

AT SKRIVE LITTERÆRT OM EN PERSONLIG OG TERAPEUTISK PROCES

Tekst: **Jeanette Øbro**

I skønlitteraturen kan vi alle for en stund få oplevelsen af at tage bolig i et liv, vi ellers ikke umiddelbart ville kunne få adgang til – om det er en dansker, der har en kaffeplantage i Afrika, en græsk digter i antikken eller en amerikansk psykiater, der farer vild i arbejdet med sine patienter. Litteratur kan tage os hele verden rundt og give os indsigter i menneskers liv på tværs af land, køn, alder, kultur, tid, etc. Som læser kan man give sig hen til oplevelsen og dermed den eller de indre stemmer, billeder, associationer og sansninger, der opstår i mødet med teksten. Litteraturens brug af metaforer virker stærkt, nogle gange gør de endda uudsletteligt indtryk. Susan Hart skriver i *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne* at: ”Brugen af metaforer er fx en stærkt integrerende form for repræsentation, fordi den aktiverer et stort antal hjerneregioner samtidig.” (Hart 2012 s.34). I det terapeutiske rum er vi formentlig mange, der ofte oplever, at der opstår særegne og betydningstunge metaforer i enten klienten eller i os i forbindelse med særligt dybe opdagelser og erkendelser.

Som både psykoterapeut og skønlitterær forfatter er jeg betaget og fascineret af metaforer og det narrative og den betydning, det kan have for os mennesker både at skabe dem og at opleve dem. Skønlitterære forfattere trækker formentlig altid i en eller anden grad på, hvad vi ved om at være menneske gennem erfaringer, der er opnået i det levede liv. Siden den græske digter Sapfo i antikken skrev sin sanselige poesi, har forfattere forsøgt at indfange liv med skriftsprog.

Den tyske forfatter Judith Hermann udtrykker det sådan her: ”... sådan er det med alt, jeg skriver: Jeg skriver om mig selv. Jeg skriver langs med mit eget liv, jeg kender ikke til andre måder at skrive på.” (Hermann 2023). Hun kalder sine romaner for living autobiography (Hermann, Information 2023).

AUTOFIKTION

I genren autofiktion indgår forfatteren en særlig kontrakt med læseren om, at romanens indhold og handling er baseret på forfatterens eget liv, men at der også er taget fiktive greb. Læseren må acceptere sit vilkår, som er ikke at kende fordelingsnøglen mellem virkelighed og fiktion i teksten. Værket fremstår med den grad af selvafløsning, forfatteren har valgt.

Selv om fænomenet er så gammelt som litteraturen selv, er genrebetegnelsen ’autofiktion’ først opstået for relativt kort tid siden, nemlig i 1977, hvor den franske forfatter Serge Doubrovsky, ifølge den norsk-amerikanske forfatter Siri Hustvedt, spontant fandt på den i forbindelse med en boglancering (Hustvedt 2019).

Autofiktion fordrer, at forfatteren skriver med sig selv som hovedperson og med sit eget navn, men tager sig

den frihed at benytte fiktive greb. Hvor meget, der er gengivet, som forfatteren husker det, og hvor meget, der er fiktion, afsløres ikke nødvendigvis. Der er både subtile og eksplicitte eksempler på, at forfattere italesætter en bevidsthed om, at deres hukommelse ikke nødvendigvis er en objektiv størrelse. I sit seksbindsværk *Min kamp* beskriver Karl Ove Knausgård en episode fra sin ungdom, hvor han laver et interview, men først skriver artiklen langt senere og baseret alene på sin hukommelse. Det medfører stor utilfredshed fra den person, han har interviewet, fordi der er mange faktuelle fejl i artiklen. På den måde fortæller Knausgård læseren, at han godt ved, at de mange tusind sider, han har skrevet om sit liv, er baseret på erindringer, som han husker dem i dag – og at hukommelsen ikke altid er pålidelig (Knausgård 2009-2011).

Knausgårds litterære fremstilling af at være gennemsyret af skam og fuldkommen transparent om, hvor destruktiv skammen er i hans liv, var en øjenåbner og stor hjælp for mig i forståelsen af maladaptiv skam i et sømløst overlap med den faglitteratur, jeg har læst, og de oplevelser jeg selv har med skam og efterhånden har fået i kraft af det terapeutiske arbejde med mine klients skam.

Autofiktion er blevet en meget populær genre de senere år, og som læser oplever jeg ofte, at der er en særlig nerve i teksten. Samtidig giver bevidstheden om, at oplevelserne er baseret på forfatterens eget liv, en ekstra dimension i læseoplevelsen og har dermed også en afsmitning på opfattelsen af forfatteren og forfatterskabet. Uvisheden om forholdet mellem fiktion og virkelighed kan give en form for mystik og nysgerrighed. Når min egen interesse bliver vakt, og nysgerrigheden efter at vide mere om forfatteren og arbejdet med romanens tilblivelse vokser, opsøger jeg foredrag med forfatteren, artikler, podcast osv.

FØDSEL OG FORÆLDRESKAB

Herhjemme har Tove Ditlevsens forfatterskab fået en opblomstring og placering i dansk litteratur, som hun helt ufortjent ikke selv nåede at opleve. Hun døde i 1976, året før Doubrovsky opfandt genren autofiktion,

og hendes roman *Gift* – med den geniale flertydige titel – står for mig som et af hendes stærkeste værker, en perfekt destilleret tekst om hendes ægteskaber, forfatterskab og morfinmisbrug, skrevet blot fem år før hun begik selvmord (Ditlevsen 1971).

Forfattere som Linn Ullmann og Annie Ernaux har gennem deres romaner, hhv. *Pige*, 1983 og *Pigen fra '58*, vist, hvordan tidlig seksuel erfaring, overgreb i asymmetriske relationer og pinefulde oplevelser med fx en illegal abort, i dysfunktionelt samspil med forældrene, kan farvelægge et helt liv (Ullmann 2021) og (Ernaux 2018). Kim Leine gjorde tilsvarende i *Kalak*, hvor han skriver hudløst om stofmisbrug, livet i Grønland som sygeplejerske og incest fra sin fars side (Leine 2007). Deres generøsitet har gjort stort indtryk på mig.

Som jordemoder og psykoterapeut med interesse for fødsels og forældreskabets betydning har jeg været særligt begejstret for den strøm af litteratur om netop de emner, som er kommet de senere år. Jeg har længe været optaget af fraværet af fødsler og den kvindelige erfaring i litteraturen. Fødsler er store dramatiske begivenheder, forvandlingen fra blot at være sig selv til at få ansvaret for et liv er en af de største eksistentielle forandringer. Men det er erfaringer, der har haft trange kår i litteraturen indtil for ganske få år siden.

Den canadiske forfatter Rachel Cusk taler meget interessant om fænomenet i en optagelse fra Det Kgl. Bibliotek (Rachel Cusk om kvindelige erfaringer i litteraturen) med udgangspunkt i hendes egen roman, *Et livsværk*, om at blive mor (Cusk 2021).

Det har ulmet i mig i årevis at ville skrive om det stof, men der skulle en opstå en særlig situation i mit eget liv, før det udkrystalliserede sig, hvordan jeg skulle gå til det.

AT SKRIVE INDE FRA OPLEVELSERNE

At skrive er én lang række valg. Det er at læse og at skrive og skrive om. Det er at lade sproget gennemstrømme nervesystemet, at flytte ind i en verden, der indtil videre kun findes i ens eget hoved og fantasi og nu bliver til, bogstav for bogstav.

At skrive fiktion handler for mig om at få kreativiteten til at gå online i bestræbelsen efter at frembringe troværdige karakterer, der roder sig ud i situationer, som giver læseren behov for at vide, hvordan i alverden det nu skal gå dem. Det er en ambition om at kunne skabe et narrativt begær hos læseren. Som læser er jeg selv dybt taknemmelig over de forfattere, der formår det og dermed har givet mig store oplevelser af at være i læseflow, at forsvinde i romanens univers i timevis og dukke op til overfladen, fyldt af en følelse af kende karaktererne, deres historier og kamp med livet og af, at forfatteren vil fortælle mig noget vigtigt om at være menneske.

Efter at have skrevet seks researchtunge og realitetsnære kriminalromaner sammen med min medforfatter, Ole Tornbjerg, fik jeg behov for at arbejde med en anden form for sprog og fortælleform. Jeg holder meget af den litterære krimigenre og min tilgang til den er, at forbrydelsen skal kunne opleves som en fyldestgørende metafor for menneskelig og relationel konflikt. Vores hovedperson er kriminalpsykolog, og det har givet mig en adgang til at nørde med nogle spændende og sære afkroge af psykologien, fordi præmissen er, at det er hendes forståelse af den relationelle spænding, ud fra tesen om at krænker altid selv har været ofre, der fører til opklaring.

Efter et langt forarbejde, som blandt andet bestod i at skrive min livshistorie ud i kronologisk rækkefølge, landede jeg på at skrive om et afgrænset forløb på et år, nemlig en periode, hvor jeg vendte tilbage til at arbejde som jordemoder efter en belastningsreaktion, som over tyve år tidligere betød, at jeg måtte forlade faget.

At stå på en fødestue igen, så mange år senere, så tæt på kroppens intime samarbejde i det helt særlige øjeblik, hvor et lille menneske kommer til verden, var svimlende, rørende og stort. At vende tilbage med en større livserfaring og – ikke mindst – en uddannelse som psykoterapeut gav så mange dybe refleksioner og oplevelser af heling af traumer, at jeg var nødt til at skrive om det. I første omgang var det for min egen skyld som led i at fordøje oplevelserne. Det blev til mange noter på min telefon, som jeg skrev i toget på vej til og fra hospitalet i provinsen på alle tider af døgnet, fordi fødegangen

aldrig er lukket. Selv i dag er sansningen af at gå ned i mørket på perronen på Nørreport Station og sætte sig i det store, tomme regionaltog, hvor sædernes betræk har en lidt støvet lugt, flettet stærkt sammen med flere af dem.

Der opstod løsrevne sætninger, enkeltstående ord og lange passager om gensynslæde, overvældelse og vrede over de travle vilkår, man byder mennesker i så delikat og følsom en oplevelse, som en fødsel er.

Jeg begyndte uden at tænke nærmere over det, men fordi det føltes rigtigt, at skrive i førsteperson nutid, fordi jeg gerne ville så tæt på oplevelserne som muligt. Noterne ændrede gradvist karakter, fordi jeg blev nysgerrig efter at se, hvilken slags tekst der kunne opstå. De begyndte at tage form som litterære scener.

Da jeg skrev en scene om den første dag, hvor jeg gik ind ad hospitalets glassvingdør, let svimmel og spændt, kunne jeg mærke, at det var min åbningsscene på det, der blev til romanen, *En nat i august*, som udkom i foråret 2023 (Øbro 2023). I skriveprocessen genbesøgte jeg tidligere noter, gamle dagbøger og refleksioner over bl.a. den belastningsreaktion, jeg havde oplevet som ung, og arbejdede med at transformere indholdet til litterær tekst.

Undervejs i arbejdet med romanen fik jeg af flere grunde brug for at ændre kontrakten med læseren om, at jeg skrev autofiktion i den oprindelige betydning.

For det første har jeg naturligvis tavshedspligt som jordemoder, og det blev med det samme sådan, at jeg i beskrivelsen af fødslerne tog en masse fiktive friheder, eftersom jeg naturligvis ikke kunne skrive om de konkrete fødsler, jeg deltog i. Romanens fødsler skulle desuden have en dramatisk effekt på hovedpersonen og er skrevet for at fremkalde emotionelle reaktioner i hende, som ræsonnerer med hendes indre kamp. Jeg ønskede heller ikke at skrive en-til-en om min egen familie og valgte derfor at give hovedpersonen et andet navn end mit og en anden familiekonstellation. Judith Hermann kalder det at bygge beskyttelseslag ind i teksten (Information 2023).

Det blev tydeligt, at balancen mellem det selvudlevende og min egen integritet skulle være i orden, for at det ville føles godt at sende bogen ud i verden. Således sat fri, arbejdede kreativiteten i en frugtbar dynamik med den dramaturgi, jeg fik foræret ved at opleve de følelsesmæssige op- og nedture, det gav at komme tilbage til jordemoderfaget.

Til at begynde med skrev jeg inde fra oplevelserne. Jeg fyldte helt bevidst alle sansninger, følelser og iagttagelser ind. Men så snart andre begyndte at læse med, gav det et perspektivskifte, som jeg kendte fra redigeringsarbejdet med de andre romaner, og som jeg bedst kan forklare med, at det føles som at låne andres blik og derved få mulighed for at opleve teksten udefra. Det gjorde det muligt at begynde at fritskrabe teksten, der var blevet for mættet af indtryk, sådan at der blev plads til læserens oplevelse, som både kan opstå i mødet med den konkrete tekst, men i høj grad også i alt det, der står mellem linjerne.

"LANGS MIT EGET LIV"

Hvad det får af betydning for den enkelte forfatter at skrive autofiktion og diverse beslægtede genrer er formentlig lige så individuelt og subjektivt, som de færdige værker fremstår.

For mit eget vedkommende har det haft meget stor betydning, og det har været en meget rørende proces at låne andres blik på oplevelserne – også efter udgivelsen. At måtte forlade jordemoderfaget som ung udløste en eksistentielt svær situation, fordi jeg måtte give afkald på den identitet som jordemoder, jeg havde kæmpet hårdt for at kunne tage på mig som studerende.

Jeg er ikke et øjeblik i tvivl om, at det både har styrket mit eget narrativ om det at blive jordemoder igen, at jeg samtidig skrev "langs mit eget liv", som Judith Hermann kalder det. Men det at dele oplevelserne har også givet en dyb meningsfuldhed, fordi det er en fortælling om heling og håb.

LITTERATUR

- Cusk, Rachel: *Et livsværk, om at blive mor*. Vinter Forlag 2021.
Interview med Rachel Cusk: <https://podcasts.apple.com/dk/podcast/live-fra-det-kgl-bibliotek/id1295683397?l=da&i=1000541096414>, 2021.
Ditlevsen, Tove: *Gift*. Gyldendal 1971 (genudgivet 2012 med forord af Dy Plambeck).
Ernaux, Annie: *Pigen fra '58*. Forlaget Etcetera 2018.
Hart, Susan: *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne*. Hans Reitzels Forlag 2012.
Hermann, Judith: *Vi ville have fortalt hinanden alt*. Batzer & Co. 2023.
Hustvedt, Siri: podcastinterview, <https://podcasts.apple.com/dk/podcast/live-fra-det-kgl-bibliotek/id1295683397?l=da&i=1000541096414>, 2019.
Knausgård, Karl Ove: *Min kamp* 1-6. Lindhardt og Ringhof 2009-2011.
Leine, Kim: *Kalak*. Gyldendal 2007.
Nielsen, Bodil Skovgaard: *Deborah Levy vil ikke længere være lejer på patriarkatets jord*. Information, 25. juli 2023.
Nielsen, Peter: *Hemmelighedsfulde Judith Hermann åbner i sin nye bog til alle hemmelighederne i en traumatisk opvækst*. Information, 1. december 2023.
Ullmann, Linn: *Pige*, 1983. Gyldendal 2021.
Tornbjerg, Ole & Jeanette Øbro: *Skrig under vand; Djævlens ansigt; Evas sidste nat; Det norske job; Pigen og vogteren; De ustraffede*. Politikens Forlag 2010-2018.
Øbro, Jeanette: *En nat i august*. Politikens Forlag 2023.



Jeanette Øbro er psykoterapeut MPF fra EFT-Instituttet, jordemoder og forfatter. Hun underviser bl.a. i at skrive litterært om personligt stof og holder foredrag om sit forfatterskab. Ud over forfatteraktiviteterne har hun sin egen terapeutiske praksis i København.
