

Den tabte fortid

Nogle gange oplever jeg at befinde mig steder
som jeg ikke aner hvordan jeg er havnet i
så må jeg finde på en undskyldning
for at være her
for det føles pinligt og skræmmende
at sige sandheden
når fortiden er som en hullet ost
og jeg ikke kan huske de ting der er sket
nogle gange er det bare vage glimt
der glimrer forbi mine øjne
eller små sansninger der skal til
for at overmande mig
som en svag duft af cigar som min far røg
der hiver mig væk fra nuet
og tilbage til dengang
som jeg ikke kan lide at tænke tilbage på
men som jeg ikke syntes at kunne slippe væk fra
nogen gang følte det som om
jeg har en livstidsdom hængende hen over hovedet på mig
og at jeg kigger på mig selv oven fra
og tænker hvem er det der ligger dernede
for psykisk er jeg ikke til stede
for det er for hårdt at være i
derfor flyver jeg ud ad kroppen
og væk fra mig selv
men når jeg så forsøger at komme tilbage
kan jeg ikke finde tilbage til mig selv
da nogen har lukket døren til mit indre
som om de vil forhindre mig i
at sige sandheden
i frygt for at jeg river tæppet væk under dem
lige som de har gjort ved mig
som jeg på bedste vis
forsøger at lappe sammen
af de laser jeg har tilbage
som en fuldtidsbeskæftigelse
der berøver mig min tid fra alt andet
så jeg ikke kan være tilstede i nuet
men kun kan samle krummerne op derefter
som er blevet bitre og tørre
og alligevel vokser de sig større og større
selv om ingen kan se det på mig
eller tror mig
men tro mig
jeg ved hvad jeg har været igennem
og ingen kan tage det fra mig
selv om jeg ville ønske
at jeg kunne bytte det til noget andet

som en flaskebon
er jeg gået ind og ud af automaten
et hav af gange
for at se om jeg ikke kunne blive gennemlyst af glæde
ved at vågne op til et
nyt og anderledes liv

Den ikke værdige

Er jeg værdig til at være her
for det føles ikke sådan
Hver gang jeg bevæger mig rundt i mit kropshylster
Der nogle gange spasser ud på aparte måder
uden for min viljes kontrol
Nedgør de mine følelser og alt hvad jeg er
De siger det er et råb om opmærksomhed
De gør mig til den besværlige og aparte
som om jeg med viljer startede det hele
Men det var jo ikke mig
det var min kræmmer
Der har gjort mig utallige ”tjenester”
for at jeg kunne blive som jeg er
Kan de da ikke se det?!

At det bare er et skjul og et dække
at jeg har måtte påføre mig for at overleve under umenneskelige forhold
Mit hjerte hungrer efter hjælp
og her kommer jeg i deres tjeneste
og bliver atter engang stemplet og gjort til den forkerte
Mit råb om hjælp bliver ikke hørt
men det druknes i piller
på den ene side kan det for så vidt være bedre end ingenting
eller... er det bare deres forsøg på at slippe af med mig
For hvor hører jeg hjemme
når jeg er vildfarende fra mig selv
fanget i lammelse eller vildrede
over ikke at vide hvor jeg høre til
eller hvem jeg i virkeligheden er
De stempler mig med prædikater
jeg ikke kender og sender mig rundt i systemet
som jeg er en omflakkende bejler
men i virkeligheden er jeg på flugt
fra min gerningsmand
Er der da ingen der vil have mig
når min mor ikke kan rumme mig
og min far bare gør som han vil
Hvornår er jeg blevet den opmærksomhedssøgende
og besværlige som de kalder mig
Når alt jeg bare ønsker
er trygheden hos et andet menneske
og en der kan elske mig som jeg er

Skam

Jeg har badet i skam
siden den første gang det skete
oplevelsen af
at det måtte være min egen skyld
var den værste
for det sagde min krænker jo
skammen over ikke at kunne sige fra
At være pacificeret og lamslået
Truet til at tie stille
så jeg frygtede det værste
Aldrig at vide hvornår det ville ske
Så nogle gange lagde jeg selv op til det
For så følte jeg at jeg havde kontrollen
og på en underlig og aparte måde
følte jeg at jeg efterfølgende kunne slappe af
For nu gik der da lidt tid
inden det ville ske igen
I begyndelsen var det ikke så slemt
Jeg troede jo at det var normalt
At alle andre oplevede det samme som mig
ind til jeg fandt ud af
at det var anderledes andre steder
Det gjorde at jeg på en måde følte mig ensom
for hvem kunne så forstå mig
eller relatere til mig
når jeg ikke selv kunne
På et tidspunkt flyttede min overgrebsmand
Det gav en kæmpe lettelse
men skammen og skylden lå stadig på lur
og kom snigende ind over mig
som jeg var fanget i et bur
jeg ikke kunne slippe ud af
for selv om han var væk
fulgte han mig alle vegne
selv når jeg skulle sove
var han tilstede
Jeg kunne vågne op flere gange om natten
badet i sved
og denne klamhed og følelsen af at kunne lugte hans krop
og høre hans ånde
Jeg prøvede at vaske det af mig
men lige meget hjalp det
følelsen var der stadig
Da jeg endelig tog modet til mig
og fortalte en anden om det
kastede hun det bare hen
som uskyldig leg
som om jeg havde været en bold
man bare kunne spille med
og så blev skammen endnu værre

og jeg lukkede ned
som en dybfryser
der var på sit højeste
og et isbjerg der var ved at synke

Som fortid og nutid der flyder ud i et

Jeg møder det så tit
når jeg går på gaden
Smilet hos et andet menneske
når jeg møder det hos mig selv
i spejlet eller via andre
virker det stift og koldt
som en fremmed identitet
som om en anden
har pisket mig til at bære det
For at holde mig oprejst
eller knække sammen
for der er ikke meget der adskiller de 2
Nogle gange ved jeg ikke hvor jeg er
eller hvorfor jeg græder eller griner
så kan andre kigge uforstående på mig
og jeg virker malplaceret i den sammenhæng jeg står i
som én der bare bliver vist frem for eksemplets skyld
Jeg har været der så mange gange før
og alligevel overrasker det mig hver gang
Jeg bliver kaldt svingdørs patient
Det ene øjeblik er jeg inde i varmen
Det næste er jeg ude i kulden
Blot for at komme ind få dage efter igen...
Jeg har gjort alt der stod i min magt
for at komme videre
og alligevel står jeg her igen
med rifter på armen og sår på sjælen
og jeg opdagede først
at jeg havde skåret i mig selv efterfølgende
da jeg kunne se blodet dryppe ned på min hånd
for jeg mærkede intet
som om jeg var et stykke dødt kød
som nogen lige havde hentet hjem fra slagteren
Ny slagtet og parteret
som om mine arme ben krop og hoved
er skilt fra hinanden
og mine ben vil ikke rejse sig
Da de forekommer urokkelige og modvillige
og selv om jeg gerne ville kunne tale
kan jeg ikke fremstamme et ord
og i din magtesløshed
over ikke at kunne kommunikere med mig
går du fra mig
så jeg atter en gang er overladt til mig selv

Håbløst og utrøstelig falder jeg sammen
på mine bare knæ
Der nu føjer mig i et fald
Dette er min kropsnødopkald

Håbet

Håbet holdt mig i live
håbet om at der en dag
ville komme en og redde mig
men håbet var ligeledes det
der bragte mig ud i faretruende situationer
med gentagelsestvang
uden jeg på daværende tidspunkt
havde nogen anelse herom
For kunne nøgle til mit indre
ligge gemt i skalkeskjul under en anden mands madras
En dag tog jeg kampen op
for jeg ville vise at jeg var blevet stærkere
end jeg nogensinde tidligere havde været før
men det gik galt
og de selvforviklinger jeg havde rodet mig ud i
endte nu med at spænde ben for mig
Den før så selvsikre pige
føjte sig nu usikker over selv de mindste ting og detaljer
Hvordan kunne hun det ene øjeblik
spænde rundt på gangen og holde mange bolde i luften
for at holde oplæg for andre
for det næste øjeblik at ligge sammenkrøllet på gulvet
med tårerne løbende ned ad kinderne
Som limet fast til stolen
prøvede jeg forgæves at rejse mig for at gå
men jeg måtte blive siddende
hjælpeløst og handlingslammet
og se på det samme show
som jeg havde overværet så mange gange før
til fuld morskab for andre
men ikke for mig
men nogle gange kunne selv den venligste gestus
fra andre opleves som truende og skræmmende
mens de mest skrækindjagende scenarier
kunne virke hjemmevante og trygge
i en krigszone mellem krig og kærlighed
som en mistænkelig barndom
har ladet mig slæbe rundt på

Den tabte tid

Det uudtalte var det værste
Det aldrig at vide

hvordan stemningen var
når jeg trådte ind ad døren
Jeg kendte det så godt
og alligevel overrumplede det mig hver gang
som en skræmmende issyl
der stikker mig i ryggen
når jeg mindst venter det
Den lille er altid tilstede
i det skjulte boltrer hun sig
i dag i de voksnes rækker
kæmper for at komme frem
at indtage sin retmæssige plads
nogle gange overrumpler hun endda den voksne
men der hvor hun har haft mest brug for
at indtage sin plads
er hun blevet overset og ladt i stikken
ensom og forladt
I et hav af følelser
som hun ikke har ord for
Stum og lamslået
mister jeg kontakten med mig selv
og pludselig lader jeg mig styre af en uregerlig teenager
i sit værste vredesudbrud
Voldsom og besat skyder jeg hende ned
som jeg var hensat i tiden
og underkastet den magt
jeg engang lå under
da jeg var overladt til dine luner
Hvorefter jeg må undskylde for min uagtsomhed
som jeg ikke husker
men alligevel kan se har fundet sted
som et indkapslet traume
som jeg ikke kan få hul på
uanset hvor meget eller dybt
jeg skære i mig selv
I blinde har jeg spærret hende inde
som en lille del af mig selv
jeg endnu ikke har taget kontakt til
i frygt for at se hvad der reelt er hændt mig

DID

Omfanget af at være infiltreret i et dysfunktionelt netværk
førte til mine mange personlighedstilstande
Nogen af dem var vidne til hinanden
andre var det ikke
Kernen var beskyttet
Uvidende om det skete
som værten havde været vidne til
Men selv de mindste ting kunne trigge hende
så hendes barne alter kom frem

uvidende om det der var sket de sidste mange år
så frygten var reel
Faren levede stadig
Men hun blev hurtigt gemt væk igen
skjult af de voksnes facetter og sprogbrug
som hun intet kendte til
Trods hendes ældre ydre fremtoning
så i stedet for at blive mødt
på hendes indre niveau
blev hun mødt på det ydre
der gjorde at hun måtte springe
fra den ene personlighed til den anden
Fra den der kun kendte til barnets uskyld og leg
og til de grufulde overgreb
til den der kendte til litteratur og klassisk musik
Så den lille pige
der havde så hårdt brug for en at tale med
blev atter lagt i dvale
og når nogen kom for tæt på
kom vogteren frem
for at holde på hemmeligheden
Jamie var det 8'ne vidne
til hendes traumatiske tilstand
Der hver havde deres specifikke opgaveløsning
Var han mon den sidste
eller ville der komme flere til med tiden

Hemmeligheder og løgne

Flugtforsøget gjorde det værre
Det der før havde følt ukrænkeligt
Blev nu krænket
på værste og utænkelige vis
Ude af mig selv
Blev jeg handlingslammet og paralyseret
der foranledigede mig
til at træffe dårlige valg
Der lå jeg og svømmede rundt
i et hav af ukendte følelser
som jeg alle måtte skrinlægge
og tøjre i frygt for ukendte repressalier
Alt det jeg bestod af
var på en gang blevet henkastet og skrinlagt
og sammensmeltet i et nu
smerten sorgen vreden og sårbarheden
var ubrydelig
som små ankre
der havde sat sig fast i min krop og mit sind
Hvor jeg ikke kunne eller måtte lukke andre ind
Den letsindighed og glæde
som tidligere havde fulgt mig

blev nu henlagt
i en sort skygge som fulgte mig over alt
Det gjorde det umuligt for andre at trænge ind til mig
og for mig at række ud efter hjælp
På en gang havde jeg mistet
evnen til at navigere i livet og evnen til
at skabe sammenhæng og mening i nuét
var for altid blevet forstuvet

Jeg var ikke længe væk fra mig selv
og alligevel var jeg længere væk fra mig selv
end jeg nogensinde tidligere havde været
Hvem var de mennesker der sad foran mig egentlig
Var de min familie eller var de bare nogle karikaturer
der skulle udgive sig for at være det
For i virkeligheden virkede de ikke særlig familiære
de virkede nærmere hensynsløse og følelseskolde
som om jeg var en ting de kunne lege med
og tage frem og bruge ved særlige lejligheder
når de havde behov for det eller lyst til det
Nogle gange føltes det som om
jeg slet ikke var til stede når jeg kom hjem
som om jeg havde fået kastet en usynligheds kappe hen over mig
så ingen bemærkede mig
det var det værste
oplevelsen af ikke at eksistere
for øjnene af andre
lukkede jeg mig inde i mig selv
lamslået og følelses tom
selv om jeg i virkeligheden var alt andet
jeg var bare skrumpet ind til et minimum af eksistens
Jeg kunne hverken grine eller græde
for hvad nyttede det
og selv om jeg skreg af mine lungers fulde kraft
var der ingen der hørte mig
Jeg var bare overladt til mig selv
alene og ubetydelig
for sådan føltes det i virkeligheden at være mig?!
Henkastet og henslængt
måtte jeg klare mig igennem dagene på bedste vis
Nogle gange føltes det som om
at al ting bare faldt ned om ørene på mig
og alligevel stod jeg bare der
urokkelig og så til
som om det hele bare ragede mig en høstblomst
for hvem bekymrede sig egentlig om mig?!

Forblindet af fortiden

Bag facaden
gemmer der sig al vreden
de voldsomste syn
der tordner som lyn
den bitre fortræd
der vokser til had

Dit hemmelige våben
når døren står åben
de tungeste skridt
som jeg hører så tit
er nu blevet mit mareridt
der følger mig over alt

Evnen til at være fuldt til stede
har mistet sin glæde
bedøvet og følelseskold
kom jeg i fortidens vold
jeg måtte skære i mig selv
for at teste om jeg var i live

De daglige forglemmelser
og alle de kropslige fornemmelser
var lukket ned
som en uåbnet dagbog
der nu bare lå der
i hemmelighedens skær

....og ventede på
at nogen skulle finde nøglen
til at åbne den

Ude af mig selv

Jeg går rundt i tåger
ude af mig selv
i en uvirkelig og mærkelig verden
Deform og livløs
som om mit liv er en film
der falmer og flimre for øjnene af mig
Er det i virkeligheden mig
eller en anden der eksistere
sideløbende af mig
På sporet eller afsporet af der hvor jeg kommer fra
Fortabt eller flydende
sammen med andre eller....
I chok og oprevet
over at være revet ud af

den sammenhæng jeg var i
som helstøbt og nyskabt