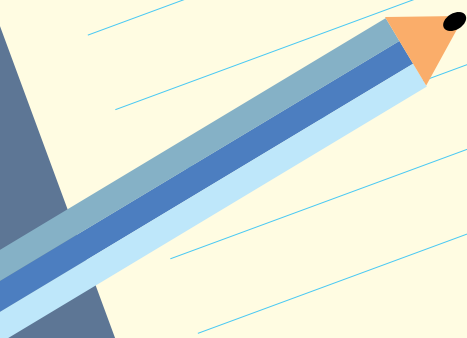


Skriv dit liv – og bliv fri

Har du tænkt på, om det er ved at være tid at finde notesbogen og fyldepenen frem og gå i gang med at forfatte dine erindringer ... dine memoirer? Mig ..? Ja, dig! At skrive sine erindringer er nemlig ikke noget, der er forbeholdt Lise Nørgaard, Ritt Bjerregaard eller andre kendisser med mange år og en masse glamourøse erfaringer på bagen.

Ved at fortælle vores historie på en ny måde kan vi sætte os fri.



vilke stjernestunder gør dit liv til noget helt specielt – og hvorfor traf du de valg, du gjorde? Livet er en perlerække af gode historier, og måske er det tid at få højdepunkterne i dit liv fældet ned på papir? Lige nu hitter de personlige erindringshistorier som aldrig før – og det er ikke kun forbeholdt den grånende generation at sætte sig til tastene og spinde en ende over livet.

– Interessen for at skrive erindringer er rigtig stor. Det bringer glæde, det skaber ro, og det giver også et selvværd, fordi du får øje på nogle styrker og højdepunkter i dit liv, fortæller Marie Østergaard

Knudsen. Hun er journalist og forfatter. Og så er hun ekspert i at få den *storyteller*, vi alle sammen har i maven, frem i lyset og ud over tastene. Marie har skrevet bogen "Fortæl dit liv" og afholder jævnligt kurser over hele landet for folk, der har lyst til at åbne den skatkiste af gode historier, deres liv gemmer på.

– Livet er bygget op omkring historier, og det interessante er, at du kan tage magten over dit eget liv ved at fortælle din historie på en ny måde. Når du skriver dine erindringer, tager du nogle situationer fra dit liv og folder dem ud – og du bestemmer SELV, hvordan historien skal

fortælles. Og det er en øjenåbner for mange. Pludselig kan du måske se en svær situation i et nyt lys – eller du kan blive mindet om al den handlekraft, du har i dig.

IKKE GENNEM LIVET UDEN DRAMA

Nej, ikke mig – jeg har ikke oplevet noget spændende i mit liv! Sådan starter mange af Maries kursister med at sige, når de – med en heftig skriveblokering under opsejling – skal i gang med at fælde de første bogstaver ned.

”Pludselig kan du måske se en svær situation i et nyt lys – eller du kan blive mindet om al den handlekraft, du har i dig”

MARIE ØSTERGAARD KNUDSEN

Men det passer ikke, for sandheden er jo, at man ikke kan komme igennem livet uden drama, smiler Marie.

– Vi har alle sammen oplevet noget specielt. Og når først du begynder at skrive om din første ungdomskæreste, en fest, du var med til at arrangere, eller et bjerg, du besteg, så træder du ind i et rum, hvor du kan reformulere dit liv. Det er en form for narrativ terapi, og din livshistorie får en anden KLANG, når du har skrevet den ned, fortæller Marie. Hun har oplevet, at flere kursister er blomstret op som mennesker ved at skrive om deres liv.

– Vi bærer alle på de historier, der er blevet fortalt om os, men når du træder frem på din egen scene med din egen historie, får du én gang for alle manet disse historier til jorden.

Udvalgte punktnedslag, små noveller, breve til børnene – eller den klassiske murstensroman. Erindringshistorier kommer i mange former. Men hvorfor er vi blevet så vilde med at fortælle om vores eget liv? Det har fremtidsforsker Mette Sillesen et klart bud på:

– Vi skriver om vores liv, fordi vi gerne vil gøre os selv udødelige. Det ligger i tidsånden, at vi alle sammen skal yde vores unikke bidrag til verden – og vores største frygt som mennesker er, at vi ligger dér på vores dødsleje og opdager, at vi ikke fik sat et solidt fodaftryk. Det råder erindringshistorierne bod på – for her er det os SELV, der formulerer, hvilken forskel vi har gjort i verden.

”ME, MYSELF AND MY META-ME”

Mette Sillesen ser tendensen med at skrive sit liv som en naturlig forlængelse af den

storyteller-kultur, der allerede hersker på de sociale medier.

– De sociale medier er bygget op omkring individet som storyteller, og vi lever i en tid, hvor vores selvudvikling er utrolig meget i fokus. Vi skal hele tiden navigere mellem *me, myself and my meta-me*.

Meta-me ..?

– Ja, det handler om, at du hele tiden opfatter dig selv i tredje person og er klar til at fortælle en historie om dig selv. Når du møder

op til et velgørende arrangement, tænker du med det samme på at lægge et billede op på Instagram og skrive et par linjer om, hvorfor du er her. Du har hele tiden i baghovedet, at du skal bygge dig selv op som brand og skabe en værdi på de sociale medier. Det kan godt lyde utrolig egoistisk og navlepillende, og det er det også – men det er ikke KUN det, fortæller Mette Sillesen.

For når vi er så optagede af at fortælle vores historie handler det lige så meget om, at vi gerne vil vise, at vi har været med til at forbedre verden.

– Som mennesker er vi DYBT drevet af at gøre verden bedre, og lige nu er der en kæmpe status i at være den gode verdensborger. Vi bliver hver dag konfronteret med verdens tilstand: Der er krige, der er klimaudfordringer, der er flygtninge. Derfor handler det gode liv ikke mere om, hvad du ejer – men om, hvilke værdier du er drevet af, og hvilke forandringer du er med til at skabe, pointerer Mette Sillesen.

GIV DINE VÆRDIER VIDERE

Men er det alligevel ikke en lille smule selvoptaget – eller måske ligefrem narcissistisk – at skrive sine erindringer? Nej, mener Marie Østergaard Knudsen.

– Det kan have enormt stor betydning, både for dig selv og for dine nærmeste. Det handler om at give sine værdier videre til næste generation, og her er det helt genialt at have noget på skrift – for vi kan godt have svært ved at sætte os ned og *LYT-TE* til hinanden, griner Marie. Hendes far var en ægte →



Mette Sillesen, 33, er fremtidsforsker og arbejder især med spiritualitet, *hightech-high touch*, fremtidens arbejdsmarked og bæredygtighed. Læs mere om Mettes arbejde på Mettesillesen.com

→ storyteller og elskede at underholde Marie med alenlange anekdoter.

– Jeg blev bare SÅ træt, hver gang min far begyndte at fortælle om de mælkekuske, han mødte i sin barndom. Men da min far døde, fandt jeg en hel masse små historier, han havde skrevet ned på sin skrivemaskine. En af dem handlede netop om mælkekuskene, og når jeg læser den, er min far med mig igen. Jeg kan høre hans stemme – og faktisk er det først nu, jeg forstår, hvor meget den historie

”Det ligger i tidsånden, at vi alle sammen skal yde vores unikke bidrag til verden – og vores største frygt som mennesker er, at vi ligger dér på vores dødsleje og opdager, at vi ikke fik sat et solidt fodaftryk”

METTE SILLESEN

fortæller om min far, smiler Marie.

Skriv ikke alt det, du kan huske, men det, du ikke kan glemme, lyder et af de gyldne råd fra Marie. Og selv om erindringshistorierne også bliver en del af fremtidens storytellerkultur, så er det ikke i computerskærmens blå skær, livshistorierne bedst bliver fremkaldt.

– Der er noget med krop og skrift. Bly-anten er tættere på dit inderste, så hvis du virkelig vil have fat i fortælleglæden, vil jeg helt klart anbefale, at du starter med at skrive i hånden, smiler Marie.



Marie Østergaard Knudsen, 45, cand.mag. i litteraturvidenskab, journalist og forfatter til bogen "Fortæl dit liv – Sådan skriver du dine erindringer", der udkom på Gyldendal her i foråret.



Min mormor skabte et rum, hvor der var plads til at være MIG – i en pude af kærlighed, omsorg og opmærksomhed. Sammen med min mormor var jeg hel. Og nu, hvor jeg har fået sat nogle ord på mine oplevelser, er det let at finde tilbage til rummet med min mormor mentalt – det gør jeg flere gange om ugen.

Elizabeth Boyes ansigt lyser op, når hun begynder at fortælle om sin mormor. Vi finder os i Elizabeths køkken, en formiddag på Holmen i 2016 – men der går ikke mange minutter, før vi stiger om bord på tidsmaskinen tilbage til Elizabeths barndom.

– Min mormor havde et bageri sammen med min morfar ude på det "sorte Vestsjæl-



Historierne om min mormor giver mig en power-base af kærlighed

For Elizabeth Boye har det været en helende oplevelse at sætte sig til tastene og skrive en række erindringshistorier om sin mormor, formuleret som breve til sønnen Linus.

land". Der var et gadekær i nærheden, der frøs til is om vinteren, og hvor byens børn løb på skøjter. Og hvert år gik min mormor ind i bageriet og fyldte en kæmpe pose med slik, som hun delte ud til alle børnene på skøjtebanen. Jeg kan huske, at jeg stod og kiggede på alle de små hænder, der snuppede slik. Det var væk på to sekunder. Og jeg synes, den episode siger alt om min mormor – hendes generøsitet og hendes glæde ved at give helt uden bagtanker. Det var min mormor i en nøddeskal, smiler Elizabeth.

INTUITIV BREVSKRIVNING

Elizabeths højtelskede mormor nåede at runde de 90 år, før hun sagde farvel til denne verden.

Og fem år efter hendes død besluttede Elizabeth at vække minderne om mormor til live igen gennem en række breve til sønnen Linus.

– Det var min intuition, der sagde til mig, at jeg skulle gøre det, jeg havde brug for at bringe min mormors værdier med videre i mit eget liv og i min søns liv.

Elizabeth satte sig til tastene i de sene aftentimer, men det tog lidt tid, før ordene kom på gлед.

– I min hverdag skriver jeg mange tekniske rapporter, så det var en kæmpe overvindelse at skulle skrive om noget mere personligt. Men da jeg først var kommet i gang, tog det ikke mere end et par timer – og det hjalp meget at opdage, at jeg ikke skulle skrive min →

Elizabeth Boye, 49, er cand.merc. med en master i udviklingsstudier og ejer virksomheden Sociability, der arbejder med global bæredygtighed og virksomheders sociale ansvar. Hun har skrevet erindringer om sin mormor, formuleret som breve til sin 12-årige søn Linus. Brevene er punktnedslag i Elizabeths oplevelser med mormor.

→ mormors livshistorie fra A til Å, men i stedet tage fat i essensen og beskrive nogle små oplevelser, der havde gjort særligt indtryk.

Linus er i dag 12 år og har taget godt imod brevene, som Elizabeth flere gange har læst højt for ham.

– Han er begyndt at spørge ind til det hele, jeg er sikker på, at han kan mærke, at min mormors væsen skinner igennem historierne. Min søster og jeg var på ferie hos min mormor, når vores forældre var ude at rejse. Jeg kan huske, at vi elskede at gå op på loftet og klæde os ud i mormors gamle folkedanserdragter. Så stod vi dér lige under tagstenene og legede fine damer. Der var ikke så meget pres på dengang – og jeg er ikke sikker på, at det rum, jeg fandt sammen med min mormor, stadig eksisterer mellem børn og bedsteforældre.

For Elizabeth selv har den helt store gevinst været, at hun har fået et andet blik på sit liv.

– Ved at skrive om min mormor har jeg fundet ind til min egen kraft igen. Jeg har gennem hele min opvækst været følsom over for, hvad andre har hæftet på mig af historier, og hvordan andre har vurderet mig. Men ved at skrive historierne ned har jeg fået kontakt til den power-base af kærlighed, min mormor gav mig. Jeg bliver på bedste måde mindet om, at når min mormor kunne give mig ubetinget kærlighed, så kan jeg måske også selv gøre det, smiler Elizabeth.



5 RÅD TIL AT KOMME I GANG MED AT SKRIVE

- Skriv ikke alt det, du kan huske, men det, du ikke kan glemme ...
- Vælg syv historier fra dit liv, som du vil fortælle videre. Når man har syv historier, har man et lille værk – og samtidig er det også overskueligt.
- Sørg for, at hver historie har en klar vinkel – det gør den læseværdig (sig til dig selv: Det er dét her, jeg vil fortælle!).
- Skriv først uden at tænke så meget over, hvad du skriver. Redigér din tekst bagefter.
- Acceptér, at det tager tid

Læs mere på Skrivditliv.nu

Orange vintagekjole, støvler med indianerfrynser og en rolig, men også gennemtrængende stemme. Marie Wigley Sørensen lyser op på Københavner Cafeen, og man mærker med det samme, hun er en ægte storyteller. Marie fortæller historier om Holger Danske, når hun viser rundt på Kronborg, hun står bag historiske romaner – og ugebladnovellerne flyder i en lind strøm fra hendes hånd. Og så er Marie ved at lægge sidste hånd på en række noveller om en barndom, der bestemt ikke har været uden bump på vejen.

– Ja, jeg har jo altså haft en FORFÆRDELIG barndom. Marie skraldgriner, mens hun leverer sætningen – og selv om der ligger dyb alvor bag hendes ord, er det tydeligt, at hun for længst har hævet sig op over de voldsomme begivenheder, der tegnede hendes barndoms- og ungdomsår.

– At skrive har for mig været en måde at blive voksen på. Når jeg skriver, får jeg tingene ud af mit system – ja, faktisk kan jeg slet ikke lade være med at skrive, fortæller Marie.

UNGDOM PÅ BØRNEHJEM

Hendes forældre blev skilt, da hun var fire år gammel, og moren fik hurtigt en ny mand og en ny familie og havde ikke plads til Marie og hendes lillebror i sit nye liv. De blev flyttet hjem til faren, der tilbragte dagene på byens værtshuse og gennem fem år udsatte Marie for incest.

– Det er et forløb, jeg aldrig har glemt, men heldigvis var jeg et meget handlende barn. Så da jeg var 11 år, sagde jeg det højt og blev flyttet på børnehjem, fortæller Marie.

Hun tilbragte det meste af sin ungdom på børnehjem. Og her kunne historien så have været slut – som en

At skrive om min barndom har løftet et åg af mine skuldre

Marie Sørensen har med pennen i hånden gjort sig fri af en barndom præget af misrøgt og mange år på børnehjem.

hjertesærende skæbnfortælling om en kvinde, der lever sit liv i skyggen af sin fortid. Men sådan er det ikke gået for Marie.

– Jeg har haft en meget stærk overlevelseskraft og har gået meget i terapi, og det har gjort mig i stand til at skabe mig et godt liv. Og så har jeg skrevet og skrevet, fordi der er nogle ting, jeg har brug for at få styr på.

Tror du, man kan komme overens med de hårde ting i sit liv ved at skrive om dem?

– JA, det er jeg helt sikker på. Det at få lov at fortælle min egen historie er som at løfte et

I mange år var skrivebordsskuffen endestation for Maries skrivelser, og incesthistorien har hun brændt på bålet for at få den helt ud af systemet. Lige nu er hun optaget af at skrive en række noveller om sine år på børnehjem, og for første gang har hun lyst til at udgive novellerne.

– Jeg bliver oversvømmet af følelser, hvis jeg skriver jeg. Så jeg skriver mine erindringer, som om jeg er en forfatter, der skriver en historie. Og jeg tror virkelig, det vil interessere mange at komme med ind bag facaden

”At skrive har for mig været en måde at blive voksen på. Når jeg skriver, får jeg tingene ud af mit system – ja, faktisk kan jeg slet ikke lade være med at skrive”

kæmpe åg af mine skuldre. Jeg behøver ikke længere at være offer, og jeg ser mere klart, hvor det er i mit liv, jeg falder tilbage i gamle mønstre.

på et børnehjem, siger Marie. Hun håber, skriveprocessen kan være med til at hælde fremkaldervæske ned over de oplevelser, der stadig rumsterer i hendes system.

Marie Wigley Sørensen, 65, er forfatter og rundviser på Kronborg. Marie har skrevet den historiske roman ”Pilgrimme på verdens veje”, der udkom i 2014, og har desuden skrevet en række erindringsnoveller, der bygger på hendes barndomsoplevelser.

– Blandt andet har jeg aldrig forstået det hierarki, der var blandt børnene på børnehjemet. Jeg lå selv helt nede i bunden, fordi jeg var lidt buttet. Og jeg kan huske, hvordan en pige, der var højere oppe i hierarkiet, altid fik lov at skrabe flødeskummet af min dessert, siger Marie og ryster på hovedet.

Gør det ikke også ondt at lukke op for posen igen og gå tilbage til de hårde oplevelser?

– Jo, men jeg har det også sådan, at når jeg skriver, overtager jeg mit eget liv. Og når man kommer dertil, hvor man selv tager ansvar for sit eget liv, så sætter man også sine omgivelser fri. Hvis man siger, éns liv er de andres skyld, så får man aldrig et godt liv. Og når først jeg har skrevet om det, tænker jeg aldrig på det mere.