

Om å skrive

Av Monika Lorås Rønning



Hvorfor skriver vi? Og hva er det som skjer når vi skriver?

Tore Renberg sin post på Facebook i forbindelse med verdensdagen for psykisk helse sier noe om dette. Gjennom å skrive eller gjennom å lese vil vi kunne oppdage at vi ikke er alene. For Tore Renberg selv, som ikke følte seg trygg i sitt barndomshjem, var det en akutt følelse av å måtte dra vekk som blant annet vekket behovet for å skrive. I tillegg til at det hjelper å ha venner og annen familie, bøker å lese, musikk og film, altså noen faktorer utenfor en selv som avhjelper en vanskelig livssituasjon hjemme, så spør Renberg «*Men finnes det også en løsning som kommer fra deg selv?*» og han svarer med det samme at: «*Ja. Det gjør det. Den er gratis. Den krever ikke at du ser noen i øynene. Alt du trenger er en penn og et papir.*»

Hva er det som skjer i denne skriveprosessen som gjør at det kan være forløsende? Som gjør at du kan kjenne deg mindre alene? Det finnes en god del forskning på terapeutisk skrivning, eller ekspressiv skrivning, hvor blant andre J. W. Pennebaker er en foregangsperson, og det har blitt vist til at å skrive eksempelvis om vanskelig opplevelser kan ha en god helsegevinst,

både for fysisk og psykisk helse (Wold og Uverud: 2019: 62; Hustvedt 2017: 149). Kjersti Annesdatter Skomsvold skriver at hun lengtet bort fra der hun befant seg da hun var syk med ME, og skrivningen for henne ble en løsrivelse: «*Samtidig som skrivninga var en løsrivelse, ble den det festet inni meg som jeg trengte, skrivninga var noe jeg kunne holde fast i når alt rundt meg raknet ...*» (Skomsvold 2019: 19).

En ting er at du kan skrive om vanskelige opplevelser for å forløse noe i deg selv, en annen ting er at du kan bruke deg selv og ditt liv til å skape noe nytt. Når vi skriver, er alt mulig, en verden åpnes, den er ny, og vi merker at noe spiller i oss, som på strenger, noe beveger seg, noe puster, noe lever, og vi er i en verden som er under tilblivelse, som skapes, for hvert minutt, hvert sekund.

Karl Ove Knausgård stiller også spørsmålet om hva som skjer når en skriver, og spørsmålene han stiller sier samtidig noe om den virkningen skrivningen kan ha, tenker jeg: «*Hvem henvender man seg til når man skriver? Hvem er jeg når jeg skriver, når formen gjør det fremmed for meg? Hvordan kan det ha seg at alle tanker likesom forsvinner når man skriver,*

selv i det mest intense og cerebrale refleksjoner? Hva er følelser i en tekst som består av bokstaver, svarte tegn på en side?» (Knausgård 2018: 36).

Som svar på disse spørsmålene, kan vi ty til Siri Hustvedt, som viser til at språket er relasjonelt, og at vi i det skrevne henvender oss til en annen person, og at *«i enkelte tilfeller er den andre personen ens eget selv, men alltid selvet som en annen»* (Hustvedt 2017: 155). Siri Hustvedt viser også til M. M. Bakhtins teori om at språket er dialogisk: *«Hvert ord er rettet mot et svar og kan ikke unnsnippe den dype innflytelsen fra det besvarende ordet den foregriper»* (Hustvedt 2017:155). Skrivning er alltid for noen, sier Hustvedt, og fordi ordene som produseres ikke er en fysisk del av personen som skriver, men henvendt mot noe utenfor en selv, vil også den skrivende personen kunne oppleve å bli hevet ut av seg selv, som en slags frigjøring.

Når vi skriver så få vi altså tak i noe annet, noe nytt, og vi kan erfare at vi får svar på noe vi ikke visste at vi trengte svar på? Svarene på hvorfor det å skrive vil kunne være til hjelp er altså blant annet at du skaper et rom for noe som er deg, men samtidig noe som åpner opp for en annen side av deg selv. Forfatteren Carlos Ruiz Zafon sa det slik: *«A story is a letter that the author writes to himself, to tell himself things that he would be unable*

to discover otherwise».

Skrivingen kan åpne nye rom, og den kan lette lengselen som stadig driver oss. Knausgård sier også at vi gjennom kunsten, gjennom ønsket om å skape noe, forsøker å utligne eller oppheve motsetningen mellom *«den uendelighet som bor i oss og våre samtidige begrensninger og jordbundenhet»* (Knausgård 2018: 37). Slik blir det å skrive et uttrykk for eksistensielt behov for å være i verden. Det oppleves videre som en eksistensiell nødvendighet å gjennom skrivningen bringe den verden vi lengter etter nærmere den virkeligheten vi lever i. Fordi det er et trykk i oss som fører oss til pennen eller tastaturet, det er «noe» som søker et svar, som søker sitt uttrykk. På veien kan vi ta med oss disse ordene fra Tore Renberg, og la de virke, la de dreie om i oss selv til noe nytt i verden:

«Skriv.

Hvasomhelst.

Senk skuldrene. Bare skriv.

Les.

Hvasomhelst.

Senk skuldrene. Les.

Du vil kjenne en slags ro. Du vil kjenne at du ikke er alene likevel. Du vil løftes ut av din egen verden. Du vil få reise til en annen verden, hvor du møter en kompis som kanskje ligner deg selv.

Du vil kjenne det.

At du ikke er alene likevel.»

Monika Lorås Rønning
monikar202@hotmail.com



Litteratur:

Hustvedt, Siri: «Det skrivende selvet og den psykiatriske pasienten» i Kvinne ser på menn som ser på kvinner, Essays Aschehoug 2017.

Knausgård, Karl Ove: Uforvarende, Oktober Forlag 2018.

Renberg, Tore: Facebook-post den 10. oktober 2021.

Skomsvold, Kjersti Annesdatter: Den andre forsvinninga, Oktober Forlag 2019.

Wold, Kjersti og Uverud, Gunn-Marit: Helsefremmende skriving, Gyldendal 2019.