

Panik och trädgårds- terapi med Klas Östergren

3
snabba
med
Klas
↓



Trodde
länge att
panik-
attackerna
skulle
definiera
hans liv.



Läser
Freud med
stor be-
hållning.



Flög inte
på 40 år
på grund
av rädsla.

I sin nya roman lägger han
Henrik Ibsens *Hilde* på analyssoffan.

I

ETT SLAG FÖRVANDLAS friden till en mardröm. 'Fröken Wangels debut', såsom en läkare senare skulle kalla händelsen utifrån den sakliga, men ändå bristfälliga, beskrivning som hon själv kunde ge – hjärtat började plötsligt slå alltmer intensivt, hon fick inte luft, det var som om något snörpte ihop halsen på henne, hon blev yr, kunde inte fästa blicken. Hon fick tunnelseende, tankarna blev oklara, kroppen var i uppror, skakade, hon blev kallsvettig. Hjärtat slog snart så snabbt att det ena slaget inte gick att skilja från det andra. 'Som svårt förgiftad', kunde hon tillstå, 'av ett intensivt gift som rusade genom kroppen och gjorde mig omtöcknad.'

DET ÄR 1920-TAL i en vacker park i Berlin, och den hisnande upplevelsen tillhör Hilde Wangel, en av dramatikern Henrik Ibsens mindre kända kvinnliga karaktärer. Men det är författaren Klas Östergren

som låter henne få en panik-attack – ett tillstånd som han för övrigt själv är mer än välbekant med, men det återkommer vi till. I romanen som bär hennes namn blåser han liv i Hilde, låter henne växa upp och ställas inför utmaningar bortom dem hon upplever i Ibsens pjäser *Frun från havet* och *Byggmästare Solness*.

– Jag upptäckte att Hilde återkommer i två pjäser i olika åldrar och hennes karaktär satte igång min fantasi. Något händer till exempel i ett möte mellan henne och den mycket äldre byggmästare Solness. Ibsen är inte så explicit om vad, men den andra pjäsen slutar med att byggmästaren tar livet av sig i ett slags komplicerad triumf, för att han inte kan leva med både sin fru och den mycket yngre Hilde. Men driver hon honom till det, och vad har hon i så fall för motiv?

Det frågar sig Klas Östergren nu, när vi möts i ett sommarvarmt Stockholm på hans förlag Natur & Kultur intill Humlegården. Här har han sedan 2014 gett ut romaner och även översatt Henrik Ibsens samtidsdramatik. Men debuterade gjorde han redan 1975, och det stora publika genombrottet kom med *Gentle-men* 1980.

↓
Det är inget nioporträtt av den manlige psykoanalytikern.

44 år in i karriären räknar jag till 17 romaner, ett antal noveller och översättningar, fyra sommarprat och ett inträde i – och utträde ur – Svenska Akademien. Bland annat. Det enda Klas Östergren nu säger om det sistnämnda är att en fördel med utträdet är att han återigen har fått lite mer tid att skriva, när han inte behöver lämna Skåne en gång i veckan för att besöka födelsestaden Stockholm.

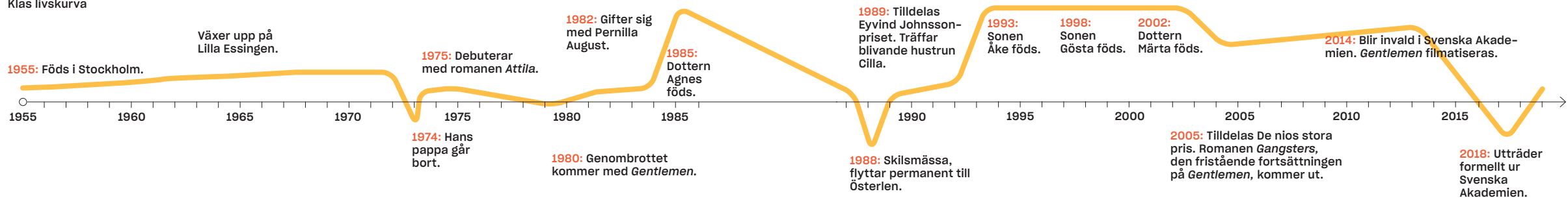
MEN NU ÄR han alltså i huvudstaden. Och det råkar förhålla sig så att Klas Östergren i sin roman *Hilde* – som är del i ett nordiskt samarbete där även den norska författaren Vigdis Hjorth och danskan Merete Pryds Helle, tolkar Ibsen – har skrivit in sin huvudperson i psykoanalys. Det måste vi ju prata om.

– Ja, jag ville dels att den vuxna Hilde skulle få tala i egen sak om det som händer i pjäserna, och då är den psykoanalytiska situationen ganska given. Där får hon en uppmärksam lyssnare när hon berättar ur sitt eget perspektiv, säger Klas Östergren.

En annan anledning till bokens upplägg är att han i varje roman ger sig själv ett berättarmässigt problem, och denna gång ville han att boken skulle följa prosaberättandets utveckling från slutet av 1800-talet och framåt.

– Det är ett finlir som läsaren kanske inte behöver bry sig om och som jag mest ägnar mig åt för att själv hålla uppe intresset. Men det är därför den börjar som en klassisk borgerlig roman med en allvetande berättare och sedan, när Hildes kris kommer på 1920-talet, tar en vändning mot mer av en monolog. →





Men tanken på att skriva en Joyceisk tankemonolog roade mig inte, säger han med hänvisning till den irländska modernisten James Joyces *stream of consciousness*.

– Så det blev Hildes fria association i psykoanalysen.

Var det bara för att det var berättartekniskt kul som du la henne på divanen?

– Nej, jag tycker absolut att psykoanalysen som sådan är intressant men jag har inte försökt få Hilde att representera någonting. Hon är ingen provkarta på olika symtom. Jag läser Freud med stor behållning. Inte minst hans fallbeskrivningar – de är ju som skönlitteratur.

En fallbeskrivning blir det också av Hilde när romanens psykoanalytiker, doktor Liebig, bestämmer sig för att skriva om henne. Detta efter att han, i freudiansk anda, konstaterat att hennes neuroser troligen beror på byggmästarens övergrepp

i barndomen samt en stark idealisering av fadern. Klas Östergren leker inte bara med berättartekniker, utan även med psykoanalysen. Men någon kritik av den senare är boken inte, framhåller han.

– Det är inget nidport-rätt av den manlige psykoanalytikern. Tvärtom vill jag att han ska framstå som en högst sympatisk person. Men Hilde manipulerar ju honom lite. Det är hennes hobby att manipulera män i sin närhet. Hon vill att de ska bli stora och märkvärdiga och tycker om att liksom se dem jäsa, trots att ingen man någonsin kan mäta sig med hennes pappa, säger Klas Östergren.

SJÄLV HAR HAN aldrig gått i psykoanalys, eller annan terapi heller för den delen. Detta trots att han alltså själv under många år led av panikångest.

– Ja, fy fan. Panikattackerna debuterade i tonåren och pågick upp i vuxen ålder, till

och från. Det var faktiskt så att jag många gånger tänkte att det skulle komma att definiera mitt liv. Ofta dök paniken upp i låsta situationer, som hos frisören eller om jag skulle äta middag ute ensam – för att inte tala om i en flygstol. Jag flög inte på 40 år av rädsla för att få tuppjuck på planet.

Hur klarade du dig ur det? Fick du ingen hjälp?

– Jag sökte hjälp akut någon gång men ansågs inte tillräckligt dålig för psykakuten, så då fixade vi väl lite lugnande på andra vägar. Mitt sätt att hantera det har många gånger tyvärr varit att snabbt som fan sänka en flaska vin.

Men det fanns nog en skräck också, tillstår han. En skräck för att klassas som sjuk, för att få en diagnos som skulle definiera honom resten av livet.

– Så i stället för att söka hjälp bjöd jag motstånd och lärde mig tekniker för att trotsa den där insikten. Jag vill nog ändå kalla det för det, för där och då känns det verkligen så, som en reell insikt: att nu dör jag. Det hjälper inte att man vet att det går över efter sju minuter, utan man stressar ju upp sig för att man faktiskt tror att man ska dö.

KLAS ÖSTERGREN HÄRDADE ut, gick runt, runt när attackerna kom, fäktade med armarna, andades så djupt han kunde trots att ett järnband över bröstet gjorde att det kändes

omöjligt att få ner luft. För sig själv upprepade han mantrat att det kommer att gå över. Och det gjorde det ju alltid.

– Men hade det funnits de mediciner som finns i dag hade det säkert besparat mig mycket lidande. Och jag fryser absolut inte åt terapi – jag hade säkert mått bra av att få prata med någon då, eftersom jag funderade så mycket på vad paniken ville säga mig. Vad betydde det? Hade jag snedtänt på braj? Eller vad var jag missnöjd med i mitt liv? Jag ville desperat hitta något slags mening i lidandet.

Men det gjorde han aldrig. I stället upphörde problemen ganska omgående när hans son föddes för 20 år sedan.

– Nu mår han bra, men då var han illa ute och krävde en massa operationer och läkarvård. Det förflyttade mitt fokus totalt. På några månader var det som om jag brände ut den där ångesten. Jag har inte berättat så mycket om det, än mindre skrivit om det, men då var det bara sjukhus och en bebis i kuvös. Jag såg bara honom och läste in tankar i de där outgrundligt djupa ögonen. Jag var för mig själv helt ointressant. När allt började stabiliseras och jag kom mer i kontakt med mig själv insåg jag att jag inte hade haft en panikattack sedan han föddes.

Och de har inte kommit tillbaka. Man kan ju bli religiös för mindre, konstaterar

Klas Östergren och ler i det solbrända ansiktet. Tydligt är han alltid sådär solbränd, eftersom han året runt arbetar i trädgården. Det både är och har varit det som är hans terapi, kommer han ju på nu – trädgårdsarbetet! Men kanske skulle han behöva terapeuta andra saker, tror han. Som varför vissa teman envisas med att återkomma i hans böcker.

– Till exempel dyker det ofta upp triangelndraman, trots att det aldrig är huvudspåret. Och kommunikationsbrist mellan man och kvinna. De pratar förbi varandra, missförstår. Det låter aningslöst, men plötsligt märker jag bara att det blev sådant den här gången också. Jättekonstigt. Kanske skulle jag behöva gräva lite i vad det egentligen betyder.

– Och vad det gäller kärleksrelationer så har jag börjat tänka mer på hur väsentliga föreställningar är. I relationsbråk styr våra föreställningar – om oss själva och om den andre – i väldigt hög grad.

Klas Östergren drar sig till minnes hur alla på 1970-talet var "schiziga". Det var ett sätt att bunta ihop all psykiskt ohälsa i ett ord och dök upp under samma tid som psykiatern Ronald D. Laing var på högsta modet. Ett citat från honom var utgångspunkt för Klas Östergrens två första böcker: "I fantasin kan jag vara vem som helst, vara var som helst, äga allting."

– Det är en fin beskrivning av fantasins välsignelse och förbannelse. Utan fantasi och föreställningsförmåga har vi svårt att förstå varandra över huvud taget. För mig har det blivit så tydligt på senare år – hur människor lider av sina föreställningar om hur andra borde vara eller hur vi borde ha det tillsammans, snarare än att titta på hur vi faktiskt har det i våra relationer.

Klas Östergren har varit gift i 26 år med frun Cilla och de bor på gården på Österlen i Skåne sedan 25 år. Dessutom varade Klas Östergrens första äktenskap, med skådespelaren Pernilla August, i sju år, vilket han också tycker är att betrakta som anständigt. Flytten till Skåne, för över 30 år sedan, var mest en slump i samband med den skilsmässan.

– Vi firade sommaren i Skåne med kompisar i början på 1980-talet när vi bestämde oss för att skiljas, och då blev det så att jag slutade åka hem till Stockholm. Så jag flyttade väl inte så mycket som att jag snarare slutade åka hem egentligen. Jag och min exfru har en bra relation nu, men det var tre svåra år efter skilsmässan och jag åldrades väsentligt under den tiden.

På frågan om hur han fått sitt nuvarande äktenskap att hålla så länge så svarar han att man inte ska underskatta att vara snäll. Och ha tålmod. Och så hjälper det att ha barn. →

I
Klas
hjärna
→

Familj 20 %

Arbete
70 %

Sylta och
safta 10 %



Utan fantasi har vi svårt att förstå varandra över huvud taget, tycker Klas Östergren.

Hur mycket material hämtar du från ditt eget privatliv?

– Mycket naturligtvis, men man processar och gör något annat av det. På ett sätt är det ju tråkigt att som författare sitta inne med tragikomiska scener ur livet som man vet skulle kunna bli fantastiska, och det är ju en litterär ådra nu för tiden att skriva just det där. Men jag har avhållit mig från det – om det är för att jag är feg eller hänsynsfull kan jag faktiskt inte svara på riktigt.

Fyra barn, ett från det första äktenskapet och tre ihop med Cilla, har han att ta hänsyn till. De är mellan 34 och 16 år, men nu bor ingen av dem hemma permanent längre.

Hur känns det att inte ha dem hemma?

– Utomordentligt tråkigt. Helt värdelöst faktiskt. Jag håller fortfarande på att bearbeta det. Vi bor ju på en gård och där finns höns och en hund och mycket att göra, så det är inte så att jag och min fru sticker till Paris över helgen bara för att det inte är några barn hemma.

Hans yngsta dotter är 16 år och det är ju inte direkt kärleksförklaringar varje dag, påpekar Klas Östergren, som tycker att ganska långa frigörelseprocesser har pågått med alla barnen.

– 25 år av tonårstårar i huset har vi räknat ut att det blivit. Det har fått mig att fundera ganska mycket på det där att man som vuxen är benägen att glömma hur det egentligen var att vara tonåring – det är ju en dödssynd egentligen!

Kanske var det därför han efter att i många år skrivit om män i sin egen ålder återvände till ungdomen och Stockholm i romanen *I en skog av Sumak*, som han skrev året innan



Det där lilla monstret som smyger fram, det intresserar mig.

han gav sig i kast med Hilde Wangel.

– Jag ville komma ihåg hur det var i tonåren. Och de där unga människorna, återigen i ett slags triangeldrama, skulle sitta i en vacker skog hela sommaren. Och missförstå varandra.

Som vanligt.

– Ja, som vanligt i mina böcker, antar jag. Men det var en förutsättning att den skulle vara skriven ur en ung människas perspektiv, fast av en författarfarbror som inte låtsas vara ung.

Författarfarbror – är det så du ser på dig själv nu?

– Jag vet inte, men det är ett faktum att jag de första tjugo åren av min karriär alltid var yngst och att jag nu oftast är äldst. Det är inte speciellt kul, tycker jag. Mycket av den där ångesten jag hade tidigare bottnade väl i en känsla av att inte vilja dö. Och så ser jag hur författargenerationen som fostrade mig och mina jämnåriga håller på att försvinna och tänker att jag har så väldigt mycket kvar att berätta. Det känns verkligen som om jag bara har börjat.

Många har ett så avspänt förhållande till döden, tycker Klas Östergren. Men inte han. Han var 19 år och hade inte

hunnit debutera som författare när hans pappa dog. Under hela uppväxten hade pappan dessutom påtalat att han snart skulle dö, så det var lika bra att Klas vande sig vid tanken. Det var nog inte så bra för ett barn att höra, konstaterar Klas Östergren nu. Och så pratar han om Freud igen. Om döden och dödsdriften. Och om dödsdriftens möjliga uttryck i självdestruktivitet, ett ämne han intresserat sig mycket för, kanske ännu mer än vanligt på senaste tiden.

– Jag kan se det hos mig själv ibland såklart, självdestruktiva beteenden, men oftast handlar det bara om att dricka en flaska vin i onödan. Eller alla de där gångerna man suttit på en obskyr krog med ett gäng och liksom vet att det kommer att sluta dåligt, för man känner av aggressiviteten. Att då resa sig upp och gå, det kräver rätt mycket.

Men mest intresserad är han ändå av dem som inte reser sig upp och går. Samhällets, och människors, skuggsida är inte ett obekant ämne för Klas Östergren och just nu är han upptagen av självdestruktivitet som odlas i det fördolda, bakom en putsad fasad.

– Det finns ju de, speciellt män, som har en fantastisk position i livet, en underbar familj och pengar, och så håller de på något vid sidan av – spelar eller fifflar med något annat. Totalt destruktiva beteenden, ett slags nattsida som går stick i stäv med allt det fina, lönsamma och allmänmänniska som de annars ägnar sig åt. Det där lilla monstret som smyger fram, det intresserar mig.

Karin Skagerberg är redaktör på Modern Psykologi.