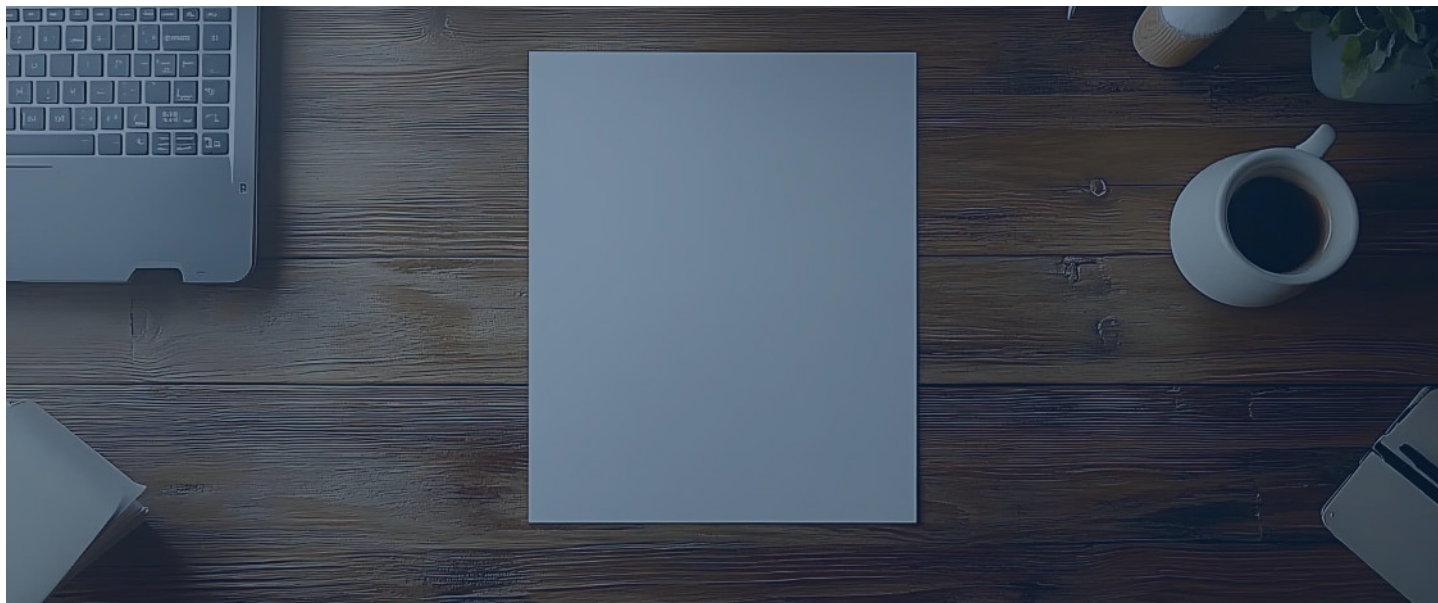




FAGSTOFF, ORD OM MANGT

Drømmen om et A4 liv

Juni 17, 2025

Last ned som PDF



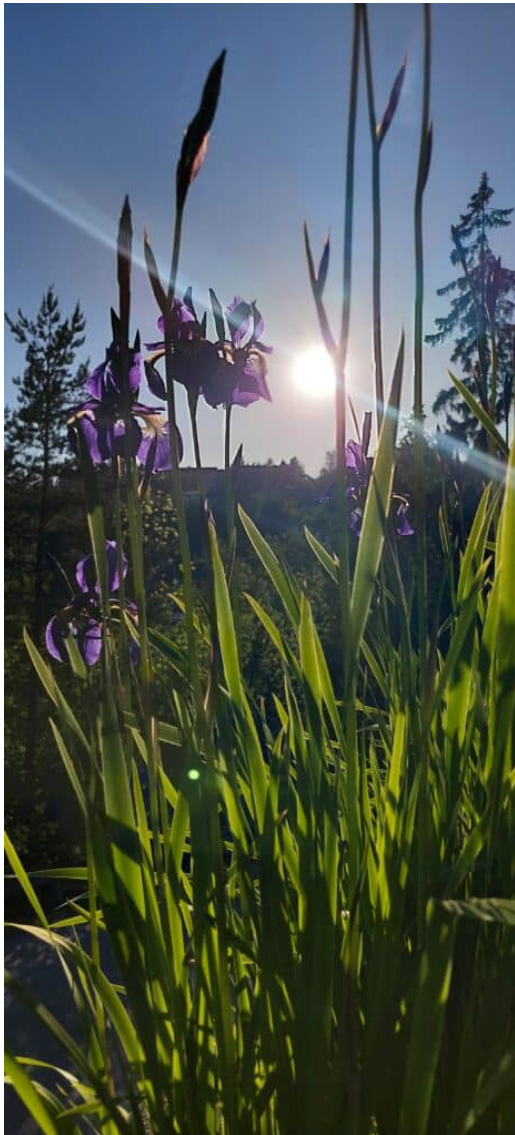
Esben Jaer
Huspoeten
ebech@online.no

Denne teksten er basert på et foredrag for LPP på Holmen fjordhotell i mai 2025.

«Jeg skal igjennom en barriere
Jeg skal leve litt til
Jeg skal en ny dag bære
Det er det jeg vil»

Nå er magene mettet etter en fantastisk lunsj. Nå er det sjelen og hjertet som skal mettes. Jeg skal servere noen tanker. Noen erfaringer. Og til bords har jeg velmenende ord og små dikt. Mitt navn er Esben Jaer. Jeg er dikter og forfatter. Jeg er en livskrever – jeg krever noe av livet. Av livet mitt.

Å leve er den viktigste rettigheten jeg har!



Og hva er egentlig et A4 liv. For deg? Barn, skole og jobb. Fritidsaktiviteter for barna. Granka i vinterferien. Taco på fredagskvelden. Nesten alltid sliten Vanskelig å strekke til.

Jeg tenker: Er et A4 liv noe å trakte etter? Dere vil si «Er det virkelig så spennende med et A4 liv?»

Vi bør kanskje ikke måle vellykkethet, for deg selv og dine, med antall barn, med studier og kjæresten.

Men vi kan måle glede og kjærlighet. Den finnes i alle former for liv, mener jeg.
La oss ha et mål i livet.

Søk lykke, men også fred. Du er viktig. Et A4 liv er ikke alltid viktig. Trygghet er viktig, men de gode opplevelsene, all spenningen, det vi husker best, befinner seg ofte utenfor komfortsonen.

*«Det tar tid å bøye en nakke
Og enda lenger tid
Å løfte den igjen»*

Jeg, en pårørende og venn
Ordet pårørende – har det en litt negativ klang?
De som bærer familiens byrder.
De som er igjen etter en ulykke
Under sykdom.
De som må ta støytten, – de som må trøste. De som må lege ...

Krever vi for mye av pårørende? Sykdom fører sjelden til et a4 liv
Er det noe positivt å være pårørende. Noe meningsfullt?
Jeg var gift i 8 år. Jeg har vært pårørende til min ekskone, min beste venn.
Vi hadde begge utfordringer psykisk.
Vi var hverandres medisin
Vi dro sammen til Kreta
Vi kjørte hverandre til legevakten
Satt i sjampagnebaren på danskebåten
Vi mottok schizofreniprisen sammen ...

Jeg føler meg heldig. Det er noe fint ved å være pårørende. Det å få tillit. Bli inkludert. Utfordre mitt ansvar. Vi har historier sammen. Det er historier som binder oss sammen. Vi blir alle eldre. Vi blir alle pårørende, en eller annen gang. Gi ikke mer enn du orker. Tiden er vår beste medisin. Og uten håp, -hvorfor da stå opp?

*«I kjærlighetens fag
Blir man aldri utlært
Og blir man det
Har man lært ingenting»*

Kan noen gi meg råd, om det er et A4 liv jeg bør søke?

*«Nå alt går i sirkler
Er det tillatt å tenke
Firkantet innimellom»*

Da jeg var yngre og gikk på videregående virket livet stort sett enkelt og greit. De store spørsmålene den gang var om man kunne få seg en kjæreste og navigere mot et ok vitnemål i 3 videregående.

Og planen videre lå støtt, jeg skulle bli sersjant i militæret og så studere på Handelshøyskolen i København.

Ingen store bekymringer. Livet var planlagt langt fremme i tid. Mitt kommende A4 liv virket både spennende og utfordrende. Humøret var bra, og jeg hadde kjæreste.

Katastrofen kom i militæret, med kronisk hodepine og med tiltagende angst for døden, ble livet snudd opp ned. Det trygge, det oversiktlige, hele meningen med livet, forsvant. Sersjantdrømmen forsvant, jeg var både fysisk og psykisk nede. Sjelen ble plutselig sårbar og naken. Men jeg fullførte, ble korporal og dimmet med en refs i lomma, til meg og til all verden.

Militæret rørte ved noen eksistensielle røtter. Hele livsplanen veltet. Nå skulle jeg ikke lenger studere i København. Nei, jeg skulle studere religionshistorie på Blindern, utdanne meg som lærer og bli frilans journalist og jeg hadde en plan om å skrive en bok om angst. Jeg fikk dessuten laud på ex Phil.

*«Alle har en historie å fortelle
Også de som ikke har noen»*

Jeg hadde utviklet et radikalt tankegods. Før militæret var jeg på den blå siden av politikken. Nå syntes jeg selv FN var korrupt.

Nå skulle alt dreie seg om meningen med livet, kreativitet og spørsmål om hva rettferdighet betød, både for meg selv og andre, stat og institusjon.

*«Jo mer du roter i ditt eget bol
Jo mer blir du stukket»*

Mitt A4 liv, ble et ark som ble revet i stykker. Nå skulle grublingen ta til for alvor. Og etter hvert ble jeg isolert i tanke og gjerning. Nå handlet livet om Gud og engler. Om å fortelle om Gud og evangeliene.

Mor og mine omgivelser ante uråd. Jeg sluttet på universitetet og i jobben jeg elsket, som assistent i skolefritidsordningen.

Trist, -nå hadde jeg ikke noe liv i det hele tatt. Og de neste 30 årene ble det et A3 liv, med innleggelser, tvangsmedisinering og forvirrede tankemønstre. Psykiateren kalte det Schizofreni.

*«Jeg hadde ikke gått fra forstanden
Forstanden hadde gått fra meg»*

Det ble dikt og alvor. Mye alvor. Jeg husker jeg diktdebuterte med «Tenkningens historie» i universitetsavisen 1988. Stolt så jeg mitt dikt på trykk. Nå lå veien åpen for ordenes kunst, trodde jeg. Og jeg skulle male ordene. Noen ganger med kull, noen ganger med voldsomme farger

Så kom de tre refusjonene. Og jeg hadde vært i India for å lære. Jeg lærte hvordan det var å bli

Psykotisk.

Hva hadde skjedd med Esben, denne rolige fyren, som elsket en dans og flere øl. Jo, nå kom han på Blakstad. Og den som er syk må ha medisiner. Tvang! Og omgivelsene forstod ingenting. Og meg selv?

Nei jeg var i kaos. Kaos, prøvelser og kaos.

Jeg drømte om å bli frisk. Mitt livs lengste drøm.

Det var ikke så mye som skjedde. Livet gikk sakte og smertefullt. Men noe skjedde: Jeg fikk sykdomsinnsikt! Jeg kom over på frivillig paragraf. Jeg begynte å drømme. Igjen.

Sykdomsinnsikt

Når har du sykdomsinnsikt? Noen refleksjoner underveis i mitt foredrag. Vi trenger håp.

Sykdomsinnsikt, om en kan bruke dette litt forsiktig, er forskjellig fra person til person. Er man i et tankemønster, som hindrer en i å ta del i det vi kaller «normale aktiviteter», bør man ikke bli konfrontert, gitt råd, ikke kreve så mye, anerkjenne at jeg har et annerledes tankegods, som er en sannhet for meg. Som betyr noe for meg. Det er viktig å formidle at man er ønsket, og det er

det viktigste man kan si. Å være utenfor i en familie og kanskje utenfor samfunnet også, bare bidrar til mer isolering og mere, til tider vrangforestillinger. Man er viktig, uavhengig av diagnose. Kan vi overleve, med dette?

Gi tid. For sykdomsinnsikt er noe som tar tid -noen ganger alt for lang tid. Medisiner skal være en viktig krykke. Mange annerledes tanker skal ikke alltid sykeliggjøres. Vi har plass til alle type mennesker, om du går på ski til Sydpolen, eller tar en morgenkaffe på en psykiatrisk avdeling, før morgenmøtet og dagens samtale med psykiateren. Eller presten.

Jeg tror på medisiner, men uten et godt og inkluderende miljø, får medisinen bare halv effekt. Fokuser på det friske. Vi er og bør være medmennesker så lenge det er liv på jorden. Også i psykiatrien er vi medmennesker. Her gror sjeldne urter, som må bevares.

Å be om hjelp er kongeveien til sykdomsinnsikt.

*«Hvis Gud var ufeilbarlig
Hadde Han ikke skapt mennesket*

*«Frykten for å bli gal
Var noen ganger verre en galskapen selv»*

Dikteren

Min far mente at jeg var for moden til universitets studier, og ønsket heller at jeg skulle skrive. Han finansierte diktsamlingen, min første, Sandstøv, og sa, nå er du forfatter!

Lykkelig var jeg, da jeg fikk antatt et dikt i den lokale budstikka. Den skal jeg gjemme, sa psykiateren. Jeg tror hun var glad for noe positivt i et ellers klagene rom, som psykiatrien er.

Og skriveingen skulle vokse og gro. Det ble dikt og det ble bøker. Min første bok Englehierarkiet ble kjøpt inn til bibliotekene og dessuten presentert i NRK sommeråpent. Jeg fikk også flere teaterproduksjoner.

Og midt oppe i det hele ble jeg gift – til sammen hadde vi fine 18 år, hvorav 8 av dem som gifte

Vi er fortsatt gode venner. Vi nådde også å gi ut boken «To psyke – en kjærlighet»

Jeg holdt foredrag om psykisk uhelse. Dermed kunne jeg både være lærer og skribent, et mål som ble født i militæret. Jeg skrev hyppige artikler i tidsskriftet Dialog utgitt av SEPREP. Og jeg fikk min kunstnerlønn.

Jeg krevde ikke alt – dermed var jeg heller ikke så skuffet over innleggelser og medisinske bivirkninger. Jeg prøvde å leve her og nå.

I år er det snart 8 år siden sist innleggelse. Det handlet om recovery, finne noe positivt og meningsfullt, erstatte nederlagstanker med hva jeg faktisk mestret. For nå mestret jeg. Mye.

«Glede er venting på å bli elsket»

Jeg tok flere fag på fjernundervisningen.

Jeg husker jeg avla eksamen i kreativt arbeid med barn. Ellen stod utenfor med våre to, skjønne pudler. Hun hadde en overraskelse til meg: En gullmedalje – i sjokolade. Da felte jeg en tåre. Jeg fikk 4 på eksamen, nesten 5 i snitt totalt. Mer en bestått!

Mor var med på gleden. Hun noterte mine karakterer, som hun ville gjort før i tiden. Esben skrev nå flere gode, men også spennende opplevelser, i sin dagbok.



Et A3 liv

Jeg har kanskje ikke fått et A4 liv. Men et A3 liv er også bra. «Tror du at et A4 liv er så forbaskedes spennende da», var det en som sa en gang. Jeg tror ikke det lenger. Og på gode dager tenker jeg som Edit Piaf, jeg angrer ingenting!

Jeg måler glede i gode opplevelser. Jeg noterer i min sjel, tre positive ting som skjer hver dag. I dag har jeg allerede tre: God lunsj, et hyggelig publikum og en sterk, svart kaffe når jeg kommer hjem. Jeg sover godt, og kan kose meg med min nye diktsamling, som ble bokbadet tirsdag 18 mars. Kanskje høydepunktet i min dikterkarriere. Jeg jobber også med en ny bok. Jeg er heldig. Jeg har ordene og dramatikken. Jeg har erfaringene. En journalist påpekte en gang: Du er heldig. Du har så mye å skrive om.

Ja, jeg er heldig. Det er den viktigste, positive følelsen jeg eier. Men:

*«Ingen mennesker er vel egentlig heldige
Men noen mennesker er svært uheldige»*

Takk for meg. Alltid hyggelig å være her.

«Omsorg helbreder sjelen»