



# Poesi, følelser og litterære greb

## At indfange en psykisk lidelse

Af Mette Toft Rønberg & Mikka Nielsen

Depression og ADHD bliver ofte italesat som lidelser, der kun kan forstås, hvis man oplever det på egen krop. Betyder det, at vi ikke skal forsøge at forstå disse lidelser? Det mener vi ikke. I denne artikel illustrerer vi, hvordan et blik for det kreative, poetiske og metaforiske i empiri kan fungere som en katalysator til at få adgang til erfaringer, der vanskeligt lader sig indfange.

“Kroppen er fuldstændig energiforladt. Sover, tung. Indimellem har jeg forsøgt at komme ud at løbe, fuldstændig ligesom at have *bly* i benene. Træt, træt, træt. Opgiven [...] Når jeg sådan har tænkt på, hvordan det føles... det billede, jeg kan få, der er tættest på, det er ligesom, du bliver pakket ind i velcro. Du ved, det der plastic, du putter rundt om maden. Så den fuldstændig lukker af [...] Når du har en depression, den sidder fast, sådan en vita wrap. Du kan ikke få den af. Og du kan ikke gøre noget som helst. En periode, der havde jeg også en, ikke at jeg har været besat af at gå i bad, men jeg kunne godt få den tanke, at: “Åhrr. Bare jeg ku’ vaske det her af. Bare jeg ku’ vaske hele det her *sorte, tunge* af. Men det kan man bare ikke. Og det er *ekstremt* frustrerende. Det sidder om dig sådan ja, Vita wrap. Du kan ikke trække vejret, du kan ikke ånde. Altså, du kan ikke leve. Og sådan føles det. Du går i en boble. Og andre er udenfor. Og du kan ikke trænge ud.”

(Trine, 46 år).

Trine sidder med armene over kors og kigger enten frem for sig eller ned i bordet, mens hun i et interview inviterer os med ind i depressionens verden og oplevelsen af depression som en allestedsnærværende og uigennemtrængelig hinde. Ryggen er krum, og stemmen er grådkvalt, mens hun fortæller om depressionens omklamrende natur, hvordan den ikke er til at slippe af





med og ønsket om at komme væk fra dens tyngde. Gennem billedsprog og brug af metaforer bliver vi ført ind i noget af det allersværest tilgængelige, diffuse og abstrakte; nemlig kropslige erfaringer med depression. For Trine er depressionen ikke en klinisk størrelse, men en tætsluttende og invaderende velcro-vita-wrap-agtig fornemmelse, der hverken er til at krænge eller vaske af.

Depression og ADHD bliver ofte beskrevet som tilstande, der ikke kan beskrives med ord, men kun kan forstås, hvis man oplever dem på egen krop. På trods heraf, har vi beskæftiget os med kropslige erfaringer med depression og ADHD i vores ph.d.-projekter. Et projekt der er dømt til at mislykkes? Det mener vi ikke. For selvom vi ikke kan føle andres erfaringer til fulde, kan vi anvende mange forskellige typer empiri og gøre brug af vores egne følelser, kropslige fornemmelser og tanker til aktivt at prøve at sætte os i informanternes sted. Det indebærer blandt andet, at vi sætter os selv på spil. At undersøge kropslige erfaringer kræver en kreativ tilgang til forståelsen af, hvad empiri er. Følelser, fornemmelser og kropslige erfaringer kan

være svære at verbalisere, hvilket derfor vanskeliggør – men ikke umuliggør projektet. Vi illustrerer i denne artikel, hvordan en bred tilgang til, hvad der tæller som empiri, er fordrende for nuancerede og indsigtsgivende etnografiske beskrivelser. Vi vil løbende gøre brug af forskellige former for empiri fra litteratur og poesi til interviewuddrag og observationsnoter og derved eksemplificere ovenstående i en konkret analyse af kropslige erfaringer med depression og ADHD. Formålet er at vise, hvordan en sådan tilgang kan give en dybdegående indsigt i og *fornemmelse* af, hvordan depression og ADHD føles. På denne vis er vi et skridt nærmere i bestræbelsen på at forstå erfaringer, som ikke umiddelbart lader sig indfange.

## Feltarbejde blandt voksne med depression og ADHD: Metaforer og poesi

Denne artikel er baseret på to danske feltarbejder fra vores tid som ph.d.-studerende i forskningsprojektet “Diagnosekultur”. Her undersøgte vi i hvert vores projekt, hvordan voksne erfarer henholdsvis depression (Mette) og ADHD (Mikka) i hverdagslivet. Begge feltarbejder inkluderede interviews med diagnosticerede og observationer med forskellig grad af deltagelse, hvor Mikka fulgte sine informanternes behandlingsforløb hos læger og psykiatere, og Mette fulgte blandt andet et forløb i en depressionsgruppe på et psykiatrisk ambulatorium, ligesom hun deltog i en sommerhøjskole for depressionsramte. Vi fulgte også begge grupper på Facebook med fokus på de to diagnoser samt mediernes løbende portrættering af ADHD og depression. Det er blandt andet herved, at vi er blevet opmærksomme på eksempelvis selvbiografiske værker om depression. Som en del af vores tilknytning til samme forskningsgruppe, sparrede vi løbende med hinanden, mens vi lavede feltarbejde – blandt andet om, hvordan vi metodisk bedst muligt kunne forsøge at få adgang til svære lidelseserfaringer. Samarbejdet gjorde, at vi på et tidligt tidspunkt blev opmærksomme på interessante forskelle og ligheder i vores informanternes erfaringer med ADHD og depression. Det var blandt andet slående, hvordan maleriske, smukke og smertelige beskrivelser gik igen i vores mange interviews med informanterne. Det gjorde os opmærksomme på, at hverdagsprog og måske særligt sprog, der kommunikerer abstrakte og diffuse størrelser som kropslige erfaringer, rummer poetiske udtryk.

Et eksempel på dette ser vi hos en af Mikkas informanter, Bo, som er 43 år og diagnosticeret med ADHD. Bo er en aktiv mand med store armbevægelser, høj røst og en eventyrlig evne til at fortælle og ikke mindst akkompagnere sine beskrivelser af livet med ADHD med alskens lyde for at understrege sine pointer. Bo fortæller, at han ofte kan mærke sin ADHD komme snigende, og da Mikka spørger, hvordan han mærker ADHD'en, forklarer Bo de kropslige dimensioner af ADHD på denne måde:

“Jeg kan typisk mærke, at spændinger kommer lige her [tager sig til nakken]. Og det er ligesom, der kommer en svag strøm igennem hjernen ‘bizzz’ [sætter en finger til tindingen]. Det er de fysiske symptomer på det. Så kan jeg mærke, at jeg begynder at trippe [bevæger det ene ben op og ned].

**Mikka:** Hvad er der med det der ben, der kører?

**Bo:** Uha, det er ingenting lige nu. Det er fordi, nu sidder energien og ophober sig. Så den skal ud et eller andet sted. Når jeg er til foredrag for eksempel eller på kursusdag, hvor vi bare skal sidde på vores flade og så modtage sådan noget tavle-undervisning, så kører mit ben. Jeg fedter rundt hele tiden [drejer på stolen og piller ved en kuglepen på bordet]. Det er ligesom om, der kommer kulsyre i det hele, og den energi, den skal ud. Så sidder jeg og hopper lidt.”

Bo benytter sig ofte af metaforer i sin beskrivelse af ADHD’ens accelererende, ustoppelige og påtrængende karakter. Man fornemmer næsten kulsyren i armene og elektriciteten løbe sitrende gennem kroppen, når Bo, som han selv beskriver det, “i en talestrøm af en anden verden”, først går i gang med at fortælle. Vi får et ganske andet og langt mere levende indblik i ADHD’ens karakter i Bos metaforiske beskrivelse af ADHD, end hvis han blot havde oplistet de diagnostiske kriterier for ADHD for os.

I gennemlæsningen af vores empiriske materiale er vi blevet forbløffet over, hvor rigt et metaforisk sprog vores informanter anvender, men også hvor enslydende metaforerne er, selv når vidt forskellige mennesker beskriver de-

“ De fleste af os har en fornemmelse af at høre til i en verden, som er delt af andre end os selv. Denne følelse af at høre til i en verden, ændres eller bliver afbrudt i depressionen, hvor den deprimerede oplever en manglende forbindelse til sig selv og andre, tab af håb, en ændret tidsopfattelse og ikke mindst en ændret kropslig måde at være i verden på.

res kropslige erfaringer. I nedenstående har vi klippet små brudstykker af interviewmateriale ud, der illustrerer, hvordan citaterne om depression har enslydende karakter, ligesom citaterne om ADHD ligner hinanden. Beskrivelserne er formuleret af forskellige personer, og alligevel tegner der sig et billede af lidelsernes kropslige dimensioner i den metaforiske sprogliggørelse deraf.

#### Depression

“Dyb tomhed. Og tristhed. Og så følte jeg mig tung. Og så – som om alt livet – alt livet var bare forsvundet ud af mig.”

“Jeg var så dybt, dybt trist, altså et sted, hvor jeg aldrig nogensinde havde, altså, nogle gange så beskriver jeg det sådan, det er sådan ligesom en kælder neden under sindet”.

“Og så kunne jeg mærke. Der kom bumletoget lige pludselig rullende og simpelthen, fuldstændig mentalt udkørt”.

#### ADHD

“For mit hoved det kørte jo på 180 [km/t]. [...] Jeg havde ikke roen til at være i det, jeg var i.”

“Det hele kører bare i en stor pærevælling. Tankerne de flyver rundt. Der er slet ikke nogen sammenhæng i dem. De jorder bare der ud af”.

“Det hele kørte rundt i hovedet på mig. Og når jeg læste om noget, så var der 20 døre, der åbnede sig”.

Fortællingerne om depression rummer en træghed, tyngde og dybde. Man næsten mærker vægten på sine egne skuldre i læsningen af citaterne. Fortællingerne om ADHD derimod rummer en hastighed, ufokuserethed og energi, og fornemmelsen af kaos og kraftfuldhed står frem. Diffuse erfaringer er materialiseret og verbaliseret i metaforer, og vi får som læsere et indblik i lidelsernes fænomenologi. Antropologen Michael Jackson – der i øvrigt betegner sig selv som poet før antropolog – pointerer, at når vi anvender fysiske metaforer for følelsesmæssige oplevelser, og vi eksempelvis taler om, at jorden giver efter under os, eller at vi mister fodfæstet, er det udtryk for vores faktiske oplevelse af desorienteret væren. Når vores informanter taler om, at hovedet kører med 180 kilometer i timen, og at tankerne kører i en stor pærevælling, er det således en metaforisk beskrivelse af oplevelsen af, at tankerne passerer hurtigt gennem hovedet, men samtidig også udtryk for en faktisk oplevelse af en hastig og kaotisk væren i verden. Dét at have blik for det poetiske og metaforiske i sit datamateriale kan derfor være med til at vække en opmærksomhed på kropslige erfaringer, som bringer os tættere på at indfange og forstå disse erfaringer og måder at være i verden på.



## Litteraturens beskrivelser: En indgang til at forestille sig den anden

Autobiografiske værker og poesi er en anden indgangsvinkel til at hjælpe os med at komme nærmere det, der vanskeligt lader sig beskrive. I den forbindelse er det relevant at inddrage litteraten Hans Ulrich Gumbrecht's argument om, at erfaringer består af to lag. Det ene er et lag af mening og betydning, kaldet "meningseffekter", der appellerer til intellektet og en fortolkningsdimension. Det andet er "presence," som refererer til æstetiske erfaringer, der er kropslige frem for meningsfortolkende, og som vækker en umiddelbar genklang eller fornemmelse hos læseren. Psykologen Svend Brinkmann beskriver de to med henholdsvis sætningerne "aha, nu forstår jeg!" (meningseffekter) og "aha, nu ved jeg, hvordan det føles" (presence) i antologien "Knausgård som forsker". Presence-effekter handler således også om rytmen i et digt, hvordan digtet føles i munden, og de fornemmelser digtet fremkalder hos læseren. Det handler om de kuldegysninger, som

kan gennemstrømme kroppen, eller de tårer der kan pible frem i øjenkrøgene, når vi bliver bevæget af eksempelvis et stykke musik, et kunstværk, en film eller et andet menneskes smerte. Inspireret af ideen om presence vil vi hævde, at vi som kvalitative forskere kan benytte skønlitterære forfattere og poeters brug af "presence-effekter" som indgang til at forstå den lidendes kropslige erfaringer.

Vi vil illustrere dette med et citat fra den amerikanske romanforfatter William Styron, som flere steder beskriver kropslige erfaringer med depression i sit selvbiografiske værk om depression:

"Det efterår bemægtigede forstyrrelsen sig gradvist hele mit system; jeg begyndte at forestille mig, at min forstand var som en af de gammeldags telefoncentraler i landsbyerne, som langsomt blev oversvømmet af tidevandet; en efter en begyndte de normale forbindelser at drukne, så der langsomt skete en afbrydelse af nogle af kroppens og næsten alle instinktet og forstandens funktioner" (Styron 1991:45).

Uddraget skildrer, hvordan Styron erfarer, at hans kropslige væren i verden bliver afbrudt, mens han befinder sig i depressionens vold. Hans sædvanlige bevægelse bliver hæmmet af noget udefrakommende, som Styron kalder "tidevandet". Dette gør, at han oplever en fatal afbrydelse i sin væren i verden, som han illustrerer på billedlig vis: Han er ved at drukne.

De fleste af os har en fornemmelse af at høre til i en verden, som er delt af andre end os selv. Denne følelse af at høre til i en verden, ændres eller bliver afbrudt i depressionen, hvor den deprimerede oplever en manglende forbindelse til sig selv og andre, tab af håb, en ændret tidsopfattelse og ikke mindst en ændret kropslig måde at være i verden på. Den kropslige bevægelse i verden kan blive lammet eller stoppe helt i depressionens mørkeste afgrund, hvilket kan medføre, at personen er sengeliggende eller "begynder uophørligt at tænke på glemsel", som Styron formulerer det. Eller måske sågar gør alvor af at tage livet af sig selv.

I digtsamlingen "Depressionsdigte" fra 2014, skildrer den danske digter Sternberg den depressive kropslige tilstand på følgende vis:

"Når vi ikke er  
begravet i hinandens arme

står vi helt stille  
ved siden af hinanden

min krop er en urne  
din krop er en urne

selvfølgelig har vi ikke sex"





At kroppen er en urne, leder tankerne hen på død, stilstand og udslettelse. Dødsmetaforer er ligeledes gennemgående blandt flere af informanterne med depression i Mettes feltarbejde, der beskriver, hvordan “livet er forsvundet ud af en”, kroppen føles “lammet”, de befinder sig “i en anden verden”, hvor de har “mistet fodfæstet”. En har en “knude i maven” og “kan ikke mærke fødderne nede på jorden”. En anden refererer til maleriet “Skriget” af Edvard Munch, da hun oplever, at værket indfanger følelsen af at være “fuldstændig i stykker”.

Både Styron, Sternberg og vores informanter formår at portrættere, hvordan de fysisk oplever, at kroppen forandrer sig til det smertefulde værre i en depression, hvor kroppens normale funktioner langsomt bliver sat ud af spil. At læse, se og lytte til disse beskrivelser vækker en form for genklang, der giver en fornemmelse af, hvordan depression føles.

### At erfare sammen: Kropslighed i felten

Et feltarbejde er kendetegnet ved, at vi som kvalitative forskere fremprovokerer visse refleksioner, følelser og overvejelser blandt vores informanter, lige så vel som de fremprovokerer noget i os. Der er tale om en gensidig udveksling mellem informant og forsker. Instrumentet i det antropologiske feltarbejde er forskerens egen person, hvilket indebærer alverdens forudantagelser og tvetydige følelser i form af indlevelse, sympati, akavethed, usikkerhed og irritation. Michael Jackson er optaget af de øjeblikke, hvor vi i feltarbejdet og på andre tidspunkter i livet bliver bevæget og rørt af andre personer, af deres smerte og vanskeligheder. Ifølge Jackson vækker disse øjeblikke genklang i os, fordi de referer til og fortæller os om noget fælles almenmenneskeligt. Vi vil i det følgende fokusere på atmosfæren i interview-situationen, og hvordan vi som forskere kan bruge måden, hvorpå vi bliver påvirket i situationen til at komme de lidelseserfaringer, vi forsøger at forstå, et skridt nærmere. Nedenstående empiriske snapshot fra en eftermiddag i Mikkas feltarbejde kan blandt andet fortælle os noget om kropslige erfaringer med ADHD:

Peter og jeg sidder i hans sofa, inden jeg skal med ham til psykiater. Peter fortæller, at han stadig føler sig urolig, selvom han er startet på medicin. Der er alt for mange tanker i hans hoved, og han vil derfor snakke med psykiateren om, hvorvidt han kan sættes op i medicin. Og så har han sovet dårligt i nat, fordi han ikke tog sin medicin i går. Han er ikke kommet ned i den dybe søvn, som han forklarer det, fordi han har været så urolig. Peter fortæller mig om sin uro, og hvordan den påvirker hans hverdag. Min diktafon ligger på bordet og optager hvert af Peters ord, så jeg kan gå hjem og transskribere vores samtale. Men der er noget, der ikke bliver indfanget af diktafonen. Noget, som måske lige så vel som Peters beskrivelser af sin uro illustrerer



denne uro. For mens vi sidder og snakker om netop rastløsheden og de mange tanker i hovedet, er Peter alle vegne. Han kigger i sin telefon for at tjekke den alarm, han sætter for at huske sin medicin; han tænder en cigaret med den lighter, han har piller ved, siden vi satte os; og det ene ben bevæger sig i små ryk under hele vores samtale. Ben, lighter, telefon. Luk hunden ud, tør bordet af, svar på spørgsmål. Hver gang jeg stiller et spørgsmål i øst, får vi på mærkværdigvis bevæget os hen i vest. Jeg kan mærke, at jeg selv bliver forvirret over vores staccato-samtale, der springer fra emne til emne, og de mange aktiviteter, der foregår under vores samtale. Peters urolighed fylder rummet. Han afbryder, før jeg har talt færdigt. Ikke fordi han er uhøflig, for han er et af de høfligste mennesker, jeg har mødt, men det virker som om, en tanke hele tiden slår ned i ham – uafhængigt af mit spørgsmål og vores øvrige snak. Jeg fornemmer Peters uro. Den sidder i min krop. Ikke som den sidder i Peters naturligvis, men jeg iagttager og mærker den uro, han beskriver med ord, med meget andet end min høresans. Den kryber ind i mit sprog, fordi jeg bliver nødt til at afslutte mine sætninger midtvejs for at tilpasse mig vores abrupte samtale, ligesom jeg mister koncentrationen, idet mit blik flakker med Peters, når han kigger i sin telefon og tænder endnu en cigaret. Jeg bliver næsten helt forpustet og må improvisere i både mine spørgsmål og min adfærd for at finde fælles grund med Peter.

Mikka kan aldrig komme til at føle det, Peter føler, eller opleve verden, som han gør. Men hun kan bruge sine egne kropslige fornemmelser og ikke mindst sin spejling af Peter i situationen til at sætte sig i Peters sted og forestille sig, hvordan erfaringer af energi, hastighed og kaos står frem for ham. Der udspiller sig en "kropslig medleven" i mødet mellem Mikka og Peter, når Mikka bliver påvirket af Peters hastige tempo, når hendes blik begynder at flakke, og når hun som Peter begynder at bevæge sig uroligt i sofaen og ændre spørgsmål og stil i samtalen. Hun kopierer til dels Peters hurtige tempo og får på den måde en kropslig fornemmelse af, hvad der er på spil i Peters livsverden.

Pointen er, at vi som kvalitative forskere kan bruge vores egen kropslighed i forsøget på at erkende den andens kropslige erfaringer. Eksemplet med Peter illustrerer, hvordan der sker en form for overføring i mødet mellem informant og forsker, som vi kan beslutte os for at rette vores opmærksomhed mod. Vi kan gøre dette ved på forhånd at beslutte os for at rette vores opmærksomhed mod og notere os informanternes stemmer og kroppe, for eksempel hvordan de sidder, hvad de gør med deres hænder og arme, hvor de retter blikket hen. Hvordan lyder stemmen: Hvordan er rytmen, pauserne og hvilke følelser fremkalder deres stemmer, kroppe, samtaleemnerne hos os? Disse noteringer og overvejelser om egne oplevelser af fx accelererende hastighed (ADHD) og langsomhed og træghed (depression) kan være med til at sige noget om lidelserne fænomenologi, og selve de etnografiske beskrivelser kan give læseren en fornemmelse af det samme. Hvis vi anerkender,

at vi som mennesker er intersubjektive væsner, der i samværet spejler hinanden, erfarer sammen og kan forestille sig hinanden, er det oplagt at anvende dette som udgangspunkt for vores forskning og formidling deraf. Meget data går tabt, hvis vi ikke gør brug af denne kropslige involvering i hele forskningsprocessen. Suppleres dette med et fokus på poetiske udtryk i feltarbejdet såvel som skønlitterære forfattere og poeters værker vil vi mene, at vi kan komme lidt tættere på at kunne skildre kropslige erfaringer, der ellers vanskeligt lader sig indfange.

### Forslag til videre læsning

Nielsen, Mikka (2017) "ADHD and temporality: A desynchronized way of being in the world". *Medical Anthropology: Cross Cultural Studies in Health and Illness*, nr. 36(3), side 260-272.

Jackson, Michael (1983) "Thinking Through the Body: An Essay on Understanding Metaphor". *Social Analysis: The International Journal of Social and Cultural Practice*, nr. 14, side 127-149.

Rønberg, Mette (2019) "Out-of-Tune Embodiment, Loss of Bodily Resonance, and Body Work". *Medical Anthropology: Cross Cultural Studies in Health and Illness*, nr. 38(4), side 399-411.



#### Om forfatterne

**Mette Toft Rønberg** og **Mikka Nielsen** er uddannede antropologer. De har begge været en del af forskningsprojektet "Diagnosekultur" på Institut for Kommunikation og Psykologi på Aalborg Universitet, hvor de lavede deres ph.d.-afhandlinger, baseret på feltarbejde i Danmark om henholdsvis depression og ADHD. Mette er pt. tilknyttet Center for Ungdomsforskning som post.doc, hvor hun blandt andet forsker i unges trivsel i overgangen fra uddannelse til første job. Mikka er post.doc på Saxo-instituttet på Københavns Universitet, hvor hun blandt andet forsker i humanistisk videns samfundsimpact.