

Ord frå ei bipolar hjerne

av Metha i Lida

Innhald

Usikkerheita	s. 3
Ta på deg smilet	s. 4
Avkøyinga	s. 4
Blikket	s. 5
Ikkje i dag	s. 5
Livredd	s. 6
Språk	s. 6
Vil du forstå?	s. 7
Stillheita	s. 8
Blind	s. 8
Av og til	s. 9
Noko på hjartet	s. 10
Sjukdommen	s. 11
Utgangen	s. 12
Månebaby	s. 12
Silhuett	s. 13
Versjonen	s. 14
Regnet	s. 14
Kjære Mørke	s. 15
Gal	s. 15
Au	s. 16
Døden, velkomen	s. 16
Eitt steg	s. 17
La meg gå	s. 17
Sjølvmord	s. 18
Tilbakevendande	s. 18
Tunnelen	s. 19
Slutt	s. 19
Kjærleiken	s. 20
Svaret	s. 21
Når eg vaknar	s. 21
Den rette	s. 22
Vakkert	s. 22

Berg- og dalbane	s. 23
Du	s. 23
Kjærleikens band	s. 24/25
Draumen	s. 26
Sjølvhattet	s. 27
Skam	s. 28
Ring, ring	s. 28
Sjølvkritikaren	s. 29
Stillheit	s. 30
Dei vakne nettene	s. 31
Ditt og datt	s. 32
Ekko	s. 33
Sosiopat	s. 33
Eg skulle ønske	s. 34
Der borte	s. 34
La det stå	s. 35
Mushroom	s. 35
Håpet	s. 36
Håp	s. 37
Forsvinn	s. 37
Arr	s. 38
Motseiing	s. 38
Korleis har du det?	s. 39

Usikkerheita

Ta på deg smilet

Ta på deg smilet
før du går ut

Ikkje la dei sjå deg
som du er

Avkøyringa

Du såg ikkje
den avkøyringa
Gjorde du

Det er difor
du er her
framleis

Blikket

Det blikket
du gav meg
i går

Ser annleis ut
i dag

Ikkje i dag

Kanskje eg ein dag
vil føle at eg forten deg,
familien min
og livet

Berre ikkje i dag

Livredd

Eg har aldri vore redd
for å bli gammal

Men eg er ofte livredd
for å ikkje bli det

Språk

Vi snakkar
same språk
Men likevel
forstår eg ikkje
eitt ord
av det du seier

Vil du forstå?

Dersom eg ikkje smilar til deg

Vil du dømme meg?

Dersom eg formulerer noko feil

Vil du misforstå meg?

Dersom eg avlyser avtalen vår

Vil du bli sur?

Dersom eg ikkje står opp av senga i dag

Vil du tenkje at eg er lat?

Dersom eg ikkje går på jobb i dag

Vil du tenkje at eg er svak?

Eller vil du forstå?

Stillheita

Stillheita di

snakkar for deg

Den ropar høgare

enn kva eg kan

Og fortel meg

alt eg treng å vite

Blind

Eg har bestemt meg
for å nyte at du er blind

Bruke tida på å elske deg
Så når du endeleg kan sjå

Veit du i alle fall
at du vart elska

Av og til

Av og til
har eg lyst
til å gjere ting

Av og til
har eg lyst
til å leve

Av og til
har eg lyst
til å gjere ingenting

Av og til
har eg lyst
til å døy

Noko på hjartet

Berre fordi
eg ikkje alltid har
noko på hjartet

Betyr ikkje det
at du kan ignorere meg
når eg har det

Sjukdommen

Utgangen

Alle er så opptatte av
å vise meg kvar utgangen er
at ingen tar seg tida til å spør
kvifor eg ikkje ser den sjølv

Månebaby

Du bad meg
Tenkje positivt
Gå meg ein tur
Ete betre
Vere meir sosial

Så då kan eg be deg
Lære deg eit nytt språk
Bytte etnisitet
Fly til månen
Og føde den første månebabyen

Silhuett

Eg ser meg i spegelen
Ein svart silhuett ser tilbake
Tung, men ikkje tom
Endelaus

Den drar meg inn, inn
Eg forsvinn
Kun eit skal står att
Tomt

No er det for seint
Eg er vekk
Men skalet går vidare
Som meg

Versjonen

Uansett kor hardt
eg prøver
å eliminere den
så kjem alltid
denne versjonen av meg
fram
på dei verste tidspunkta

Regnet

Regnet
som før gav meg glede
er no prega
av minne
frå då eg drukna
i eit hav
av fortviling

Kjære Mørke

Så går det bra igjen

Plutseleg

Men eg veit

At du kjem tilbake

Som du alltid gjer

Vi sjåast snart igjen

Neste gong du omfamnar meg

Kjære Mørke

Gal

Gal, eller ikkje gal
Det var aldri spørsmålet

Det spørsmålet
Blir man berre gal av

Au

Au, sa du

Då du dunka foten borti stolen

Eg kan ikkje hugse sist

Noko gjorde så lite vondt

At eg sa au

Døden, velkomen

Når folk

Er meir slitsame

Enn senga

Når butikken

Er skumlare

Enn isolasjon

Når livet

Er meir smertefullt

Enn døden

Då

Er døden

Velkomen

Eitt steg

Eitt steg fram

Var alt som skulle til

For å knekke foten

La meg gå

Dersom du hadde innsett

Som eg har

At eg allereie er vekke

At eg ikkje er meg

Kun smerte i menneskeform

Framand for alle

At alt som er igjen

Er smerte, fortviling

Og elendigheit

Då hadde du forstått

Som eg har

At det er inga grunn til å prøve

Inga grunn til å sørge

Det einaste du kan gjere

Er å la meg gå

Sjølvmord

«Korleis kan ein gjere noko sånt
mot familien sin?» spør mange.

For min del
var aldri sjølvmord
noko eg skulle gjere
mot familien min
men noko eg skulle gjere
mot meg sjølv
for familien min
fordi det var det
som ville vere det beste
for alle

Og det er det som er så skummelt

Tilbakevendande

Finnast det noko
meir deprimerande
enn tilbakevendande
depresjon

Tunnelen

Opninga forsvinn i bakspegelen, og eg er omringa

Eg hugsar ikkje kva tid det byrja

Og eg ser ikkje slutten

Berre ein lang strekke med mørke

I dette endelause augeblikket sit eg fast

Mellom to opningar som eg ikkje kan sjå

Og eg veit ikkje om dei er der

Men eg håpar likevel

Slutt

Ver så snill

og slutt

å prøve

å muntre meg opp

for faen

Med venleg helsing

Alle deprimerte

Kjærleiken

Svaret

Eitt ord, ei hand, ein munn

Får meg til å gløyme alt

Det er du

Du er svaret

Du er løysinga

Du er min

Når eg vaknar

Eg smilar når eg lukkar auga

Fordi sjølv om eg må gjennom eit mareritt først

Så veit eg at du er her når eg vaknar

Den rette

Du seier han ikkje er rett for meg
Men du må no skjønne det
At viss han ikkje er den rette for meg
Så er det ingen som er det

Vakkert

Til og med
frå den minst flatterande vinkelen
med majones i skjegget
og tyngda frå ein lang dag hengande over deg

har eg aldri sett noko
så vakkert
som deg

Berg- og dalbane

Denne berg- og dalbana
er ikkje like skummel
når eg ikkje heile tida
må bekymre meg
for at du skal sleppe tak
i meg

Du

Du er den personen som har fått meg til å le høgst
Og den som har fått meg til å grine lengst
Du har fått meg til å sveve på dei høgste skyene
Og til å rive meg i håret av frustrasjon
Du er den beste personen eg har møtt
Og den mest irriterande

Du er min latter og min hovudpine
Min motpart og mitt spegelbilette
Min draum og mitt mareritt

Men gjennom alle oppturar og nedturar
Er du likevel alltid éin ting:
Min kjærleik

Kjærleikens band 1/2

Lat meg ikkje verte knytt av kjærleikens band
Ei heller sveve på ein rosa sky
Lat ikkje kjærleiken gjere meg blind
Eller få meg til å erobre verda ved morgongry

Lat meg ikkje verte knytt, fordi
Då kan eg ikkje springe så fort som eg vil
Og når eg vert elska av deg får eg lyst
Til å springe så fort som eg kan, av og til

Lat meg ikkje sveve på ein rosa sky, fordi
Det er så kaldt der oppe i det blå
Nei, lat meg heller ligge i armkroken din
Trygt på bakken, når himmelen er grå

Lat meg ikkje verte blind, fordi
Då kan eg ikkje sjå på deg ete frukost kvar dag
Medan eg undrast over korleis eg vart så heldig
Som får nytte ditt andlet kvar gong vi er ilag

Lat meg ikkje erobre verda, fordi
Då har eg ikkje tid til å høyre på deg
Fortelje meg om dagen din
Og klage over kollegaer sine feilsteg

Kjærleikens band 2/2

Lat meg heller verte løfta av kjærleiken
Opp så høgt vi begge ønskjer å vere
Og der vi lenge klarer å bli
Og kan overleve flo, samt fjære

Lat meg verte inspirert til å prøve nye ting
Saman med deg, så vel som åleine
Så eg kan oppleve ditt liv saman med deg
Og gjennom forteljingane dine

Lat kjærleiken setje meg fri
Fri frå alle band og forpliktingar eg har
Så eg kan gjere det eg før ikkje turte
Og verte fri for den byrda eg bar

Mest av alt, lat kjærleiken vere kvardagar
Fordi det er då eg elsker deg mest
I den rolege, vanlege kvardagen med deg
Det er då eg har det best

Draumen

Av alle draumane eg har hatt
Er du den minst sannsynlege
Og den mest realistiske

Sjølvhatet

Skam

Ord eg hadde skamma meg
for å seie til deg
gir meg skam
dersom eg ikkje seier dei
til meg sjølv

Ring, ring

Ring, ring

Ja, hallo?

Ja, det er meg.

Dårleg samvit?

Kven elles?

Sjølvkritikaren

Av alt eg ser
Av menneske, fjell og fjord
Er du den som skil seg ut

Alt eg ser
Som ikkje er deg
Vert bakgrunnsstøy og forsvinn

Du står der
Fin, vakker, perfekt
Med ditt dømmende blick

Du dømmar alt eg gjer
Det eg ikkje gjer
Alt eg seier og ikkje seier

Heilt til alt eg ser
Er alt som feilar meg
Alt som skil meg frå deg

Du, ditt perfekte vesen
Det er du som er alt eg ser
Og det er du som ser alt eg er

Stillheit

Alle ord du ikkje sa
Alle ord du ikkje høyrte

Som i ei formørking
Vart du blenda
Til stillheit

,

Dei vakne nettene

Ditt og datt

Gjer ditt

Og gjer datt

Men gjer ikkje datt

Før du gjer ditt

Då kan det vere ditt dett

Og om ditt dett

Kva skjer då med datt?

Det er nok best å gjere ditt

Og så datt

Så ingenting dett

Utanom deg

Ekko

På eit tidspunkt

må du bestemme deg for

om du vil bruke stemma di

eller vere eit ekko

ekko

ekko

Sosiopat

Den som bestemte

at emosjonell

betyr ustabil

må ha vore

ein veldig stabil

sosiopat

Eg skulle ønske

Eg skulle ønske

Kven skulle tru
at tre små ord
var mektige nok

til å stele
eit heilt liv

Der borte

Der borte
er nokon
som lev livet sitt

Sjå på det

La det stå

La alt som skjedde

Oss imellom

Stå

Ikkje puss det

Til det skin

Eller fjern det

Frå ditt sinn

Ikkje gjer det

Til noko

Det aldri kunne bli

La det vere

La det stå

Men mest av alt

La meg gå

Mushroom

You gotta go through shit
to become a mushroom.

Think about it.

Håpet

Håp

Det er det fine
med håp

At sjølv om
ingenting tyder på
at det blir betre i morgon

Så held du ut
berre i tilfelle
det blir det

Forsvinn

Dersom eg ikkje er meg sjølv
Om så berre for ein dag
Vil du vere meg?
Slik at eg ikkje forsvinn
Heilt

Arr

Det arret

Som du skjemmast deg sånn over

Er òg den delen av deg

Som skin sterkast

Når lyset treff deg

Motseiing

Hennar eksistens i seg sjølv var ei motseiing

Som ei løvinne utan morsinstinkt

Ei lilletå som aldri har krasja med eit møbel

Ingen skulle tru at noko slikt kunne eksistere

Men likevel, der var ho

I all si prakt

Feilaktig og høglytt

Utan skam

For å vise deg

At det går an

Korleis har du det?

Visste du
at du kan redde liv
med å stille
eit enkelt spørsmål:

Korleis har du det, sånn egentleg?