

**Om Emil Jensen:****Ålder:** Fyller 49 i oktober**Gör:** Artist, poet**Bor:** I Stockholm och Skåne**Förlust:** Storasyster Anna i cancer 2006**Aktuell med:** Släpper i september singeln *Ångrar alla bad jag aldrig tog* och senare i höst en blandning mellan en skiva och bok med både sånger och mellan-snack från föreställningen *Än susar skogen* och en del nya låtar. Temat är biologisk mångfald. Spelar i Stockholm, Göteborg, Malmö och Uppsala.

*”Plötsligt insåg jag att det inte fanns någon där att minnas med”*

*Emil Jensen är poeten och artisten som inte räds att prata om sin egen sorg, depression och som samtidigt engagerar sig för naturens, djurens och människans rättigheter. Han har en påtaglig närvaro och omtanke i det han gör. Foto: Åsa Sohlgren.*

Innan pandemin gick artisten och poeten Emil Jensen in sin första, djupa depression. Han kopplar den främst till obearbetad sorg efter sin syster och enda syskon Anna som hade dött i cancer 15 år innan. Fram till dess var hon hans bästa vän.

– Jag hade till dess tänkt att man kan väl alltid ta sig upp och röra sig ur problemen. Vi säger ”börja träna, det kan man väl alltid”. Det kan man ju inte. Det var en otroligt viktig erfarenhet att en gång för alla lägga den myten åt sidan. När kroppen och kemin i en bara säger nej, eller den säger ingenting, då finns det inga sådana vägar, säger han.

**V**i ses på ett bageri och kafferosteri i Linköping för att prata om sorg och depression. Det är ämnen som följt med som en röd tråd genom Emils karriär, bredvid hans engagemang för den biologiska mångfalden och för mänskliga rättigheter. Framfört med underfundigt språk och ofta med humor.

Dagen innan har Emil Jensen medverkat under en dag på universitetet i Linköping om

hållbarhet för institutionen för beteendevetenskap och lärande. Han kunde då öppna med att berätta att hans pappa var psykiater och hans mamma psykolog och genast känna sig som ”en av dem”.

**Ogillar flåshurtighet**

Det var efter sista spelningen på en turné som han till slut höll på att krascha och hans cellist körde honom till en psykiater. Då hade flera onda spiraler nått botten. Han tror att det handlade om obearbetad sorg. Lågligt nog var det strax innan covid bröt ut så Emil kunde passa på att inte uppträda.

– Jag har alltid pratat om sorg och svårigheter men nu hade jag det kemiska och fysiska tillståndet av att inte kunna hitta drivet, inte komma upp och det hade jag inte stått inför innan. Alla erfarenheter gör en mer ödmjuk. Man tror att man varit ödmjuk men det finns alltid en nivå till av ödmjukhet inför andras tillstånd. Som det fruktansvärda uttrycket ”ta dig i kragen”. Ibland har man varken kragen eller något att ta sig i kragen med.

Det sistnämnda säger han som ett exempel på en flåshurtighet han inte gillar.

**Radiokrönika**

Tre månader senare kunde Emil förmå sig till att berätta om depressionen i radiokrönikan Tankar för dagen där han medverkar regel-

bundet (se sid 14). Han gjorde det trots att han kände sig värdelös, viljelös och utan åsikter och ser det som en vändpunkt. Det blev aldrig livshotande.

– Jag har själv inte erfarenhet av suicid i min närhet men jag har fått väldigt mycket erfarenhet från min publik. Dels från dem som själva blivit hjälpta av mina texter och, till min otroliga glädje, inte tagit de sista stegen. Och från dem som förlorat någon i suicid och som funnit tröst i mina texter. Det räcker med att höra en sådan historia för att känna att jag gjort det jag hoppas att jag skulle kunna. Det är få saker som känns så meningsfulla, berättar Emil.

De reaktionerna gör honom varse om att han har möjligheten att nå ut och nå in och han känner att han kanske till och med har det ansvaret. Därför har han fullt fokus på mottagarna när han skriver och är angelägen om att göra det på bästa sätt.

**Flyktbeteende**

När Emil förlorade Anna sammanföll det med att hans artistkarriär tog fart. Året efter drog han iväg på sin första cykelturné och säger att han gjorde som han brukar när det blir för mycket, flyr.

– Jag fattade inte då att det var mitt flyktbeteende utan det var nog tio år senare som

det gick upp för mig. Jag tänkte att jag var ute och bearbetade sorgen och det kanske jag gjorde i någon bemärkelse men till stor del tror jag också att jag var ute och flydde eller flyktade. Det blev så uppenbart under turnén att hon, som dog i Skåne, var död även när jag var i Värmland. Det blev på sätt och vis ett flyktbeteende som gav mig vissa smärtsamma men viktiga insikter.

Emil började tidigt berätta om sin sorg. Istället för att fråga sin publik på Hultsfredsfestivalen "mår ni bra!?" fick han dem att ropa "hur är läget?" till honom.

– Flera tusen personer ropade det och sedan berättade jag rakt upp och ned i fem minuter hur läget var. Även om det var som en lek där jag tvingade dem att ropa så var jag tvungen att svara på det och då kunde jag inte stå och ljuga. Det var helt naturligt att låta hjärtat och då smittar det av sig. Säger man det som känns angeläget så smittar det av sig på folk, säger Emil.

2009 hade han en hel föreställning med titeln En dödsrolig kväll och sorg och saknad. Han räds inte ämnet.

– Jag märker att det är något som många har saknat att prata om allvarliga saker och att hitta ljuset men inte ducka för mörkret det är så jag tror att jag lever mitt liv i grunden och det känns konstigt att inte uttrycka mig så på scen och i konst när det händer en sådan livsavgörande grej.

## Syskonsorg

Vi pratar om syskonsorgen och Emil nämner att man inte läser så mycket om den.

Anna var Emils storasyster, hans enda syskon. Hon dog i cancer efter ett års sjukdom. Emil har kärleksfullt beskrivit deras relation som så tight att de nästan hade telepatisk kontakt. Nu är det 17 år sedan de pratade med varandra.

– Det är så speciellt det här med syskonskap. Ibland går det att utläsa så mycket om någon är ett typiskt småsyskon, storasyskon eller mellansyskon. Jag är fortfarande mycket lillebror som person men jag har tvingats växa in i någon slags annan roll i livet när jag kan inte längre gömma mig bakom min storasyster. Nu är jag mycket äldre än hon någonsin blev.

Han berättar att Annas barn, Emmy och Elias, är vuxna nu och att de är nästan som hans småsyskon. De har kontakt nästan varje dag.

– Man kastar om rollerna lite när någon försvinner ur ens solsystem. Det är en annan sak när en gammelmormor eller gammelfarmor går bort. Då finns det redan en fungerande känslomässig och social infrastruktur till skillnad från när någon dör ung. Det blev en rockad av roller, samtidigt som jag släppte mina första skivor och det började ta fart på den fronten. Det var en märklig tillvaro när jag var så full av sorg. I efterhand är jag glad över att jag kunde gå in i det också och glädjas åt det, fylla på med annat.

## Minnas tillsammans

Tio år efter förlusten debuterade Emil Jensen som sommarpratare och berättade då mycket kärleksfullt om Annas liv och om även om sin sorg. Hans research inför programmet handlade mycket om att sitta och minnas.

– Ett minne är något som vi ser som så individuellt. Vi värderar förmågan, du har bra minne, jag har dåligt minne. Samtidigt tänker jag att det är någonting som vi verkligen gör tillsammans, vi minns tillsammans, inte minst med syskon. Ska man minnas sin barn-dom då är det verkligen syskon man minns tillsammans med och då kanske man sitter inne med varsin nyckel. Är man tre syskon har man tre nycklar för att komma åt vissa saker, som i en riktig saga. Jag som förlorat mitt enda syskon fick verkligen anstränga mig för att gå tillbaka och meditera i olika situationer för att komma åt vissa minnen som jag inte riktigt hade i mig.

Emil pratade också med sin systers kompisar. Han har ett väldigt bra minne men fick ändå anstränga sig.

– Det var egentligen hon som skulle hjälpt mig att minnas olika situationer normalt sett men plötsligt insåg jag att det inte fanns någon där att minnas med, säger han med sorgsen blick.

## Sorgebearbetning

Han berättar att han trodde att han bearbetade en sorg men att kroppen och själen hade lyckats stänga av precis så mycket som krävs för att han skulle ta sig igenom vardagen och tillvaron.

– Det är så snillrikt konstruerat för att man ska överleva i sådana lägen. Man tror att man lever fullt ut och kanske fem eller tio år senare inser man att man har varit i en liten grå överklighet till viss del. Det är en smärtsam insikt men ytterligare några år senare kan man se det snillrika i det. Att det finns en form av katastrofhantering i en som man inte styr själv. Man kan bara ta in lite åt gången tänker jag.

– Jag trodde att jag var väldigt öppen och att jag bearbetade mycket genom att prata om det men jag insåg sedan att jag valde bara de hörn jag ville belysa så det gav mig kanske inte någon terapi men det hjälpte väldigt många andra har jag förstått i efterhand, berättar Emil.

## Mindre tabu

Han säger att det för 17 år sedan var mer tabu att prata om en förlust på en scen en fredagskväll på Hultsfredsfestivalen men att han gjorde det ändå. Han märkte då att det inte bara var han som behövde gå in i sådana tankar och även behövde små kulörta lyktor i mörkret.

– Det har varit många tabu kring döden, sorg och ännu mer kring suicid och självmordstankar och alla de tabuna i sig hänger ihop – det är alla saker vi är rädda för vilket



*"Jag är fortfarande mycket lillebror som person men jag har tvingats växa in i någon slags annan roll i livet när jag inte längre kan gömma mig bakom min storasyster." Berättar Emil Jensen som förlorade sitt enda syskon, Anna, i cancer för 17 år sedan. Foto: Åsa Sohlgren.*

är grunden för tabu. Så genom att prata om det ena blir det lättare att prata om det andra och där tänker jag att all sorg och död hänger intimt ihop och är så viktigt att prata om. Det har blivit mer öppet de senaste åren.

## Starka band

Som artist har han inte någon HR-avdelning som kan stötta i kris men han jobbar sedan många år ihop med cellisten Anna Dager och violinisten Hanna Ekström och de tar hand om varandra.

– Det blir lite syskonskap när man åker runt så mycket, är iväg och turnerar i flera veckor, då blir det så starka band. Det är så värdefullt att i ett, till synes, ensamyrke ha vänner och kollegor i ens närhet. Inte minst i mitt skrå där det finns många som lider av psykisk ohälsa och som behandlar den med alkohol, droger och arbetsmissbruk vilket inte alltid den bästa lösningen för att komma ur det. Utan det blir bara värre spiraler av det.

När intervjun är slut upptäcker Emil en plantering med vita dahlior. Han tittar fascinerat på dess mönster, håller en i handen och luktar långsamt på den.

– En påminnelse om att häpna. Tänk när man börjar titta som ett barn på växter. De här ser lite ut som de blommor man ritar på mellanstadiet med fler och fler nivåer. Så det var i själva verket dahlior man gjorde då, konstaterar han med ett leende.

*Åsa Sohlgren*

På nästa sida och sid 14 finns texter av Emil Jensen. Du kan läsa mer om sorg på [spes.se/om-sorg](https://spes.se/om-sorg)

# Tröst

Det är så härligt att trösta någon som gråter. Och det är så lätt att trösta någon som gråter. Men när någon är riktigt ledsen riktigt länge gråter den inte – och då är det inte lika charmigt eller romantiskt att trösta längre. För när någon är riktigt ledsen riktigt länge märks det knappt.

Den blir bara lite, lite tråkigare, lite sämre lyssnare, lite mer benägen titta på skidskytte på förmiddagarna och lite mindre benägen att spela piano. Och hur tröstar du någon från det?

När någon är riktigt ledsen riktigt länge blir den lite sämre på att komma ihåg människors födelsedagar. Lite sämre på att upptäcka torrt snor i näsan. Den får lite narigare nagelband, lite sämre hy och lite knarrigare, monotonare röst. Den blir lite lättstöttare, lite skiträddare, lite bekräftelsesökande-are. Och lite sämre på att böja adjektiv.

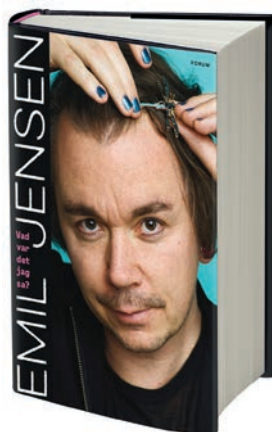
När någon är riktigt ledsen riktigt länge köper den ett par knallrosa brallor för att övertyga sig själv om den är på topp.

Och hur tröstar du någon för att den har rosa brallor?

Och när någon är riktigt ledsen riktigt länge kan den ägna en hel arbetsvecka åt att upptäcka att om du tar meningen: "Titta, ljuset i tunneln!" och kastar om bokstäverna och gör ett anagram, så kan det bli "Shit, en snut i nutella!". Förutsatt att du stavar shit med tj. Och hur tröstar du någon från det?

Jag såg en fantastisk skylt på en grann dörr. Någon hade skrivit "Ingen reklam undanbedes ej!" Vad betyder det? Det är ju en hel djungel av negationer. För mig översattes skylten till den trösterika uppmaningen "sluta aldrig lägga av att låta bli".

*Emil Jensen*  
(ur boken Vad var det jag sa?)



*"Det finns en tröst och ett tydligt hopp i det cykliska. Den lilla påminnelsen kan vara livsavgörande. Det kommer att gå över även om det är omöjligt att förstå det. När vi är i smärta och sorg är vi som barn, vi kan inte fatta att det kan bli bättre, det är omöjligt, det finns ingenting som talar för det. Så det är så viktigt att minnas att förra gången jag var här då blev det bättre, verkligen mata in det." Säger Emil Jensen. Foto: Åsa Sohlgren.*

## Igen (förkortad version)

Att nånting nånsin ordnar sig, är omöjligt att tro när natten faller över då och nu och sen.  
Att nånting kommer knoppas eller nånsin stått i blom – nu när mina drömmar frusits ner.  
Jag börjar tänka på vad som skrämmer mig mest – det som är statiskt eller det som tar slut?

Då blir det vår igen, det trodde jag aldrig, det tror man aldrig att det ska bli.  
Jag går upp igen, det trodde jag aldrig, det tror man aldrig att man kan.

Att nånting nånsin faller har jag ingen tid att tro när mina dagar går genom en hinna vävt av lust.  
Att nånting kommer vissna eller nånsin varit dött, nu när mina drömmar krupit fram.

Jag börjar tänka på vad som gläder mig mest, det som är evigt eller det som byts om

Då blir det höst igen, det trodde jag aldrig, det tror man aldrig att det ska bli.  
Jag går ner igen, det trodde jag aldrig, det tror man aldrig.

Då blir det vår igen, det trodde jag aldrig, det tror man aldrig att det ska bli.  
Jag går upp igen, det trodde jag aldrig, det tror man aldrig att man kan.

(Från albumet "Om du inte står för något faller du.")