

# Den gode søvnløysa

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Eg vil skriva om den gode søvnløysa. Ikkje av manglande respekt for ho som aldri kan hugsa å ha opplevd søvn som noko sjølv sagt. Ikkje for å bagatellisera plagene til han som kjenner seg utmatta etter år med for lite kvile. Eg vil skriva om den gode søvnløysa for å æra ein tilstand vi alle har opplevd etter ein kveld med stimulerande samtale, for mykje kaffi, skremmande nytt eller for lite sex.

*I søvnløysa er vi alle geniale kunstnarar som hentar inspirasjon utelukkande frå verdsaltet og eige sinn*

For den som ønskjer å kjenna at han lever, er søvnløysa eit trygt alternativ til fallskjermbopping frå Oslo Plaza, rafting i Sjoa eller sadomasochisme (kvar ein no måtte gjera det). Eg skal ikkje påstå at det er snakk om samanfallande opplevingar. Men det mange dreg fram som motivasjon for meir eller mindre farefulle eksessar, er at dei gjev utøvarane ei sterk kjensle av å leva. Men eg sver heller til den gode søvnløysa. Ikkje fordi den kjennest god. Det kjem aldri til å bli godt å ligga og kasta seg att og fram i aukande frustrasjon og minkande tru på ein god morgondag, og kjenna rastløysa bygga seg opp til nivå du elles bare opplever i påskeutfart på ein tettpakka motorveg. Det er ikkje godt, men det kan *gjera godt*.

For oss som det meste av livet er blitt signa med tung søvn, gjev den gode søvnløysa eit høve til å oppleva draum. Eg har sakna det. Kona drøymmer den eine komedien etter den andre tragedien, og hugsar dei godt nok til å fargelegga mang ein grå frukost. Dei gongene også eg har sove dårleg nok til å stiga inn i og ut av draumeland, har det vore godt å kunna vera med å strø litt konfetti og stjernestøv over havregryna. Og alle vil jo ha draumar. Det er bare dei vonde draumane vi ikkje vil ha.

Noko anna vi ikkje vil ha, er bekymringar. Meir enn det: Bekymring er noko vi vekebladnovellelukkelege menneske ikkje *skal* ha. Den er ein varslar som seier ifrå om uetiske tilhøve i A/S Meg. Bekymring blæs i fløyta og fortel om sleipe fiskar i styreromma, tvilsame kompromiss i produksjonsavdelinga, låge standardar på kvalitetskontrollen og dobbelt bokhalderi i seksjonane for utvikling og marknadsføring av sjølvbiletet.

Men bekymringar kan òg vera gode. Dei kan vera samvitet som seier ifrå om at det er noko i livet mitt som ikkje er godt. Noko eg faktisk, åleine eller med hjelp frå andre, har makt til å endra. Eller bekymring kan, ofte via assosiasjonar og tilsynelatande fruktlause tankar, minna på foreldremøtet i morgon kveld som eg hadde gløymt, eller e-posten eg skulle ha svart på. Eller bestemora eg skulle ha besøkt, eller ... Jau då, eg ser faren. Eg ser det fort kan bli negativt. Men det treng ikkje å bli patologisk (eit litt mindre stigmatiserande ord for sjukeleg). Og bekymringstankar blir sjeldnare eit problem dersom ein ikkje på toppen av dei alle har ei metabekymring som bekymrar seg over sjølve bekymringa.

Men, som sagt, eg ser faren. For med ei slik innsikt kan ein jo lett byrja bekymra seg for at metabekymringa skal aktiverast. Og då er eg jo snublande nær frykta for at eg skal få ei frykt for at eg skal få ei frykt for ...

Der den vonde søvnløysa er kjenneteikna av repeterande tankemønster og mentale blindgater, kan den gode søvnløysa vera ein svært kreativ tilstand der ein tenkjer annleis. Ein er medviten på eit anna vis. Ein tenkjer meir på alt samstundes. Ein er mindre bunden av klassifikasjonar og rasjonalitet.

Og, mest av alt, ein er skjerma frå innspel frå andre. I søvnløysa er vi alle geniale kunstnarar som hentar inspirasjon utelukkande frå verdsaltet og eige sinn. Filosofen og semiotikaren Roland Barthes snakkar om sprekker. Andre kallar det overgangar, rifter og randsoner. Dei snakkar om stader der det bakanforliggende og meir eigentlege kjem glimtvis til syne – i glipa mellom bukselinninga og genseren, i kunsten, i galskapen eller i religiøsitet. Eg snakkar om søvnløysa. For den kan vera dette. Den kan gje glimt av ei anna verd.

Men den gode søvnløysa er ikkje svermerisk flukt. Den er stundene i livet når vi meir enn nokon gong kjenner at vi har ein kropp, eller rettare sagt: at vi *er* ein kropp. Ein øm, støl, varm, vond, rastlaus, kåt, levande, pissetrengd og einsam kropp. Bare kjenn etter neste gong du ligg der og tenker og frys, verkar og grundar. Du er, og du er eitt.

«Er det mulig å hengi seg til søvnen uten å føle seg beskyttet innenfor det menneskelige fellesskapet? Når vi hører beretningene til de som opplever å være utenfor, ser vi hvordan også søvnen har en relasjonell mening – den kan være et skremmende landskap for den som kjenner seg ensom, sviktet og ubeskyttet,» skriv Per-Einar Binder i temanummeret om relasjonell psykoanalyse (9–06). Og då eg spurte forfattaren Nikolaj Frobenius om søvnløysa som metafor (sjå intervju ein annan stad i Tidsskriftet), var den første assosiasjonen hans ein person som er ekskludert: «Det finst ein menneskeleg fellesskap i søvnen som er knytt til positive ord som ro og kvile. Den søvnlause er forvist frå denne fellesskapen.»

I søvnløysa er vi alle åleine. I landet mellom vaken og sovande finst bare du. Bare du og kroppen din. Altså: bare du. Du er aldeles åleine, men lengtar samstundes etter ei endå større einsemd. Einsemda i den store søvnfellesskapen, der du løyser grepet kring kvar ein kontroll og jamvel slepper taket i eit medvite samver med deg sjølv. Ved denne dørstokken kan kvar og ein koma til å nøla. I slike stunder kan nok søvnløysa opplevast som ein trygg siste skanse, men det var ikkje dette eg ville skriva om. Det er ikkje hit eg vil at assosiasjonane skal leia meg. Eg vil skriva om den gode søvnløysa, og så endar eg opp med å illustrera kor skjør ein konstruksjon grensa mellom den gode og den vonde søvnløysa eigentleg er. Dei er motsetnader, og difor føreset dei kvarandre. Dei er naboar, og difor er det uråd å vitja den eine utan i det minste å få eit glimt av porten inn til den andre. Kven veit om det var den gode eller den dårlege søvnløysa Björk besøkte før ho skreiv dette:

## Hyperballade

Vi bur på eit fjell

Heilt oppå toppen

Utsikta er vakker

Frå toppen av fjellet

Kvar morgon går eg mot kanten av stupet

Og kastar små ting ut

Som bildelar, flasker og bestikk

Eller kva eg elles måtte finna liggande

Det er blitt ein vane

Ein måte å starta dagen på

Alt dette gjennomgår eg

Før du vaknar

Så eg kan kjenna meg gladare

Over å vera trygg her oppe med deg

Det er tidleg morgon

Ingen er vakne  
Eg er tilbake ved stupet mitt  
Og kastar ting utfor  
Eg høyrer på lydane dei lagar på veg ned  
Eg følgjer med blikket til dei knusest  
Undrar korleis kroppen min ville høyrast ut  
Klaskande mot dei steinane  
Når den landar  
Vil augo mine vera opne eller lukka?  
Alt dette gjennomgår eg  
Før du vaknar  
Så eg kan kjenna meg gladare  
Over å vera trygg her oppe med deg  
(Til norsk ved Arne Olav L. Hageberg)