

"Akkurat nå er jeg mer opptatt av at det handler om å lære å leve langt bedre med uroen som er vår livsbetingelse. Jeg forsøker å slå meg til ro med det."

Finn Skårderud; Uro (1998)

Notater - Uro, 2. gangslesning, 15 år etter

Etter at jeg i vår deltok på Villa Sult-utdannelsen "Psykotterapi for spiseforstyrrelser", har jeg igjen fundert på hva som gjorde at jeg ble syk og hva det var som gjorde at jeg ble frisk av bulimi. Er jeg frisk nå eller er jeg fortsatt forstyrret? Det er ikke ett svar på disse spørsmålene. Det vet jeg. Jeg tenker på alle de kloke menneskene jeg har møtt og oppsøkt, og de mange tilfeldighetene og valgene som har gitt meg innsikt, erfaring, trøst og bekreftelser. Jeg tenker på alle bøkene om selvutvikling, spiritualitet og eksistensielle tema jeg har lest. I Villa Sult kom jeg igjen over boka "Uro", som Finn Skårderud ga ut i 1998.

Jeg husker hvor grepet jeg ble da jeg leste første del av boka. Men jeg husker ikke hva som grep meg. Jeg husker jeg gråt – mye. Husker jeg tenkte at dette er meg, slik er det for meg. Og jeg husker at jeg falt helt av da han senere i boka "namedroppet" Freud, Kafka, greske myter, filosofer, antropologer, psykiatere og kunstnere av ymse sjangere. Da ble avstanden for stor. Jeg følte meg uvitende og dum. Skårderud mistet meg – eller jeg ham.

Tidligere i sommer hørte jeg et portrettintervju med ham på radio, hvor han fortalte om den franske psykoanalytikeren André Greens begrep "den hvite sorgen". Sorgen som kjennetegnes ved en intens følelse av tomhet, og fravær av mening og vitalitet, men som ikke har et tydelig opphav eller en åpenbar årsak. Da husket jeg hva som rørte meg og hvor jeg gråt.

Nå må jeg lese boka på nytt. Hva møter meg drøyt 15 år etter? Jeg er spent og forberedt på å måtte anstrenge meg for å komme gjennom.



TEKST: HEIDI GAUPSETH

jobber som gestaltterapeut og veileder i egen praksis i Oslo og på Nesodden. I 2015 fullførte hun Villa Sult-utdannelsen - "Psykotterapi for spiseforstyrrelser", og hun har også egenerfaring med spiseforstyrrelser. Fra høsten starter hun som lærerstudent ved Norsk Gestalt Institutt.

Jeg starter med begynnelsen: innholdsfortegnelsen. Den er lang, nesten tre sider, men kapitlene er korte i antall sider. Jeg blir overrasket og undrer meg over min manglende erindring av hvilke litterære grep han har tatt. Innholdsfortegnelsen består av metaforiske ordspill og polariteter. Noen eksempler: "Freud har flyttet hjemmefra/Tomheten, Å skape seg/Psykosen, Jeg lider, derfor er jeg/Trangen til lidelse, Å slå seg til ro/Selvskading, Kroppens funks/ Renheten, Metode/Den fenomenale uroen", og jeg kunne fortsatt. Finurlige og smarte doble betydninger, dramatisk og billedlig. Skårderud kjenner betydningen av det skrevne ord, og han evner å leke med språket i en seriøs og alvorlig kontekst. Jeg syns han ufarliggjør og populariserer, men at han også risikerer å skape en avstand til leseren. Du skal ha noen knagger å henge ordspillene på for å "ta poenget". Sist mistet han meg - nå lar jeg meg engasjere.

Skårderuds innledende kapittel heter "Alene - Ansats". Jeg slås med en gang av hvor fysisk og kroppslig han beskri-



Dette er ikke bare briljering med ord fra en narsissistisk psykiatriprofessor. Han er åpenbart tilstede og vil noe med denne boka. Det er vanskelig formidling han forsøker seg på. Oppdaget jeg ikke dette sist? Åpenbart ikke, kanskje var jeg for opptatt av meg selv?



Uro

— en reise i det moderne selvet
Forfatter: Finn Skårderud
Forlag: Aschehoug & Co
Første utgivelse: 1998

ver erfaringen av å hoppe i fallskjem. Hvordan motstanden i luften gjør at han merker at han lever. Videre setter han scenen ved å gi en fenomenologisk beskrivelse av casinoet i Las Vegas og hvem han blir her. Fenomenologi er hans metode, skriver han. Det ser jeg. Hans opptatthet av estetikk i alle former kan kanskje forveksles med perfektjonisme og noe ytre, men hans beskrivelse får meg til å tenke at han faktisk er sansevar og tilstedeværende. Dette er ikke bare briljering med ord fra en narsissistisk psykiatriprofessor. Han er åpenbart tilstede og vil noe med denne boka. Det er vanskelig formidling han forsøker seg på. Oppdaget jeg ikke dette sist? Åpenbart ikke, kanskje var jeg for opptatt av meg selv?

Skårderud skriver i det innledende kapitlet:

"En grunnleggende motsetning for oss er behovet for frihet og behovet for tilknytning. Å leve i spenningsfelter er bokstavelig talt spennende. Men det er også risikofyllt. For en psykiater – som meg – kommer moderne kultur ikke minst til uttrykk gjennom de mange møtene med sårbarheten."

Det kan jeg kjenne igjen, eksistensielt sett er dette hva livet handler om - og boka også. Jeg syns delene om selvpsykologien, den hvite sorgen, de forstrukne barna, skam, narsissisme er svært interessante og relevante. Hele boka handler jo for så vidt om tilknytning – om forstyrret tilknytning som Skårderud kobler til, og sammenfatter i, fenomenet uro. Den fenomenale uroen, som han selv uttrykker det, igjen flertydig, slik den viser seg i møtet mellom Skårderud og hans pasienter.

Han skriver om at det skjer et teoretisk skifte inne utviklingspsykologien. Nye måter å se på barnets utvikling, inspirert av selvpsykologien, hvor barnets primære behov ikke lenger er driftstilfredsstillelse, men hvor tilknytning og respons blir det sentrale.

"Mennesket er grunnleggende sosialt og søker relasjon. Det eksisterer ikke i utgangspunkt en konflikt, men en primær gjensidighet mellom barn og omsorgspersoner. Mennesket søker helhet, harmoni og sammenhenger."

Skårderud markerer her et "oppgjør" med Freud og psykoanalysens individualistiske og reduksjonistiske tenkning. Det gleder meg å lese og også få kunnskap om selvpsykologien og hvor nær den ligger den teorien gestaltterapien støtter seg til.

"Selvobjekt" er selvpsykologiens begrepsmessige presisering av den betydningsfulle andre. Skårderud henter en metafor fra selvpsykologiens grunnlegger Heinz Kohut: "Selvobjektene er for selvet hva oksygenet er for kroppen". Når det er der, tenker vi lite over det. Når det ikke er der, blir vi ødelagt. Vi kan ikke klare oss uten. Mangel er således sentralt i en slik forståelse av psykisk utvikling. Psykisk helse i voksen alder blir i følge selvpsykologien knyttet til "evnen til å omgi seg med et modent og nærende miljø av selvobjekter". Psykopatologi vil således ofte være resultat av vedvarende mangel på empati i barnets nære omgivelser hvor nettopp evnen til å knytte seg til gode selvobjekter forstyrres i sin utvikling.

Og så kommer jeg over et parti som jeg synes beskriver fravær av modne og nærende selvobjekter så bra, at jeg rett og slett gjengir det ordrett:

"Barn som strekker seg etter tilfredsstillelse, utvikler gjerne en særegen intuisjon for andre. De utvikler noe andre trenger. De blir supertilpasningsdyktige. De kan perfektjonere evnen som omsorgspersoner. De kan bli mødre for sine mødre. Og de utvikler et særdeles velutviklet sansesapparat for ubevisste tegn hos andre.

Et slikt selvutslettende barn blir for tidlig voksent. Barnets umiddelbare og friske måte å erfare verden på, går tapt. Det sitter igjen med et alvor, en skyldfølelse og en tristhet. Det er ikke fritt, men er dømt

til flinkhet for bekreftelsens skyld. Det er følelsesmessig forstrukket, for tidlig ute, samtidig som det med sine udekkede behov er for sent ute. Det er i utakt med seg selv. (...) Smerten over traumet er den svarte sorgen. Smerten over det de flinke barna savner som de ikke vet at de savner, er den hvite sorgen. Spør det triste flinke barnet om dets barndom, og det sier at alt var bra.”

Jeg gråter igjen. Ordene treffer meg like mye nå som den gang. Nå blir jeg berørt fordi jeg vet at det var slik, men også fordi jeg vet at det er annerledes nå. Sorg og tristhet veksler med takknemlighet og glede over det som var og det som er. Å søke hjelp fra flere behandlere i eller utenfor behandlingsapparatet, tenker jeg er viktig. For meg ble det avgjørende da jeg gikk ut døra på Rikshospitalet, for ikke å komme tilbake, etter møtet med overlegen den gangen i 1984. Slik unn-gikk jeg å føle meg stigmatisert, sykeliggjort og miste kontakten med den flinke og friske jenta i meg. Det førte meg på leting etter selvobjekter – betydningsfulle andre – som kunne møte meg med seg selv og hjelpe meg. Det tok ti år å slutte å kaste opp mat – siden har jeg drevet et kontinuerlig arbeid med selvet.

Det ble et lett møte med boka denne gang. Uro står seg både tematisk og i form etter 15 år, synes jeg. Dette er rett og slett en og velskrevet og god bok, og overraskende lettlest i motsetning til sist. Om ikke boka har forandret seg, så har jeg det. Den gir god oversikt over en viktig historisk utvikling av psykoterapifeltet, en reise i Freuds univers og Skårderuds ferd i sitt arbeid som psykoterapeut. Jeg blir svært bevisst på at jeg jobber i et fagfelt som fortsatt er nytt og i stadig utvikling. Jeg har fått en tryg-

gere grunn å stå på etter å ha lest boka. Jeg opplever meg mer orientert, faglig og litterært. Inspirert til å lese, formidle og skrive mer.

Skårderuds skarpsyn og presise, fenomenologiske beskrivelser bidrar til refleksjon og til utvikling av faget psykoterapi, og jeg syns han har tatt pulsen på samtiden (også dagens) svært godt. Han har ”sett noe viktig” og evner å sette ord på sine observasjoner og sin tenkning rundt fenomenene på en måte som er få forunt. Samtidig kan kanskje noen, slik som meg, finne en konstruksjon, en metafor som bidrar til å skape mening, trøst og støtte til å bevege seg over fra en hvit sorg til en svart, slik at sorgen kan manifestere seg og vi kan lære å leve med den og smerten over tap og mangler i vårt liv.

Boka gir meg ikke svaret på hvorfor jeg utviklet en spiseforstyrrelse og langt mindre på hva som gjorde meg frisk. Den ga, og gir meg, imidlertid noen gode bidrag til min tilfriskningsprosess og til forståelsen av meg selv og hvordan jeg tilpasser meg sammen med andre. Det jeg imidlertid er sikker på, er at det ikke er et enkeltstående menneske, en behandling eller ett tidspunkt som markerer begynnelsen eller slutten på min spiseforstyrrelse. Den handler om tilknytning, relasjoner og tid. I et slikt perspektiv tror jeg at vi alle, gitt de livsbetingelser vi fødes inn i, står overfor et livslangt arbeid med selvet. Et liv hvor vi er avhengige av minst en betydningsfull annen for å utvikle evnene til å inngå i tillitsfulle og nærende relasjoner med andre. I mangel av gode selvobjekter, vil ”den andre” kunne være en terapeut. I Uro finner jeg støtte til en slik tenkning.

Avslutningsvis har Skårderud avlagt selveste Irvin D. Yalom et besøk. Samtalen er verdt å lytte til. De snakker om fagets framtid, og deler en uro over at alt skal gå i hastetid. I en kultur hvor vi er opptatt av å fjerne enhver smerte, og ikke heller vil bli kjent med smerten, vil vi til slutt miste kompetansen til å håndtere og takle den. ”Skal psykiatrien redde sin rest av radikalitet, må den våge å utforske den dype subjektiviteten mennesket rommer. En modig psykiatri må også skape rom hvor man setter seg selv på spill. I psykoterapi er det ikke bare snakk om dem – pasientene - men om oss. Behandleren blir også forandret.”

Nettopp. Her tenker jeg vi som behandlere virkelig må jobbe med oss selv for å evne å engasjere oss i en tillitsfull relasjon med pasientene og å tåle og risikere noe sammen med pasientene i møtet her og nå. Samtidig må rammene for å ta slik risiko være tilstede. Her gir Finn Skårderud viktige bidrag til faget, både som forfatter og kliniker.

Ryktene sier at Skårderud jobber med en ny bok – mere uro. Jeg er klar for mere uro fra Finn Skårderud.



Akkurat nå er jeg mer opptatt av at det handler om å lære å leve langt bedre med uroen som er vår livsbetingelse. Jeg forsøker å slå meg til ro med det. Hva trengs da? Det trengs mot. Det trengs mot til å erkjenne våre avhengigheter og slutte å benekte dem. Vår psykologiske forståelse av utvikling er ofte bare en halv historie. Den vier seg til den delen av livslengselen som er å være autonom. Den vier seg mindre til den delen av livslengselen som er å være forpliktet og inkludert. Kjærlighet er fengslende, og jeg tror ikke på det absolutte frie menneske.

Finn Skårderud; Uro (1998)

