mig. Så jeg valgte, nærmest i blinde, Statskundskab ved Århus Universitet. Et par af mine kammerater fra gymnasiet var også taget til Århus for at studere.

Jeg tror dårligt nok, at jeg åbnede en bog i det halve år, det semester, jeg gik på Statskundskab. Fagene forekom mig at være dræbende kedelige, og jeg fandt mine studiekammerater foragtelige, fordi de kunne finde interesse i noget så åndssvagt. Jeg droppede studiet efter dette semester uden at gå til eksamen.

-

Et par år senere begyndte jeg igen at læse på Universitetet. Jeg havde i mellemtiden læst nogle bøger, som interesserede mig meget, "Ringbærerens Dagbog" af Peter Kjærulff, og "Vandrer mod Lyset!", udgivet 1920 ved Michael Agerstov. For første gang følte jeg for alvor, at der var noget, der virkelig interesserede mig. Jeg valgte teologi, ikke for at blive præst, men for at arbejde som reformator, da jeg fandt, at kristendommen var dybt depraveret og i høj grad trængte til en kærlig hånd. Det undrede mig meget, at Bibelen endnu havde så stærkt et tag i mange mennesker, og jeg skiftevis lo og frastødtes over de ufrivilligt komiske og stærkt formørkede dele af dette værk.

-

Jeg var meget isoleret i min tid som teologi-studerende. Siden traumat i mine teenage-år havde jeg haft det problem, at jeg ikke turde se andre mennesker i øjnene, af frygt for at de skulle tage skade af mit "frygtelige blik". Jeg følte mig, pga min skyldfølelse, som det værste menneske, der nogensinde havde levet. Jeg hverken så på mine medstuderende, eller havde anden forbindelse med dem. Jeg gik nærmest i en tåge, blind for alt andet end min smerte og mine store reformationsplaner.

-

Men på mit hold var der en pige, der vakte lyset og håbet i mig. Jeg følte det helt konkret sådan, at når hun talte, så boblede lyset op i mit indre. Jeg skrev et glødende brev til hende, uden at have talt med hende personligt, og erklærede hende min evige kærlighed. Hun reagerede ved at besøge mig på det kollegium, hvor jeg boede. Jeg følte det næsten uvirkeligt, at hun sad der, ved siden af mig. Jeg kunne ikke fatte, at en sådan lykke kunne overgå mig. Vi blev ikke kærester. Et halvt års tid efter at jeg var startet på teologi, blev jeg indlagt på Psykiatrisk Hospital i Risskov for første gang. Jeg magtede ikke mere. En nat jeg ikke kunne sove, følte jeg, at der skete noget underligt inde i hovedet på mig, som om al den indefrosne smerte og lidelse, og min voldsomme selvdestruktion, fik mit hoved til at "skride sammen indefra". Jeg gik morgenen efter ud på hospitalet, og lod mig indlægge. Først var det meningen, at jeg skulle på en åben afdeling. Men jeg tryglede om at komme på en lukket, da jeg følte, at jeg var ved at miste grebet totalt, og følte, at jeg kunne gå amok hvert øjeblik det skulle være.

-  
Mine oplevelser fra den lukkede afdeling var rædselsfulde. Dels var der kun mænd der, og dels forekom de mig at være langt mere syge end jeg. Min værelseskammerat viste mig bla noget han havde skrevet, noget som jeg hverken kunne finde hoved eller hale i. Jeg fik et chok af at komme ind på denne afdeling, og det chok var næsten nok til at gøre mig rask.

Næste morgen, efter at have tilbragt en nat på den lukkede, tryglede jeg nu lægerne om at blive overflyttet til en åben afdeling. Det fik jeg lov til. Og i det næste halve års tid var jeg på den åbne afdeling 41 på Risskov, en tid, som jeg faktisk husker med varme, dels pga det venlige personale og mine søde medpatienter, dels fordi jeg her havde mennesker omkring mig, og altså ikke længere var så ensom.

Jeg dyrkede en del sport mens jeg var indlagt; løb omkring 5 km hver dag. Jeg var i glimrende form. Afdeling 41 blev en slags hjem for mig, et fristed. Rammerne var trygge, der blev sørget for mad og alting. Og vi havde masser af tid til at snakke med hinanden. Jeg malede også en del i det atelier, der var og måske stadig er tilknyttet hospitalet i Risskov. Alt i alt havde jeg det faktisk godt i denne periode.

-  
Kort efter at jeg var blevet udskrevet fra hospitalet, havde jeg min første helvedesdrøm: Jeg drømte, at jeg så helvede et stykke under mig. Det var underligt brunt og "urent". Så føler jeg og ser en mængde sorte dæmoner, der trækker mig ned mod helvede. Jeg gør voldsomt modstand, og når lige at kæmpe mig fri. Jeg vågner badet i sved.

4. Kapitel: Ungdom (fortsat). Sygdommen tager til, men samtidig fødes håbet.

Jeg havde både under og efter min første indlæggelse bevaret kontakten til min "gudinde", pigen fra teologi. Jeg havde droppet studiet pga min sygdom, men vi sås stadig. Efter min indlæggelse bestormede jeg hende med lidenskabelige breve og lidenskabelig tale. Hun var min, og vores lykke var sikker, følte jeg. Samtidig havde jeg fået kontakt med den føromtalt forfatter, Peter Kjærulff, og jeg var meget optimistisk mht fremtiden. Peter havde bla indgivet mig det håb, at jeg måske ikke var så dårligt et menneske endda. Nu skulle jeg bare lige gafle gudinden, så var himlen vores.

-  
En dag ringede telefonen på kollegiet, hvor jeg nu boede, et kollegium for tidligere psykiatriske patienter. Det var hende. Hun fortalte mig, at vi ikke mere kunne ses. Hun havde en kæreste i Frankrig, sagde hun. Jeg spurgte, om det betød farvel. Det bekræftede hun. Hun afsluttede samtalen ved at sige, at "sådan en høj, flot fyr nok skulle finde en anden". Min verden brød sammen. Jeg brød sammen. Alt var, endnu engang, forbi. Hun var min sidste kærlighedsmulighed, følte jeg, min sidste mulighed for overhovedet at blive elsket. Hun havde vist mig himmelen, og derefter helvede. Jeg var i chok. Lammet. Jeg var færdig. Min lange vandring ned mod de lag i bevidstheden, skylden, skammen, smerten, hvor mennesket ligger knust mod stengrunden mens det mentalt bærer universet på sine skuldre, var tilende.

-  
Et par dage efter, eller rettere en nat, drømte jeg at djævelen havde opdaget mig fra dybet. Jeg så et mægtigt rødt øje, eller nærmest en kegle af rødt helvedeslys, rettet imod mig, et helvedeslys, der totalt lammede mig. Jeg tænkte, i drømmen: Åh nej! Så er det hele (med helvede og den evige djævel) alligevel sandt! Jeg er fortabt!

Jeg vågnede op, og havde ikke overskud eller kræfter til at se, at det "kun" var en drøm. Jeg tog den bogstaveligt, og mente, at jeg virkelig var fortabt, skulle dø. Jeg undrede mig et kort øjeblik over, hvad der havde ført min livsvej dertil. Derefter tog jeg kærligt afsked med mig selv, og sov ind igen.

Jeg drømte da, at sorte bånd blev klasket rundt om mit legeme, nedefra og op. Båndene passede nøjagtigt til min krop, som om jeg var en slags mumie. Båndene fortsatte opad, og idet de nåede min hals, udstødte jeg, eller hørte jeg et skrig, som jeg forestiller mig dæmoner må skribe. Dette skrig rummede ingen som helst menneskelighed, intet. Derefter åbnede sorte afgrunde sig i mit hoved, og jeg så ned i dem, idet jeg undrende tænkte: Er det det her de (andre mennesker) kalder at dø? Samtidig hørte jeg en svag, metallisk lyd, som af en ring, der falder i en dyb skakt. Så befandt jeg mig til højre for min seng, og så ind i et blå-grønt flimrende "helvede", og følte en angst så dyb og omfattende, at jeg aldrig før eller siden har oplevet noget, der tilnærmelsesvist svarer dertil. Til sidst hørte jeg, til min usigelige lettelse, barnegråd henne fra vinduet. Jeg vidste intuitivt, at det var Gud, der greb ind, og at jeg alligevel ikke skulle gå fortabt. Jeg vågnede op, liggende på højre side, i fosterstilling.

-  
Mange mennesker kender til dette fænomen, at man kan vågne op, og hvad enten man husker sine drømme eller ej, føle sig stemningsmæssigt påvirkede af det, man har drømt. Som regel forsvinder disse drømmestemninger i løbet af

kort tid.

Denne drøm har påvirket mig siden den vinternat i 1990, hvor jeg drømte den. Den stemning af total udslettelse, med legeme og sjæl, alt, som den rummede, samt dens afsluttende stemning af forløsning præger mig stadig, dog nu, for det førstes vedkommende, udslettelsesfornemmelsen, i mildere grad. Jeg følte i dagene og årene umiddelbart efter, hvordan alt mit psykiske slam fra de dybeste dybder af min personlighed væltede op i en mægtig, kulsort sky, og tårnede sig op for mit dagsbevidste blik. De kræfter i mig, som tidligere var blevet synlige for mig, i form af min første helvedesdrøm, væltede op i mig, og krævede uomgængeligt konfrontation. Jeg følte, at jeg stod i en vulkan i udbrud, eller i det indre af en atomsprængning. Psykisk, mentalt kunne jeg ikke "røre mig" af pletten, jeg stod "malet op i en krog", hvor der lige akkurat var plads til mine fødder, og kunne kun iagttage, hvad der skete omkring mig.

Jeg begyndte at skrive dagbog, at skrive ned, alt hvad jeg konkret lavede, lavede the fx, eller hørte musik, gik tur el lign i et desperat forsøg på at bevare bare en rest af jordforbindelsen, virkeligheden. Jeg begyndte at få medicin, men det hjalp ikke meget. Det, der krævede konfrontation, *skulle* konfronteres, jeg *måtte*, se min smerte, min selvdestruktion, min indre, permanente udslettelsesfornemmelse i øjnene. Aldrig har det været så småt for mig, som i denne periode. Jeg kunne *intet*, andet end at se på denne indre helvedessky.

Men samtidig vågnede håbet i mig. Håb, ægte håb, rummer også en vished. I al min kval vidste jeg, at der ville blive noget bedre for mig. De kræfter, der, måske altid, har ligget i mig, og som har ført mig ad krogede baner og veje, og som har ført til disse voldsomme følelser af indre udslettelse, mindreværd, angst, havde vist sig for mig i sin fulde, grufulde skikkelse. Jeg havde, på de indre planer, i kraft af min drøm, set "djævelen" i øjnene – og havde overlevet. Jeg gik på en knivsæg, igen, men denne gang *var* der håb forude.

Jeg følte mig som et stykke kul, der under bjergenes uendelige tons, langsomt forædles til en ædel sten. I mit indre var der så at sige kun et lille tankepunkt af sundhed, resten var sygdom, indre død, udslettelse. Men dette ene tankepunkt voksede langsomt, men sikkert, i månederne og årene, der fulgte. Langsomt, uendelig langsomt, tog det indre lys til i styrke og omfang. Og jeg vidste, at det til sidst ville gøre mig rask, at det ville befri min kærligheds gamle dødskompleks, den følelse, at jeg nødvendigvis måtte gå til grunde i katastrofe og lidelse, hvis jeg elskede, hvis jeg turde elske og lade mig elske. Langsomt, uendelig langsomt, fik jeg "skovlet" det indre slam væk, sten for sten, og langsomt øjnede jeg noget andet – et lys, det, der egentlig var mig. Dette var håbet, mit håb. Sådan fødtes det, og sådan voksede det dag for dag, måned for måned, år for år. Og jeg håber stadig. Og jeg ved.

## 5. Kapitel: Selvtillid. Første livtag med sygdommen.

Kort efter min "skæbnedrøm", mødte jeg en pige, som jeg kom til at elske dybt og inderligt. Men samtidig gik jeg også i "terapi" hos Peter Kjærulff - en mand, som på mange måder har gjort mig utrolig meget ondt. I stedet for simpelthen at sørge over mit tab, som det var naturligt, "inspirerede" han mig med sine, ser jeg nu, sære ideer til næsten endeløse kampe med mig selv, og han bærer sin del af ansvaret for de to psykoser jeg vil fortælle om her, ved sine ideer om, at jeg ikke kunne løse mine problemer, hvis jeg tog medicin.

Jeg flyttede sammen med min pige i en lejlighed i Århus. Jeg fik job i et storkøkken, som led i min revalidering. Det gik, om end langsomt, fremad. Min pige, min kærlighed. Hun har været mit livs største kærlighed. Vi elskede hinanden. Hun gav mig utrolig meget. Hun gav mig sig selv, sin kærlighed. Jeg husker hende med varme.

Et stykke tid efter flyttede vi til Solbjerg, lidt syd for Århus, hvor vi fik et dejligt rækkehus, som vi lejede. Min pige var også sindslidende. Vi støttede hinanden, som to sårede krigere. Jeg husker vores vandreture, vores daglige liv, hvor vi delte alt, stort og småt, vores glæder og vores bekymringer. Og til trods for de vanskeligheder, der sikkert altid også er forbundet med at leve sammen med et andet menneske, gav vi hinanden alt hvad vi rummede af varme og kærlighed. Vi kæmpede for vores kærlighed. Som man jo skal.

Indtil jeg følte mig så stærk, at jeg, inspireret af Peter Kjærulffs ideer, besluttede at droppe medicinen. Langsomt begyndte det da at gå ned ad bakke for mig. Jeg havde ikke længere kræfter til at søge forlig, når vi, min pige og jeg, var uenige, og denne manglende kraft smittede af på hende.

Langsomt blev jeg mere og mere syg, fik det dårligere og dårligere, uden at jeg, hverken overfor mig selv eller andre, ville indrømme, hvordan det var fat med mig. Jeg var så opfyldt af selvtillid og kampvilje mod min sygdom, at jeg ikke helt overskuede dens omfang og dybde. Jeg blev overmodig.

Langsomt, gradvist, skruedes jeg ned i en psykotisk underverden, som så at sige var en "materialisation" af min "skæbnedrøm". Jeg følte mig forfulgt, skiftevis af dæmoner og engle. Begge parter, sådan oplevede jeg det, var ude

på at få skovlen under mig. De første- tja, sådan er sådan nogle vel, men "englenes" utilfredshed med mig pinte mig. Jeg følte jo at jeg gjorde det så godt.

En dag oplevede jeg at "englene kontaktede mig" via tanken, telepati, og sagde at de ville hjælpe mig. Jeg vil lade autenciteten af denne oplevelse, om telepati virkelig findes eller ej, stå åbent. Men sådan oplevede jeg det i min begyndende og snart hurtigt tiltagende psykose.

Psykosens kulminerede ved at jeg af "englene fik at vide", at min ondskab og min manglende vilje til at se den i øjnene, min manglende vilje til at erkende, hvor ond jeg i virkeligheden var, havde ført til en helt uholdbar splittelse i kosmos, der pgra min ondskab og mit maskespil ville sprænges, hvorefter alle, også Gud, ville blive ført ned i den evige fortabelse. Jeg husker, at jeg en aften omkring dette tidspunkt, dybt psykotisk, stod i vores køkken i Solbjerg og fik at vide, at kosmos ville sprænge kl 2 samme nat.

Men egentlig var jeg sulten, og havde mere lyst til at spise noget mad. "Gud" forbandede mig for denne min eksempløst hensynsløse trang til at fylde mig, mens kosmos evige fremtid stod på spil. Derefter farede jeg rundt og forsøgte at handle i overensstemmelse med den ondskab, jeg fik at vide, at jeg besad. Jeg væltede vores reol, kastede ting ind i væggen, løb ud på vejen og tog folk i skridtet, og til sidst smadrede jeg vores genbøs glasdør. Alt dette gjorde jeg, fordi jeg "fik at vide" at dette kunne redde kosmos.

Politiet kom tilstede, og jeg blev, via et besøg hos min egen læge, hvor jeg gjorde sære grimasser, af samme grund som før omtalt, indlagt på den lukkede afdeling på Risskov. Her fortsatte min ustyrlighed, og jeg slog saltomortaler i luften, og smadrede en kaffemaskine. Alt sammen for at være "ond", at opføre mig i overensstemmelse med "min natur", for at undgå den splittelse, der kunne føre til kosmos' endeligt. *I psykosens forsøger man at reagere sundt på noget sygt. Det omgivelserne ser, er en "mærkelig" adfærd, et forvrænget signal, der skyldes, at udgangspunktet for adfæren, forestillingen, er sygt.* Måske kan dette synspunkt bidrage til større overbærenhed og kærlighed overfor de syge.

-

Jeg havde, i min tiltagende psykose, vandret op og ned ad gader og stræder, og gået lange ture ud på landet, mens jeg hele tiden hørte bebrejdede eller forbandende stemmer, hørte stemmer så det bragede, og var, ved min indlæggelse stærkt forpint – og dødhamrende træt. Jeg havde stort set ikke sovet i flere uger, og var måske på randen af et fysisk kollaps. Da jeg blev indlagt fik jeg en masse beroligende medicin. Hvad andet kan man gøre? Jeg var ihvertfælde ikke på dette tidspunkt tilgængelig for nogen form for samtale endsige samtalebehandling. Jeg sov næsten uafbrudt i flere dage. Jeg har siden fået at vide, at min far var oppe at besøge mig, uden at jeg vidste det. Der har han siddet ved siden af min seng - og set på mig, hans søn.

-

Hvis man bruger den metode, jeg nævnte i indledningen, at tolke psykosens symbolsk, er det ikke svært at se parallellen mellem min "skæbnedrøm" og min psykose. Det hele var tilstede, i "materialiseret" form: Den totale nedskruning i et helvede af skyld (kosmos' fortabelse var *min* skyld), dæmonernes kasten rundt med mig osv. Sådan kan man evt se det bagefter. Men i oplevelsesøjeblikket er *alt* kaos. Man har *intet* overblik, og *ingen* reel forbindelse til virkeligheden. Ens verden er virkelig sprængt fra hinanden, og sat sammen på en ny, stærkt forvrænget måde. Her er der kun en ting, der hjælper: Medicin. Den forståelsesmæssige side af sagen må komme senere, når psykosens er klinget af. Jeg finder det groft uforsvarligt, om end det sikkert er velment, når folk argumenterer for medicinfri afdelinger på de psykiatriske hospitaler. Havde jeg haft valget, havde jeg, på et stærkt psykotisk grundlag, fravalgt medicinen, og var måske så til sidst død af overanstrengelse. Men lægerne gik ind og tog ansvaret for mig, og ordinerede mig medicin, masser af medicin – og reddede derved måske mit liv, og min mulighed for overhovedet at komme mig igen af sygdommen. Ellers var jeg blevet hængende i psykosens. Hvad dette kunne have ført til, tør jeg næsten ikke tænke på. Jeg er i dag lægerne dybt taknemmelig for, at de tog dette ansvar.

-

Da jeg langsomt vågnede igen fra min lange søvn, oplevede jeg en lang og smertefuld kæmpen mig tilbage til mere normale tilstande. Jeg oplevede mange tilbagefald under denne indlæggelse. Temaet i min psykose var hele tiden dette med, at universet eller Jorden var ved at gå under, og at det var min skyld. Jeg hørte stadig stemmer. Symbolsk tolket var det mig, min verden, der var ved at gå under pgra skyld. Jeg skal lade en evt videre tolkning ligge her.

-

Efter nogle måneder var jeg kommet mig så meget, at jeg kunne udskrives fra hospitalet. Min far og min stedmor hjalp mig med at finde et sted at bo i min fødeby, Odense, da jeg egentlig ikke mere havde nogle bånd til Århus. Min pige og jeg gik fra hinanden i forbindelse med min psykose og indlæggelse – en ulykke, som egentlig gik hen over hovedet på mig, da jeg var for syg til at registrere og forstå, at det overhovedet fandt sted.

Jeg flyttede ind i en dejlig lejlighed i Odenses centrum. Der bor jeg stadig. En ny periode i mit liv begyndte. Jeg blev tilknyttet Distriktpsykiatrien i Odense, hvor jeg fik min medicin i depotform, dvs som indsprøjtninger hver anden eller hver tredje uge, af en meget sympatisk sygeplejerske. På sin opslagstavle havde hun på et tidspunkt et lille stykke papir, hvor der stod noget i retning af: "Altid støtte, altid lindre, aldrig skade".

Jeg havde, efter min psykose, voldsomt besvær med at forstå, hvad i alverden det dog var, der var sket. Jeg forstod ikke, at jeg pludselig kunne opleve fx Gud så streng og fordømmende, når jeg hidtil havde elsket ham for Hans, efter min tro og overbevisning, milde og kærlige væsen. Men ved gode venners hjælp fik jeg efterhånden begivenhederne noget på afstand, og den milde Guds ansigt tonede igen frem på min indre nethinde, og tørrede mine tårer bort.

Jeg kommer til at tænke på en lille historie, som min tidligere kæreste, hende jeg boede sammen med i en periode, havde liggende et sted. Den handler om en mand, der går hen ad en strand sammen med Gud. Manden kommer ud i svære problemer, men kommer over genvordighederne. Da han går tilbage til det sted, hvor han gik sammen med Gud, ser han, at der kun er et sæt fodspor. Han anklager da bittert Gud, og spørger Ham: "Hvor var du henne, da jeg led nød? Thi jeg ser kun et sæt fodspor!". Gud svarer: "Det var da jeg bar dig".

## 6. Kapitel: Ny selvtillid. Andet livtag med sygdommen.

I forbindelse med min anden indlæggelse på Risskov havde jeg fået stillet diagnosen skizofreni, og fik medicin, der hjalp på de værste symptomer. I tiden derefter kom jeg mig langsomt mere og mere, og igen voksede min selvtillid – lidt for hurtigt.

Men det permanente, indre skrig, jeg havde oplevet fra min skæbnedrøm og frem til min første store psykose, var væk. Jeg håbede atter at kunne nå frem til at leve en normal tilværelse, med job, evt familie osv. Så jeg droppede, et par år efter min anden udskrivelse fra hospitalet, igen medicinen, stadig ud fra Peter Kjærulffs ideer om, at jeg ikke kunne komme "til bunds" i mine problemer, hvis jeg tog medicinen. Jeg husker endnu den cykeltur hjem fra Distriktpsykiatrien, hvor jeg, på trods af lægens og min sygeplejerskes indstændige råd, havde gjort det klart, at nu ville jeg ikke have medicin længere. Jeg følte, hvordan benene rystede under mig.

Efter min indlæggelse i Århus havde jeg fået tilkendt den højeste førtidspension. Jeg havde fået et godt forhold til min familie, og havde fået en meget god ven. Vi er stadig venner. Men alt det var jeg ved at sætte overstyr. Langsomt blev jeg igen mere og mere syg, efterhånden som medicinen kom ud af kroppen. Nu havde jeg min familie tæt inde på livet, og begyndte at bebrejde dem for alskens gamle komplekser og problemer, trak gamle ting "frem i lyset". Jeg havde kort sagt meget at klage over.

Jeg begyndte igen at høre stemmer konstant (under min medicinske behandling havde jeg kun hørt stemmer af og til), og igen blev jeg skruet ned i psykosens malstrøm. Temaet var igen noget med undergang og død, men denne gang dog i en lidt nedtransformeret form, da det nu "kun" var Jorden, der var ved at gå under, og selvfølgelig var det min skyld. Og dog, jeg begyndte at forstå, at det måske ikke kun "var min skyld". Måske havde andre også en medskyld. Jeg følte mig forfulgt af onde væsener, der ville smadre Jorden, fremkalde atomragnarok osv. Jeg kæmpede en hård kamp med disse væsener.

Jeg følte mig bombarderet af den sorteste ondskab, kunne ikke sove, vandrede igen hvileløst rundt, uden at kunne finde fred noget sted. Min seng føltes, når jeg lagde mig ned og forsøgte at sove eller bare hvile, som glødende ild eller jern.

Det hele kulminerede omkring nytår 1995-96, hvor jeg, dødtæt indtil marven af min sjæl, bad Gud om at slette mig af den evige eksistens. Jeg ville ikke mere. Jeg havde oplevet for meget smerte. Jeg kunne ikke mere.

Alligevel havde jeg ånds nærværelse nok til at gå ud på hospitalet, og blev indlagt. Jeg fik straks medicin, men nægtede efter kort tid på hospitalet igen at tage den. Jeg røg ud og ind af hospitalet flere gange i vinteren og foråret 1996, skiftevis stærkt psykotisk, når jeg ikke fik medicin, skiftevis fuld af ubrydelig selvtillid, når jeg var på medicin og mente sagtens at kunne undvære den.

Men jeg var træt. Efter at være røget ud og ind af hospitalet nogle gange gav jeg op. Jeg accepterede, heldigvis, at få medicin, og har fået den siden. Men også denne gang skulle kampen tilbage til en større normalitet blive langvarig og pinefuld. Mange mørke minder trænger sig på også fra denne indlæggelse. Jeg oplevede bla at "Gud" hele tiden ville have mig til at lægge mig ned på min seng, uden at jeg måtte bevæge et atom i mit legeme. Ellers ville jeg blive udsat for den "guddommelige vrede". Jeg måtte heller ikke synke mit spyt, hvilket jeg, til "Guds"



store vrede, ikke kunne lade være med, hvorefter "Han" forbandede mig, hver gang jeg sank.

Jeg var træt. Jeg bad igen til Gud om, om Han ikke nok ville slette min evige sjæl. Jeg kunne ikke længere på nogen måde udholde lidelserne. Jeg fik som "svar fra Gud", at jeg skulle dø "uden beregning", dvs jeg måtte ikke være bevidst om, at jeg blev slettet. Jeg "fik at vide", at der ikke var noget smukt farvel, men at jeg ville sejle ind i den evige død, udstødende prutter og forbandelser og lign.

Jeg lod mig derfor ofte pludselig falde ned fra stole, faldt om osv idet jeg håbede på, at jeg var død, når jeg ramte jorden. Det undrede personalet på afdelingen sig vist en del over. Men jeg kunne aldrig tilfredsstille "Guds" krav til mig angående den måde, jeg skulle udslettes på. Bestandig greb jeg mig selv i at nære et lille håb, eller hvis jeg ikke engang kunne det, så bare, i trods, være fuldt bevidst om, at jeg døde.

Til sidst blev jeg så træt og forbitret, at jeg forbandede min evigt elskede og livet. Det er sådan, at jeg tror på, at vi mennesker er skabt som to og to evigt samhørende sjæle, mand og kvinde, dualer. Da jeg havde forbandet min dual, følte jeg mig revet i stykker indefra af mægtige, psykiske kræfter. Jeg bad om at komme i bælte, i et desperat forsøg på at holde sammen på mig selv, på stumperne, og det kom jeg. Men det hjalp ikke. Oplevelsen klingede dog langsomt af.

En anden gang havde jeg en vision af Jordens undergang. Jeg "så", at Jorden ville flække i to halvdele, og at min elskede og jeg ville være de eneste, der overlevede den globale katastrofe. Desværre ville vi være på hver sin halvdel af den smadrede klode, og var dømt til at leve et evigt, fysisk liv, for evigt adskilte, uden nogen som helst udsigt til at nå hinanden. Jeg "så" mig selv stå på kanten af den ene klodehalvdel, med det lange hår bølgende i vinden, idet jeg spejdede over på den anden halvdel efter min elskede.

-

Igen: Jeg vil lade en videre tolkning af disse forestillinger og symptomer stå åbent, men skyldkomplekset og selvdestruktionen er ihvertfælde, også denne gang, fremtrædende *Hele* min verden har været splittet ad, flere gange, og heldigvis har jeg primært i distriktpsykiatrien fået mulighed for at bearbejde min skyld og den indre splittelse via samtalebehandling, men det vigtigste for mig har været den medicinske behandling. Jeg ved, at mange psykiatriske patienter klager over, at de ikke får tilbudt samtalebehandling i den etablerede psykiatri, men denne mangel har jeg altså ikke oplevet. Faktisk har jeg oplevet mit forløb sådan som jeg startede med at skitsere i indledningen, dvs at behandlingen har været en kombination af medicin og samtaleterapi. Og måske netop derfor kan jeg, trods alt, slutte denne beretning af med den tilstand af tilfredshed og lykke og fred, som jeg lever med nu, men også med en viden om, at vejen ikke er gået til ende endnu.

## 7. Kapitel: GRYET

En aften for nogle år siden følte jeg pludselig, mens jeg lå på min seng og ville sove, mægtige kræfter i mit indre vokse sammen. Jeg følte en fred og en lykke ved dette, som er svær at beskrive. Jeg følte det, som om mit splittede sind, omsider, på et meget dybt plan, og i sandhed, var ved at heles. Som et agern, der spirer, og i et magisk øjeblik sender sit skud op over jorden, op i lyset. Som et træ, der langsomt har vokset sig stort og i sandhed stærkt.

Nogen tid derefter havde jeg en vidunderligt støttende drøm: Jeg drømte, at jeg befandt mig i en mægtig hal af en art. Pludselig skød en mægtig, sølvfarvet streng op fra grunden, og forsvandt opadtil til svimlende højder. Jeg klatrede op af denne streng, og ænsede næsten ikke den edderkop, der kom ned mod mig oppefra. Jeg værfede den tilside, med en selvfølgelighed og styrke, som jeg egentlig også var begyndt at føle i vågen tilstand. Da jeg nåede toppen af strengen, så jeg, idet jeg også så ned i dybderne, at der i et stort firkantet felt, øverst oppe, omkring det sted, hvor strengen var gjort fast stod følgende ord: "Helvede er ikke mere".

Langsomt, skridt for skridt, under ekstreme smerter, har jeg vandret en vej, der er min, og som har ført til, at jeg, på det dybest tænkelige plan, har gjort op med de værste ting i mig selv, med alt det, der gemmer sig dybest nede i vore sinds og underbevidstheds helvedeskamre – og sejret.

Derfor føler jeg, at der var en mening med mine lidelser. "Bred er den vej, der fører til fortabelse, men smal den, der fører til frelse", sådan noget lignende siger et gammelt ord. I sandhed. Fortabelsen skal bare ikke tolkes bogstaveligt. Der er ingen fortabelse. Men der er kræfter i vort sind, der kan dømme os selv til fortabelsen.

Fortabelsen i vort eget indre. Parallelt hermed er der dog også, det er min erfaring, kræfter i vore sind, der vil det modsatte, kræfter, som i sidste ende altid er de stærkeste. Det er kærligheden, barmhjertigheden, tilgivelsen. Lyset.

-

Jeg har, i skrivende stund, ikke været indlagt i snart fire år, og i denne periode har jeg været psykosefri, bortset fra nogle små "mikropsykoser", i form af stemmer, der dog som regel forsvinder efter kort tid, en time eller så. Jeg får stadig medicin. Hvis jeg i forvejen er i dårligt humør, beder jeg simpelthen stemmerne om at holde kæft.

Og jeg vandrer. Jeg kommer dybere og dybere ind mod sandheden om mig selv, mit liv, og dette virker forløsende. Jeg har fået nogle gevaldige knubs undervejs - men har altid overlevet og er kommet op til overfladen igen. Men tværs gennem alle lidelser og kampe, lykke og smerte og kærlighed, tænder en ubedragelig retfærdighed. Resten er...fred, bare fred.

*cpo 2000*

*Sidst revideret 2010*