

NÄR JAG ÄR SJUK GÅR DET INTE ATT TRÖSTA MIG MED GUDS KÄRLEK

En dag öppnas dörren till det underliga land
som bär namnet bipolär sjukdom, typ 2

Av Thomas Ekstrand

DET HÄNDER ATT JAG reser bort och lämnar mitt hem, min familj och mina vänner. Jag lämnar mitt arbete. Den plats jag reser till är ett underligt land. Oftast är det skrämmande, mörkt och kallt. Men ibland är det fullt av klara färger, av energi och levnadslust. När det underliga landet visar sin mörka sida står det klart för mig att allt är hopplöst. Inte ens Gud går det att hoppas på. Han kanske finns, men han är ointresserad av mig. När det underliga landet är fullt av energi och färg står jag nära det jag tror är Gud och han står definitivt på min sida – oavsett vad jag gör.

Det underliga land jag ibland reser till har ett namn. Den heter bipolär sjukdom, typ 2. Sjukdomen går i skov, vilket betyder att jag långa perioder är helt frisk. Men så en dag öppnas dörren till det underliga landet och jag dras obevekligt in genom den. Oftast betyder det att jag blir deprimerad. Ibland är depressionen lätt, ibland är den svår och någon gång kan den vara livshotande. Mera sällan leder dörren till ett maniskt tillstånd eller i mitt fall framför allt det som brukar kallas hypomani, som är en lättare form av mani. Det är det som gör att sjukdomen kallas ”typ 2”. Personer som har ”typ 1” drabbas vanligen av svårare manier än vad jag gör.

När jag befinner mig i ett depressivt skov är jag inte ledsen, och jag är inte sorgsen. Jag kan gråta, men det är inte sorgens eller saknadens gråt. Det är en gråt som kommer ur hopplöshet. Allting i livet förlorar sitt värde och sin mening. Inte minst jag själv. Jag blir den mest värdelösa av alla. Om jag blir riktigt allvarligt sjuk tystnar gråten. Då finns inga känslor alls. Då finns bara mörker – ett mörker som utövar en obetvinglig lockelse.

I hypomana skov, däremot, förhöjs livskänslan. Jag är full av energi, blir överdrivet social, tror mig om att kunna åstadkomma stora ting. Jag kan arbeta dygnet runt. Men jag blir också irriterad så fort någon inte hänger med i mina snabba och ibland osammanhängande tankar. Efter några veckor av hypomani är hjärnan utbränd och orkar inte mer. Då finns risken att depressionen lurar om hörnet.

Det finns mycket forskning som visar att bipolär sjukdom är relativt oemottaglig för psykologisk behandling, även om psykoterapi ibland kan vara till hjälp mellan skoven för att utveckla ett fungerande förhållningssätt till sjukdomen. Normalt behandlas sjukdomen med läkemedel. Den mest klassiska och effektiva medicinen är litium, som ofta kombineras med olika andra läkemedel. Med en effektiv medicinering – som ofta tar årtal att ställa in rätt – kan man förlänga tiden mellan skoven, och när de väl kommer göra dem lindrigare. Bipolära personer med stabil medicinering kan ibland vara friska i årtal och till och med decennier. Själv har jag i skrivande stund i huvudsak varit fri från allvarliga skov i sju år. Men sjukdomen försvinner inte. En dag öppnas dörren till det underliga landet igen.

Att möta mig när jag är sjuk är svårt. När jag är deprimerad är jag inte mottaglig för vanlig tröst – en sådan som man

ger till en sörjande eller någon som befinner sig i en frisk livskris. När jag är hypoman är jag inte mottaglig för försök att lugna ned mig – jag tror ju befinna mig på världens topp och behöver inget lugn. Den bästa hjälpen jag kan få är läkemedel och att någon sätter gränser och ger mig struktur så att jag får i mig läkemedlen och inte gör något som jag kommer att få ångra när jag mår bättre. Ibland kan det vara värdefullt att andra än den närmaste familjen hör av sig. När jag inte är alltför sjuk kan det bryta igenom hopplösheten litet grand – som om dörren inte stängdes helt efter mig och jag kan ana livet på den friska sidan.

När jag är som sjukast kan jag inte gå i gudstjänsten. En svårt deprimerad person orkar inte med att ta sig iväg ens med hjälp och tanken på att träffa eller ens bli sedd av andra människor är outhärdlig. Om jag är hypoman tycker jag förmodligen att jag inte behöver gå dit. Och om jag vill gå dit i det tillståndet bör jag om möjligt hindras, eftersom risken är att jag lägger mig i hur den firas, kritiserar prästen på ett olämpligt sätt eller är social på ett sätt som inte är passande för sammanhanget.

Men det händer att jag går i kyrkan också när jag är deprimerad. Ibland är skoven inte så djupa att det är omöjligt att gå dit. Men framför allt kan jag gå dit när jag börjar tillfriskna men fortfarande inte är frisk. Att gå i gudstjänst i det tillståndet är emellertid allt annat än enkelt och ställer mig inför tre stora utmaningar som det inte är så lätt att hantera. De utmaningarna är för det första svårigheten med sociala kontakter, för det andra det extrema behovet av ordning och struktur och för det tredje den teologiska och andliga utmaningen. Jag väljer att beskriva dem i tur och ordning, även om de förstås i praktiken går in i varandra.

I mina depressiva tillstånd har jag väldigt svårt att möta människor. Jag tror inte att de bryr sig om mig, och därför blir ofta varje tecken på vänlighet eller omsorg vänt i sin motsats. Jag tror att personerna förstår sig, egentligen vill något annat eller vill skada mig. Det gör att det är svårt att återvända till ett gudstjänstsammanhang där människor känner mig och kanske till och med vet att jag varit sjuk. Jag vill vara osynlig. Jag vill inte att någon hälsar mig välkommen eller undrar hur jag mår, åtminstone inte förrän jag nästan har tillfrisknat. Det gör att jag kan behöva hitta strategier för att hantera det när jag går i gudstjänsten, som att komma för sent och gå en liten stund innan det är slut. Eller att fira gudstjänst där ingen känner mig. Eftersom svenskkyrkliga församlingar, där jag firar gudstjänst, ofta låter tillfälliga besökare vara ifred är det ibland ett alternativ.

Det är naturligtvis inte möjligt för omgivningen att läsa av exakt när det är läge att tala med mig. Mot slutet av en sjukdomsperiod behöver jag i stället få känna att livet återvänder och då är sociala kontakter livsviktiga. Mycket av ansvaret för att hantera gudstjänsten som social situation faller därför på mig själv med hjälp av min allra närmaste familj och mina närmaste vänner som kan följa med mig och skydda mig från alltför mycket kontakt. Det viktiga för en gudstjänstgemenskap där jag är känd är egentligen acceptans för att jag undviker att interagera med andra och en villighet att ta emot mig igen när jag söker kontakt.

Den andra utmaningen är behovet av ordning och struktur. Det gäller såväl i depressiva som hypomana skov. Det är svårt med nya intryck, eftersom världen då lätt kan framstå som nyckfull och hotfull. Därför är det värdefullt för mig att gå i gudstjänster med en fast liturgi, där jag redan i förväg

kan förutsäga hur allt kommer att gå till. Bönerna, gesterna och rörelsen i rummet behöver vara likadana som alltid. Det blir också ett skydd mot gudstjänstformer som försöker involvera mig alltför mycket. Det vore till exempel förödande för mig om prästen bad mig flytta fram i kyrkan om det är få gudstjänstbesökare. Jag behöver få sitta långt bak, ifred och utan att bli sedd. Därför är det lättare att besöka gudstjänster i Svenska kyrkan som har mer distanserade former av liturgiska uttryck som är i stort sett desamma varje söndag. I sådana miljöer är det också troligare att det sjungs psalmer som jag känner igen så att jag inte behöver förhålla mig till något nytt.

Den kanske största utmaningen är emellertid av mer teologisk och andlig art. Känslan av att människors välvilja är falsk smittar också av sig på talet om Gud. Det är oerhört svårt att höra om en Gud som vill hjälpa, en Gud som älskar och vill människorna väl. I det underliga landet finns inte några sådana känslor och de går därför inte att känna igen eller ta på allvar. De gudsbilder som fungerar för mig i sådana situationer är de som talar om en upphöjd Gud, en suverän som härskar över världen. En Gud som är "helig, hög och otillgänglig" för att citera psalm 3 i Svenska kyrkans psalmbok. En sådan Gud är en Gud som styr världen, och då går det åtminstone att tro att det finns en ordning, att inte allt är kaos. En svag eller begränsad Gud blir i det underliga landet snarare en kaosgenerator än något att förtrösta på. I sjukdomstider söker jag mig därför till det upphöjda, avlägsna och allhärskande. Där finns ordningen, medan det här på jorden råder kaos.

När jag är sjuk går det inte att trösta mig med Guds kärlek. Vad jag behöver är en Gud som representerar ordning

och förutsägbarhet, någon som ser till att inte allt faller samman. Det gör att det också är en utmaning att gå i gudstjänsten, eftersom den sällan enbart ger uttryck åt sådana sätt att tala om Gud. En väg för mig tillbaka till gudstjänstfirande har därför varit att be en präst komma hem till mig och läsa mässan för mig. Då har jag alltid bett någon som vet hur jag fungerar under mina sjukdomsperioder, så att han eller hon väljer böner och texter som lyfter fram de delar av kristen gudsbild som fungerar för mig. Inte en tröstande Gud, utan en Gud som har makt över kaos. Så småningom kan jag återvända till den vanliga gudstjänsten igen och vänja mig vid dess mångfald.

Bipolär sjukdom skulle kunna beskrivas som en allvarlig sjukdom som drabbar förmågan att känna känslor på ett adekvat sätt. Det skiljer den från sorgen som oftast är en frisk och adekvat känsla. Men för den vars förmåga att känna är ur funktion är det inte lätt att hantera känslor eller omsorg. Gudstjänsten talar inte bara till känslor, men den är också en känslös situation. Det är det som gör den så svår när jag är sjuk. Musiken, orden, liturgin – allt kryper mig under skinnet. ”Tryggare kan ingen vara” sjunger vi i psalmen. Och jag vill så gärna vara trygg – men det finns ingen äkta trygghet. ”Du vet väl om att du är värdefull” sjunger vi också. Men det tror jag inte på. Att någon annan kontrollerar världens öden, att Gud gör det, det kan jag däremot förhålla mig till. Och det är stort nog.

Bipolär sjukdom yttrar sig i grunden likadant hos dem av oss som lider av den. Men det finns också stora skillnader. Det är inte säkert att det som gör det svårt för mig att fira gudstjänst är lika svårt för någon annan. Det kan vara andra saker som upplevs som svåra att hantera. Men gemensamt

för de flesta av oss tror jag är att det medan skoven pågår är svårt att relatera till andra och till känslor och känslouttryck. Att möta oss i en gudstjänstsituation tror jag därför kräver en lyhördhet för att känslor och närhet kan vara jobbigt – fast på olika sätt. Om jag skulle önska något av dem som vet att jag är sjuk i vissa perioder är det en lyhördhet för just det. Jag förstår att människor vill vara vänliga, men det kan vara bra att vara lagom vänlig. Och ta inte illa upp om jag drar mig undan, men var observant om jag drar mig undan alltför mycket.

Avslutningsvis vill jag också säga att jag lärt mig något viktigt av att fira gudstjänst med denna sjukdom. Kristen teologi innehåller en mängd olika sätt att tala om Gud på. Under 1900-talet har vi blivit kritiska mot alltför hierarkiska gudsbilder där Gud framställs som något slags kejsare i ett bysantinskt hovceremoniel i himmelen. Men ibland behöver vi också sådana gudsbilder. För mig är de rentutav livsviktiga när jag är sjuk. En sådan Gud kanske inte bryr sig om mig, men den Guden härskar ändå över världen och ser till att den håller samman. En sådan Gud kanske inte vill att jag lever för att jag är värdefull, utan för att Gud befäller det. Och i det underliga landet där jag ibland bor kan det vara skillnad mellan liv och död.