



FAGSTOFF

Sjelsransakelse

September 16, 2025

[Last ned som PDF](#)

av Marie Therese Strand

“Ingenting har mening før du gir det mening” sies det. Jeg prøver å forstå der jeg står i sentrum av smerten. Gamle tankesett sliter min porøse grunnmur i filler. Jeg rives løs fra mitt gamle jeg og livet skifter sti.

AVMAKT

To gamle kjenninger har tatt sats og hoppet lekent på meg bakfra. Frykten for å leve og avskyen for meg selv er to følgesvenner jeg har hatt så lenge jeg kan huske. De er blitt en del av meg og har formet synet mitt på livet og andre mennesker. “Det kjente er ofte det beste”

var et gammelt motto jeg hadde i mange år. Nå har jeg forstått at dette ikke nødvendigvis er riktig, og kan ha ført med seg mye ondt.

Etter å ha våget å gi slipp på “det kjente er ofte det beste” har det kommet frem flere nye følelser. Noen er som en varm sommerdag, fulle av liv og varme, andre er som en tiger, leken, smidig og sterk. En annen er som en bjørn, rolig, trygg og enorm og enda en er som en sommerfugl, skjør og vakker. Endringen i synet på livet har gjort meg rikere. En dag håper jeg på å si det har vært som balsam for sjelen, men på vei er det nok en del jeg må lære.

En god stund var hverdagen både rolig og stabil. Jeg nøt livet og høstet dets frukter. Med et knips skulle dette endres. Livet skifter kurs og jeg ble kjent med en av brødrene til Frykt og Avsky. Nå ble det Mørket og Kulden sin tur. Kaoset er tilbake og jeg har mistet kontroll. Sommerdagene med sommerfuglene, tigreren og bjørnen er kun et vagt minne. De har veket unna for det nye beistet. Avmakt åpner munnen, dunsten slår meg i bakken. Jeg blir slukt og ender opp i magen på Uhyre. Her er alt svart og skrekkelig. Håpets tid er forbi og jeg aner ikke hvordan jeg skal komme meg ut herfra. Buken til Avmakt er enorm. Skrik og frykt skjærer meg i ørene. Jeg er ikke alene i det stummende mørke, her er også alle mine demoner.

Hverdagen har blitt et mareritt. Stemmen og kroppen er låst og fryst til is. Frykt og avmakt har overtatt. Her slipper det ikke inn noen tiger eller bjørn fulle av styrke og trygghet. Jeg trenger hjelp. Jeg hyler og skriker av mine lungers fulle kraft, men ikke en lyd kommer ut av munnen. Mitt indre kaos har overtatt hverdagen og jeg fjernes sakte fra min sunne oppfatning av livet. I mitt innerste har jeg er blitt omgjort til en filledukke som lekent blir kastet høyt opp i været, for så å bli sleng i stengulvet. Opp og ned, opp og ned flyr jeg. Helt til jeg resignerer og bare følger etter. Kampen virker tapt og nok en gang blir selve grunnmuren i tilværelsen rystet. Biter faller fra det porøse byggverket, men jeg kan tydelig se at noen av bitene er så stabile og harde at di aldri vil falle ut, det er snodig. Jeg vender hodet og vekkes på nytt. Bitene lyser som gull.

Dagene er blitt giftige og stormfulle. Di hyler og skriker, river og sliter. Jeg mister alt av min kroppslige kontakt og jeg låser meg selv inne i meg selv. Monstret og stormen spyr ut gift og smerte. Jeg kan ikke annet enn å ta imot. Avmakt blir større og større og truer med å overta selve synet på livet. “Ingenting har mening før jeg gir det mening” Gjentar jeg for meg selv. Noe må gjøres. Jeg må endre noe i meg selv for å temme beistet. Dette har jeg jo lært fra før, og kampen starter. Jeg trekker pusten dypt og teller. Inn 2 ut 4, inn 2 ut 4. Slik fortsetter jeg til jeg klarer å samle opp noen av bitene som flyr ukontrollert rundt meg. Jeg tenker på hverdagen min. Hvor tåpelig, latterlig og udugelig jeg er. Jeg er en voksen kvinne som bokstavelig talt ikke kommer ut av porten i hagen min. Når det kommer et menneske forbi på andre siden av gjerdet, farer jeg sammen. Skammen smiler sitt ulvesmil. Frykt og Avsky ligger trygt ved føttene mine og passer på at jeg ikke går noe sted. Jeg orker ikke kampen lenger. Hvorfor skal det være en kamp å leve? Jeg hulker og hjertet bister. I mitt indre stopper jeg opp og ler av

mitt tåpelige liv. Dette er kjent og trygt. Hvorfor skal jeg gidde å kjempe imot overmakten? Dette er jo trygt og kjent. Jeg er på vei til å gi opp, men noe hender og en flamme våkner til liv. Gjennom alt det vonde er flammen der, og den er kjent. Jeg minnes å ha skrevet et dikt om denne flammen før. Nå har jeg noe trygt å holde fast i. Jeg ser verden gjennom det kjente og trygge som er smerte og lidelse. Jeg er tilbake i mitt indre, og herfra kan jeg veien ut. Jeg minnes vonde tider og hva jeg har klart før. Ikke noe kan hindre meg fra å vinne over nok et beist.

Sist gang jeg var i buken på dette beistet visste jeg ikke hans navn. Og minner og traumer skyller over meg. Hjertet blir nok en gang revet i tusen biter og kastet på havet. Klaustrofobi tar til vingene og skriker. Bitene som forsvant i havet er borte og vil aldri mere bli sett. Stormen i mitt innerste øker og en orkans arm plukker meg opp og hever meg høyt i været før den kaster meg i bakken. Livet er nådeløst. Jeg aner ikke om jeg orker denne gangen. Alt det kjente og vonde jeg har prøvd å fjerne meg fra er tilbake. Jeg hyler og skriker, banner og sverter “Her vil jeg ikke være” roper jeg mot Avmakt. Overgivelse og aksept er eneste mulighet. Kampen mot meg selv kan jeg aldri vinne. Overgivelse, ny kunnskap og livserfaring står for tur Denne gangen overgir jeg meg ikke til Avmakten, men til *“Ingenting har mening før jeg gir det mening”*. Jeg gir hverdagen, hendelser og synet på livet mening. Jeg åpner øynene og fødes på nytt.

Noe inne i meg forløses og endres, jeg forstår at jeg må slutte å kjempe mot monsteret. Men jeg må akseptere at det bor i meg, bli kjent med det og trygges innenfra. Jeg er ikke i noe mage til noe uhyre, men min historie er mitt uhyre. Ofte klarer jeg ikke å se det, men mine opplevelser har laget mange beist som har sovet i skyggene i mitt sinn. Dette er min lidelse igjennom liver og min lærdom i livet. Jeg trenger en stund på å summe meg. Hvis det kan stemme at jeg har kontrollen og kan jobbe meg igjennom det vonde så kan dette også rette seg. Jeg setter meg opp og setter meg midt i frykten. Kramper i bein og vondter i kroppen dukker opp, men jeg gjør hva jeg kan for å samle meg. Jeg prøver å puste og føler giften som har spredd seg i hele kroppen. “Pust ned til magen” tenker jeg og legger en hånd på magen. Den verker og leddene føles som rust. Jeg har vansker for å røre meg, men jeg puster videre, inn og ut, inn og ut. Ingenting hender. Jeg må fortsette reisen innover hvis jeg skal finne de svarene som gjør at giften forløses. Jeg vil nok vekke et annen monster en annen gang, og kanskje til og med Avmakt vil vekkes, men jeg må møte mine monstre og se de i øynene, vise forståelse og aksept og gå videre. Kroppen min er endret og jeg titter ned. Hulrommet der et helt hjerte en gang hadde vært er stort og svart. Tilbake er fire biter av det sterkeste materiale som eksisterer. En er for den evige kjærligheten til barnet mitt og sorgen over mitt tapte barn. Den andre er for de få utvalgte som med kjærlighet har tatt evig bolig i livet og hjertet mitt. Den tredje biten er bildet av et stort bål, rundt det sitter alle de jeg savner å ha livet og som har gått videre. Dette er min himmel. En himmel jeg laget meg. Den aller siste biten er den evige kilden inni meg som er en del av et felleskap til alt annet. Disse bitene er konstante og vil aldri endres. Disse fire bitene er grunnpilarene i livet mitt.

Jeg vender blikket utover og merker at jeg sitter i hagestolen. Det er første gang på to uker jeg har klart å komme meg ut av døren. Jeg fryser til som en saltstøtte hvis jeg går ned fra plattingen, så jeg har ikke noe annet valg enn å bli sittende. Jeg lukker øynene og jobber med å roe kaoset i mitt indre. Jeg blir revet tilbake til nuet når en bil kjører forbi. Jeg fryser nok en gang til og frykten tar over. Jeg kjemper meg opp av stolen og går inn, putter sov i ro i ørene og legger meg på gulvet. Lukker øynene, puster og er tilbake i min trygge kilde inne i meg selv. Jeg styrkes og er takknemlig for alt jeg har i livet. Kampen vil nok alltid være der og jeg vil rives frem og tilbake slik resten av livet, men akkurat nå ligget jeg på gulvet og katten har lagt seg i armkroken min. Jeg ser meg rundt og takker for å leve, ha gode mennesker rundt meg og leve i et fritt land hvor man kan få hjelp når man har det vondt.