

# Ei mengd med vakre ord

Når psykologen Ellen Sofie Hovland skriv songar trumfar fenomenologien og den subjektive meiningsdanninga alltid forskinga. Sånt blir det Spellemannpris av.

TEKST OG FOTO

**Arne Olav L. Hageberg**

PUBLISERT 5. august 2015

---

Vi ler så vi grin. Vrir oss på stolane. Fantaserer om broderte hustavler. Seier det på nytt: «Memento! I visene trumfar fenomenologien og den subjektive meiningsdanninga alltid forskinga!» Tårene trillar.

## Kategorimistaket

Like før stiller eg Ellen Sofie Hovland eit spørsmål som er litt søkt. Det seier eg til henne. Men på eit underleg vis er det relevant òg, sidan eg diskuterer visekunst og utøvande musikkartisteri med ein spesialist i barne- og ungdomspsykologi:

*– Har det hendt at du har «følt» deg fram til ein tekst – skrive intuitivt – og så tenkt «nei, dette kan eg ikkje skriva, for dei siste innsiktene til den psykologiske forskinga har jo vist at det ikkje er sånn vi menneske heng saman»?*

Det er når ho skal svara på dette spørsmålet, at den store låtten slår inn. Kanskje fordi det i randsona mellom vitskap og kunst oppstår friksjon, ein friksjon som sikkert kan setta gneist til både god psykologi og gode viser, men som òg kan avsløra det absurde. Så kjem latteren fordi vi opplever ideen om følinga som blir korrigert av forskinga som eit kategorimistak. Kan henda er vi bare blinda av kulturen, som plasserer noko som strengt tilhøyrande domenet for kjensler, kunst og det skjønne, og noko anna som tilhøyrande rasjonaliteten sitt domene.

## Den same nysgjerrigheita

Bak mitt keitete spørsmål låg sjølvstilt eit ønske om å etablere ein samanheng mellom psykologen Ellen Sofie og visesongaren Ellen Sofie. Nett det er også andre enn Psykologtidsskriftet opptekne av. Ho fortel at journalistar gjerne spør om det ho skriv, er direkte inspirert av hendingar i terapirommet eller skjebnar ho har kome i kontakt med der. Det er det ikkje. Det er ikkje slik låtskrivingsprosessen verkar.

Dette er det viktig for meg å presisera. Eit tema for ein song veks ut av livet generelt, det er ikkje sånn at eg utleverer klientar. Men eg trur interessene mine for psykologi og kunst spring ut av den same nysgjerrigheita. Begge delar syslar med korleis det er å vera

menneske. Måten eg tenker på når eg skriv songar, har mykje å seia for meg inn i psykologien. Låtskrivinga og psykologien er som to gode vener.



DET STILLFARNE Tittelen på den siste plata til Hovland, Skandinavisk sjel, relaterer seg til det reserverte sinnelaget i Norden. – Eg har kanskje ønskt å gje det stillfarne ei stemme, seier ho.

## Spellemann

Ellen Sofie Hovland vann tidlegare i år visekategorien under utdelinga av Spellemannprisen 2014, i konkurransen med Erlend Ropstad, Ingebjørg Bratland, Silja Sol og Siri Nilsen. Forhindra som ho var frå å vera til stades i Stavanger konserthus, blei det ingen utsvevande fotografi frå etterfesten eller munnhoggeri med Madcon-Yosef, der altså. Noko som passar heilt fint, tenkjer eg. For Ellen Sofie Hovland sitt musikalske univers framstår som så kompromisslaust «arty» at ei slik kopling til massekulturen verkar like søkt som den mellom visekomponering og dei siste oppdateringane i PsychNET.

For Ellen Sofie Hovland er det å vera psykolog og det å vera låtskrivar og artist jambyrdige roller.

– Det er veldig forskjellige roller. Men eg har lagt mitt daglege virke i det å vera psykolog. Det utgjør eit viktig fundament i mitt vaksne liv, reflekterer ho, men seier seg samstundes einig i tanken om at det å vera låtskrivar er ein eigen måte å vera i verda på. Ei innstilling og ein stadig refleksjon.

Idear til songar dukkar oftast opp når ho er for seg sjølv og fordøyer inntrykk, det kan vera i ein kaffipause, på bussen, eller når ho har lagt seg om kvelden. Under studietida ved Psykologisk institutt i Oslo kunne ho sitte oppe natta gjennom for å jobba ut idear som tende henne. I eit vaksenliv med mann og fast 80 prosent jobb, fire dagar i veka på og ein dag av, er ting blitt atskillig meir strukturerte.

– Den siste plata mi er skriven på tysdagar gjennom eit år, smiler Hovland.

Også visekunst handlar om rutinar og metode.

### **På sjølvrealiseringa sitt alter**

– *Eg opplever at mange av tekstane dine, især frå den første plata, Vær her for meg, har eit lyrisk eg som kjempar med å rettferdiggjera val som er tekne, for eksempel etter ein broten kjærleiksrelasjon. Det er mange personar i tekstane dine som står åleine etter å ha ofra det å høyra til på sjølvrealiseringa sitt alter.*

– Det kan eg kjenna meg att i. Mange moderne menneske står i ein konflikt mellom lyst og krav – indre eller ytre krav – til å vera sjølvstendig, visa individuell styrke, vera autonom – eller sjølvtilstrekkeleg, som kan bli «the dark side» av det same. Kanskje har vi nokre djupe behov som står i fare for å bli neglisjerte, og som er vanskelege å kombinera med sjølvrealisering. Det er ein kamp mellom det å vera sårbar og det å vera så inni hampen uavhengig. Den vanskelegaste prestasjonen er å opna opp for å elska og bli elska.

Personane vi møter i songane hennar, er gjerne urbane, autonome, reflekterte, seksuelt frigjorte, les tung litteratur og har husvære med god feng-shui. Eg forstår at ho ikkje syng om klientane, men kanskje er det andre psykologar ho syng om, kollegar og medstudentane frå Blindern?

– Nettverket mitt består sjølv sagt mykje av desse, og andre akademikarar. Eg har sjølv tenkt at songane mine sikkert gjekk mest heim hos likesinna på min eigen alder. Men så opplever eg at folk frå ulike miljø og av ulik alder kjem og fortel at dei kjenner seg veldig trefte. Folk godt opp i åra, og no i det siste også born! Femåringar syng av full hals: «Et siste glass er alt jeg trenger!», ler ho.

Det er veldig rart og veldig fint.

### **En mengde vakre ord**

*Tekst: Ellen Sofie Hovland*

Helt fra jeg var liten har jeg hørt at jeg er ganske så unik.

De sa de skulle lete lenge før de fant en unge som var lik,  
og i en mengde hjem prydes en hustavle av slike vakre ord.

For de fleste er unike i en liten flik av verden der jeg bor.

Så skal man følge hjertet, ikke følge med i stimen som en fisk.

Ikke være redd for å ta sjanser eller løpe på en risk.

Man skal være sterk og fri, og svare enhver utfordring kontant.  
Og aldri skal man tvile på at hjertet snakker tydelig og sant.  
Så skal man ha en jobb hvor man får bruke sitt talent.  
Vi lever bare nå, og livet står ikke på vent.  
Velge rett diett og riktig fastlegekontor  
som passer helt perfekt til meg.  
Helt fra jeg var liten har jeg hørt at jeg er ganske spesiell.  
At hvis jeg bare vil kan jeg ta doktorgrad og lykkes med et smell.  
Ingen krav er høye nok for den som en gang vil bli riktig stor.  
Og de fleste vil bli store i en liten flik av verden der jeg bor.  
Så skal man finne frem en indre stemme som er sin.  
Skal aldri gjeme særpreget sitt bort bak en gardin,  
og bygge garderoben opp av sjeldne stykker tøy  
som passer helt perfekt til meg.  
Og hvis man skulle finne noen, kan det ikke være hvem som helst.  
Skal aldri ta til takke med noe mindre enn å være nær sagt frelst.  
Blir det for alminnelig, for strevsomt, kan man bli den som forsvant.  
Og aldri skal man tvile på at hjertet snakker tydelig og sant.  
Da bør man takke ja til et hvert spennende event,  
og barna kan man ha sånn cirka 43 prosent.  
Ja, finne riktig samværsordning og et hektisk liv  
som passer helt perfekt for meg.  
Og i en stille stund ville man kanskje lure litt på hva man vant.  
Men aldri skal man tvile på at hjertet snakker tydelig og sant.  
Så lenge man har levd for fullt og sørget for å sette dype spor.  
Og det er mange spor i sanden i en liten flik av verden der jeg bor.  
Og de fleste hjem har tavler som er prydet med en mengde vakre ord.

## Beinpipene si bøn

Musikken hennar er impresjonistisk og klangfokusert. Morten Quenild spelar mange slags tangentinstrument, plingelydar og programmering. Han er også arrangør på begge platene, saman med artisten sjølv. Elles er visene gjerne kledde opp i cello eller bassklarinet, alt i ein diskre og delikat vev, og alltid med Ellen Sofie Hovland sitt gitarfingerspel som varsamt drivande element. Stemma har ein litt naiv klang, men også energi. Ho skriv gode melodiar. Det er nennsamt, ofte nydeleg, og alltid litt reservert. Men tekstane ropar høgt; i kraft av tematikken dei skissar, i kraft av sårheita og alle halvdregne ord om relasjonell og eksistensiell lengt. Især den første plata får meg til å tenka på eit brøl inn i ei pute, eit tilbakehalde skrik. Eg formulerer noko slikt til henne, og ho seier ho blir rørt, snur lett på hovudet – ser vekk litt – før ho held fram.

– Du er inne i noko av kjernen av det eg prøver å uttrykka. Tittelen på den siste plata, *Skandinavisk sjel*, relaterer seg til det. Ikkje at skandinavisk er ein geografisk storleik, men kanskje er det noko der, med det reserverte som mange her i Norden erfarer. Eg

har kanskje ønskt å gje det stillfarne ei stemme ..., seier ho, blir famlande i svaret, før ho finn feste i eit litt meir distansert språk prega av trygge akademikarord:

– Mange kan kjenna seg att i at det ikkje er så lett å snakka i store bokstavar om subjektive storleikar. Det kan ligga mykje kraft i det tilbakehaldne. Ein kan vera svært ordrik, men når ein skal seia noko om kva ein faktisk føler, så ...

Nok ein gong vender ho seg innover, på leiting etter dei rette orda. Dei som kan bygga bru mellom kjensla og tanken i ho sjølv, og mellom tanken i seg og tanken i meg, og til deg som skal lesa det eg skriv. Som ein kryssordløysar som tygg på blyanten mens ho grublar seg fram til kva bokstavar og ord ho treng for at løysingsordet skal tre fram. På eit anna tidspunkt i samtalen vår sa ho at tekstforfattainga for henne er litt slik, og at ho elsker den kjensla av å tygga på blyanten. Idealet hennar for tekstskrivinga er å formulera seg som ho ville gjort i ein samtale, sa ho då. Løysingsordet blir eit sitat frå ein av opphavsmennene til den moderne psykologiske romanen, forfattaren Knut Hamsun, eit sitat som gjorde sterkt inntrykk på ei ung kvinne med musikk i fingrane og sinnet fullt av songar som endå ikkje var modne for hausting:

– Det han sa han ville få fram i litteraturen sin, var «sælsomme Nervevirksomheder, Blodets Hvisken, Benpibernes Bøn, hele det ubevidste Sjæleliv». Eg strevar etter å få formidla noko av det same, men utan at det kjem ut i full mundur.

## **Kroppens orkester**

– *Skriv du songar av lyst eller av naud, fordi du vil eller fordi du må?*

– Eg har på ein måte lyst til å svara at eg må skriva, men opplever eit sånt svar som litt vel dramatisk og svulstig, ler ho.

– Eg overlever nok utan, men behovet for å skriva er stort. Det er så mange måtar å sjå på saker og ting på. Forskjellige personar kan sjå same situasjon med både vemod og humor, vekselvis eller samtidig, seier ho, og tar meg med langt inn i ein slags supermetafor om sansing, eksistens og kognisjon:

– Eg tenkjer av og til at vi menneske jammen er heldige som har hjernar som kan reflektera og symbolisera og alt det der. At vi kan forhalda oss til at *noko er*, men at det ikkje er sant eller usant, kan bevisast eller motbevisast, og at dette *noko* kan sjå både forskjellig og likt ut i ulike sinn. Og alt dette blir ikkje bare arbeid med intellektuelt og logisk, men i eit orkester der rasjonalitet, følelsar og det kroppslege spelar saman og skapar meir eller mindre velklingande melodiar og harmoniar.

Hovland understrekar at ho trur få opplever livet og kjærleiken som eit nydeleg og førehandskomponert Mozart-stykke. Det er vel for dei fleste av oss meir som ei rekke surrete improvisasjonar, som bare tidvis kjem seg inn i parti med høg presisjon og vellukka harmonisering.

– Det *må* eg formidla, på den eine eller den andre måten, smilar ho, og lar metaforen gli over i også å handla om sine egne konkrete songar, og kanskje også om meir:

Det er like spanande kvar gong å sjå om songen kan delast med nokon, eller om den blir ståande åleine. Men det er for så vidt også greitt; ein som blir ståande åleine, kan eg bare gje eit rom i herberget for einsame songar med formidlingsvanskar. Eg vil skriva, kanskje eg må også.



---

TIL LIKESINNA? Hovland har sjølv tenkt at ho skriv songar til likesinna på sin eigen alder. - Men så opplever eg at folk frå ulike miljø og av ulik alder kjem og fortel at dei kjenner seg veldig treffe, fortel ho.

### **Ellen Sofie Hovland**

- Visesongar og psykolog, spesialist i barne- og ungdomspsykologi
- Arbeider til dagleg ved Oslo Universitetssykehus sin barneseksjon
- Har gjeve ut to plater på Kirkelig Kulturverksted: *Vær her for meg* og *Skandinavisk sjel*
- Vann Spellemann 2014 i kategorien viser for *Skandinavisk sjel*. Var også nominert med den første plata si i 2012

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 8, 2015, side 714-717*

#### **TEKST OG FOTO**

**Arne Olav L. Hageberg**, Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet