

# Søvnløshedens fortvivlede stemme

05. marts 2018 kl. 06:00



## Interview

Digter Cindy Lynn Brown lider af søvnløshed. Evnen til at sove gik i stykker allerede i barndommen, da hendes lillebror døde af kræft. Nu har hun skrevet en digtsamling om tankemylderet, trætheden, desperationen og alle de både gode og dårlige råd, der kastes efter de søvnforladte.

"Hver nat smadrer jeg mit ansigt med bølger", skriver Cindy Lynn Brown på forsiden af sin nyeste digtsamling "Dealbreaker". For sådan oplever hun den søvnløshed, hun har lidt af, siden hun var barn. Efter en søvnløs nat er hendes ansigt præget af små, missende øjne i hud rynket af hår og pudebetræk. Smadret af træthed og alle de følelser og tanker, som ukontrolleret er bølget frem og tilbage i det system, der ikke kan finde slukknappen.

Cindy Lynn Browns problemer med at sove opstod første gang, da hendes lillebror døde af kræft. Cindy var da ni år. I teenageårene gik det bedre, men da hun var i begyndelsen af 20'erne, vendte de vågne nætter tilbage. Nu hærger de hende især, når hun ved, at hun skal tidligt op næste dag og præstere på et bestemt tidspunkt.

- Allerede ved spisetid aftenen inden begynder jeg at spekulere på, om jeg kan sove. Og det kan jeg ikke, når jeg ved, at jeg skal. Jeg kan godt arbejde, selv om jeg ikke har lukket et øje, men jeg vil jo helst være den bedste og mest nærværende udgave af mig selv, siger hun.

Cindy Lynn Brown er B-menneske. Hun kan lide at skrive om natten - her føler hun sig vågen og frisk - men når hun skal tidligt op, ved hun, at hun er nødt til at forsøge at sove i ordentlig tid.

Det kan være en frygtet oplevelse at gå i seng. For der, i alt det bløde, hvor man skal hvile og samle nye kræfter, befinder Cindy sig jævnligt i stedet på en voldsom slagmark.

– Så ligger jeg og roder med en indre stemme, der siger: "Sov!", og som løbende tæller timerne ned, til vækkeuret ringer. Og en anden stemme, som er lysvågen og vil løse problemer og får gode ideer og synes, jeg skal skrive dem. Det er meget stressende.

Bøger: En af ideerne blev til digtsamlingen "Dealbreaker". Den er delt ind i fire faser, man ofte beskriver vores søvn-forløb med. Afsnittene hedder "Døs" - den fase, hvor man hverken sover eller er rigtig vågen, og hvor syrede tanker, dagsrester og gamle minder tit dukker op. Herefter følger "Slow wawe" - søvnen, "Delta" - den dybe søvn, som man siger er afgørende for restitution af krop og sjæl, og endelig "Rem" - søvnen, hvor vi drømmer.

- Jeg skrev digtene for at undersøge og lære mere om søvnløshed, og jeg har læst en masse om søvnforskning undervejs. Meget af det, jeg har læst, optræder også i digtene. Både den dokumenterede videnskab og alle de pseudovidenskabelige råd, man får, når man lider af søvnløshed. Det

værste er i øvrigt de lister, hvor man kan læse om de frygtelige sygdomme og problemer, man kan få, hvis man sover for lidt. Det er skræmmende læsning, siger Cindy Lynn Brown.

Hun håber, at digtene kan være et spejl og en trøst for andre, som plages af søvnløshed.

- Og så håber jeg også, at de, der ikke kender problemet, får en større fornemmelse for, hvor voldsomt det er.

*"Morgenen efter er kroppen umulig  
benene intolerante og håret stadig vådt  
morgenen efter finder jeg et flimrende billede  
af et privatfly i mælkeskummet  
og spiser ratatouille til morgenmad  
morgenen efter er det ikke nødvendigt at vågne  
morgenen efter opdager jeg en by i mit hjerte  
morgenen efter sådan en nat  
jeg kender så hudløst."*

*Fra digtet "Træthedsnedbrud"*

Cindy Lynn Brown

44 år, opvokset i Aarhus og Chicago - hendes far er amerikaner.

Bor i Odinsgade i Odense

Uddannet mag.art. Er digter, oversætter og freelanceunderviser i skrivning og engelsk. Skriver også folks livsfortællinger og redigerer andres tekster.

Har været medarrangør af Odense Lyrikfestival siden begyndelsen for 12 år siden. I år finder den sted fra 10. til 18. marts.

Skriver i øjeblikket på en digtsamling om flygtningelejre, som hun har besøgt sammen med sin kæreste, som også er digter og medskribent.

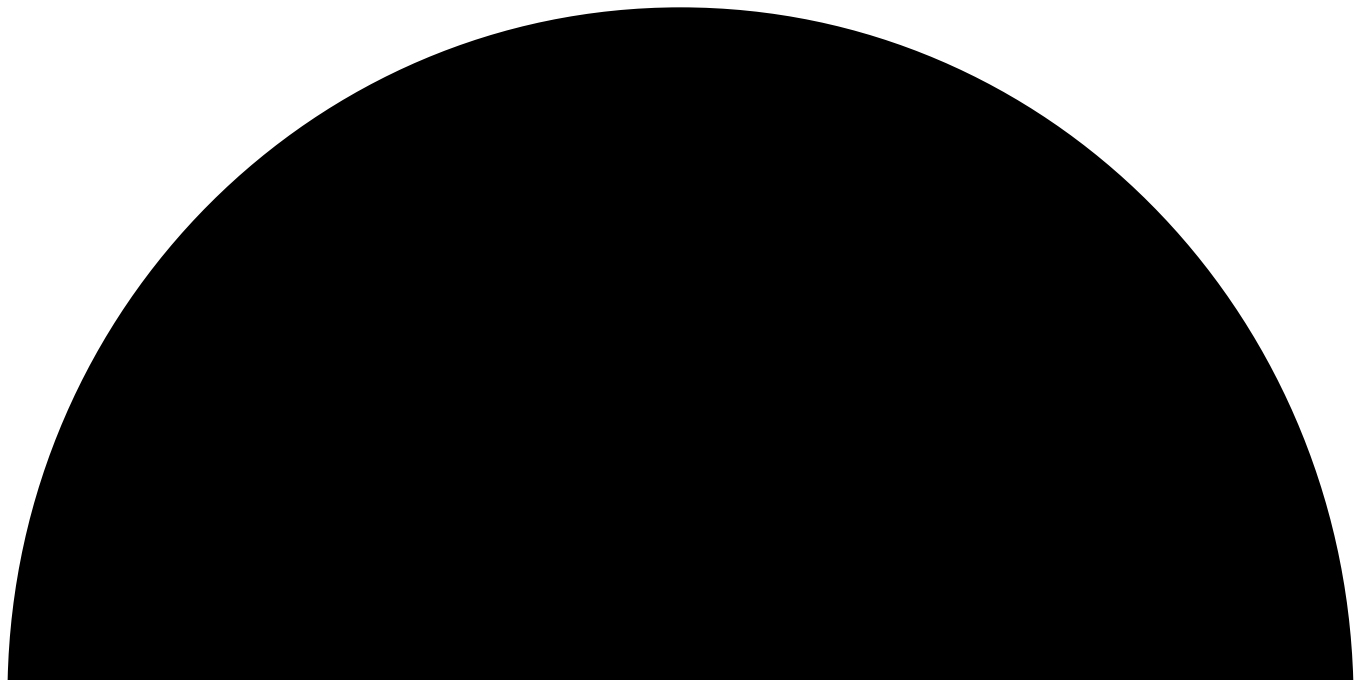
## **Danskere og søvnbesvær**

Ifølge Dansk Center for Søvnmedicin, Rigshospitalet, generes mellem 10 og 20 procent af danskerne af kronisk søvnbesvær.

Søvnbesvær defineres som tilstande, hvor man har svært ved at falde i søvn, svært ved at sove igennem, eller hvor man vågner for tidligt, og hvor søvnbesværet er forbundet med udtalte dagsymptomer f.eks. i form af dagtræthed.

Kvinder rammes mere end mænd og lidelsen bliver mere almindelig med alderen.

Kan opstå i barndommen og undertiden fortsætte ind i voksenlivet.



## **A- og B-mennesker**

Med sine digte har hun også ønsket at befri B-mennesker for en række fordomme.

- Som B-menneske bliver man nemt stemplet som doven, fordi man sover bedst på andre tidspunkter. Man siger jo ikke til et A-menneske, at han

eller hun spilder hele aftenen, hvis vedkommende går tidligt i seng. Men hvis et B-menneske sover bedst om formiddagen, spilder han eller hun dagen. Hele samfundet er indrettet efter A-mennesker. Jeg kunne godt tænke mig, at både skoler og arbejdsmarked var indrettet mere fleksibelt. Der er også børn, som er B-mennesker.

For godt et år siden fik Cindy Lynn Brown nok af sit problem. Hun prøvede at følge et anerkendt råd om først at gå i seng, når hun er træt, hvilket ofte er midt på natten, men det blev et kæmpe problem, når hun skulle tidligt op. Hun panikkede og lå vågen i de få timer, hun havde til at sove. Så prøvede hun at gå i seng på et bestemt tidspunkt hver aften og at stå op på et bestemt tidspunkt hver morgen, men det kunne det indre B-menneske ikke leve med. Hun kunne ikke falde i søvn.

- Og når først man har kæmpet i et par timer, kan man slet ikke sove.

For et år siden gik hun til lægen, som ikke kunne hjælpe, men henviste til en øre-, næse-, halsspecialist. Her kom hun til i juni, men det søvnudstyr, hun skulle sove med, viste sig at være defekt, så det var om igen i september.

- Specialisten nåede frem til, at jeg måske holder små pauser i min vejrtrækning, og henviste mig til et søvnlaboratorium, hvor jeg kom til i februar. Nu sover jeg - eller forsøger på det - med en meget larmende maskine, der blæser kold luft, som gør mig forkølet. Her i marts får jeg resultatet af maskinens målinger.

Cindy Lynn Brown forventer ingen mirakler. Hun prøver at slå sig til tåls med, at der er nætter, hvor hun ifølge sin egen søvnmåler (et lille armbånd) kun får fire minutters dyb søvn. Desto større er glæden over de døgn, der trods alt byder på normal søvn. Det er typisk i de perioder, hvor hun selv tilrettelægger sit arbejde og sine aftaler.

***Cindy Lynn Brown: "Dealbreaker", 134 sider, Forlaget Spring, er udkommet***