

# En overlevendes beretninger

---

Forord til Kirsten Kallesøe:

”Lige om lidt...”

Finn Skårderud

Kirsten Kallesøe har vært i krigen. Og hun har skrevet rapport derfra. Det er denne boken. Det er ikke krigen der ute det er snakk om nå, men krigen her inne, i våre egne sinn og i forholdene til våre nære omgivelser. I sinnet kriger man mot slike fiender som fortvilelse, selvmordstanker, skam, litenhet, søvnløshet og angst. Det er ille nok i seg selv, og kalles psykisk smerte. Ulykkeligvis ble det for forfatteren i mange år også krigerske tilstander i forhold til flere av dem som skulle hjelpe henne. Og ja, hun var nok tidvis en særdeles krevende pasient.

Dette er en eksemplarisk tekst. Kirsten Kallesøe bruker seg selv som eksempel for følelser og erfaringer som er gyldige for mange andre. ”Lige om lidt...” er en kvinnes selvbiografiske beretning om mange år med livstruende anorexia nervosa, senere også bulimi og selvskading – og flere tunge diagnoser. Boken beretter kronologisk om tyve vanskelige år, hvor mye tid ble tilbrakt som innlagt i både medisinske og psykiatriske avdelinger. Dette er en tragisk tekst, da den for en stor del beretter om en pasient og hennes behandlere som befinner seg på hver sin klode. Dette er først og fremst ikke et oppgjør, men mer et forsøk på å lage en hel fortelling av mange episoder gjennom et langt pasientliv. Og tonen i boken er alt annet enn aggressiv. Men litt oppgjør er det, forståelig nok. Atferdsterapi bør for lengst være historie overfor slike tilstander som beskrives her. Og vi får dokumentert hvordan dette virker mot sin hensikt.

Men dette er også en lykkelig tekst fordi den er skrevet ut fra posisjonen til den som har kommet seg gjennom mye av smerten og selvdestruktiviteten. Og det skyldes ikke minst behandlere som hun følte seg tryggere på, som i større grad satset på dialogen, og som tok risikoer på hennes vegne. De satset mer på frihet og egenmotivasjon. I menneskelivene er det ofte slik at det tilsynelatende minst risikable – som å overvåke en selvskadende person hele døgnet – i lengden er det mest risikable, blant annet ved å undergrave selvstendighet og

egenmotivasjon. Det må faktisk kalles en happy end når Kirsten Kallesøe selv har valgt å bli en terapeut og hjelper.

Dette er en nyttig tekst. Boken forsøker å formidle hvordan ”den håpløse pasientens” subjektive virkelighet kan fortone seg. Den hjelper oss som står utenfor til å få et mer innenfra-perspektiv på alvorlig psykisk lidelse. Dette er en meget nyttig tekst for en humanistisk behandlerpraksis fordi den insisterende minner om at bak observerbare *medisinske* symptomer – som en avmagret kropp eller en selvskadet underarm – finnes det hos den unge og fortvilte Kirsten en sterk lengsel etter å bli forstått og gitt omsorg. Atferd og medisinske symptomer er i denne boken språk som beretter om en angst. Men fordi symptomene er så dramatiske – og for den utenforstående både skremmende, provoserende og vanskelige å forstå – blir den lidende selv og den lidendes psykologiske selv stående i skyggen for omgivelsenes gode nysgjerrighet og interesse. Symptomene blir som et vanvittig kroppsteater som stjeler oppmerksomheten fra det det egentlig handler om, hennes ensomhet og hjelpeløshet. Alle er som fanget i en felle. Den unge pasienten er regjert av sine symptomer, og disse hemmer også andres – foreldres, familiens, venners og behandleres – muligheter for å nærme seg henne.

Det er således ikke lett. Det er faktisk meget vanskelig. Og vi skal være forsiktige med å være etterpåkloke. Men strengt tatt bør profesjonelle behandlere klare å forstå hvordan slike vonde spill utvikler seg, da dette er plagsomt velkjent ved tilstander som alvorlige spiseforstyrrelser og selvskading. Boken hjelper oss også til å forstå det paradoksale i at i en slik utrygg verden blir sulten, sårene og selvskaden en trygg havn. Smerten er velkjent og forutsigbar inntil det utmattende. I en indre og ytre verden hvor man opplever at det er krig, trenger man noe kjent og konkret å klamre seg til.

Denne boken kan forhåpentligvis bidra til vår interesse for den vanskelige pasientens *egen versjon*, og at vi i arbeidet med så dramatiske fenomener sjelden kommer særlig vei uten et minimum av *terapeutisk allianse*.

Og boken er påtrengende aktuell gjennom sine beskrivelser av spiseforstyrrelser og selvskade. Vi blir ikke oss selv av oss selv. Å bli seg selv er en langsom modningsprosess hvor samspillet med de andre er svært formende. Barnet vokser i kraft av at det er gjenstand for foreldrenes og de andres interesse. Jeg *er*, fordi du tenker på meg. Som unge mennesker er vi uferdige og svært sårbare, verken forankret i det barnlige eller i det voksne. For noen er identiteten for skjør og utryggheten for stor, og sinnet iverksetter sine paradoksale redningsstrategier. Vår tids store synlighet av spiseforstyrrelser og selvskade sladrer om vår ungdomsgenerasjons forvirring og ambivalens, og om rot og kaos. Man går til kroppen for å søke visshet, for å kjenne noe, og erfare noe som er konkret og sant.

Følelser er like grunnleggende som fysiske erfaringer. Men de følelsesmessige erfaringene har ikke noe klart kroppslig mønster, og er derfor ikke så klart avgrenset. Det hele blir mer vagt og flytende. Gjennom kroppen kan vi erfare hvordan et fysisk rom har klare begrensninger. Følelser opererer ikke med slike grenser. For selv å erfare våre følelser, samt å uttrykke dem for andre, kan det følelsesmessige bli knyttet opp mot det konkret sansbare. Og kroppen blir et redskap for erfaringer som primært ikke er kroppslige. I spiseforstyrrelsens og selvskadens kroppslighet skjuler det seg dilemmaer med å tåle og å erfare egne følelser, og kroppen blir en konkret redning for å uttrykke indre liv.

I spiseforstyrrelsene og selvskaden ser vi ofte en påfallende direkte oversettelse mellom tanker og følelser på den ene siden og kroppslige opplevelser på den annen. Et velkjent eksempel er hvordan personen som erfarer ikke å ha kontroll over sine følelser,

etterstreber en slik kontroll gjennom å kontrollere appetitten. Kirsten Kallesøe skriver mye om jakten på en slik kontroll.

I fraværet av trygghet og tillit har vi en slem tendens til å søke symptomet som en form for beskyttelse. Det er påfallende hvordan lidelser som spiseforstyrrelser har en *avgrensende* funksjon. Lidelsen kan sees som en retrett. Man trekker seg tilbake, skjerner seg, lukker seg til, forminsker seg, herder seg, bedøver seg eller søker glemselen. Symptomene avgrenser i forhold til morgendagen, til kravene og forventningene, og til de andre. Den konkrete kroppslige erfaringen brukes bevisst og ubevisst som en eksistensiell vegg, for å lage et avgrenset rom mot livserfaringene.

Og i selvskaden kan smerten brukes som smertelinding. Noen vil straffe seg selv, mens andre vil ha oppmerksomhet, men kanskje for de fleste selvskadere er den selvpåførte smerten en metode for å regulere vanskelige følelser. Smertens fortrinn er at den kan skyve annet til side. For å forstå dette, er vi igjen ved det kroppslige konkrete. Såret som blør, er et konkret og fattbart faktum. Selvskadens kulturelle samtidighet ligger i å søke det hyperkonkrete og overtydelige som middel mot nummenhet og utydelighet. Et sår eller blod som renner, er en synlig representasjon av en indre tilstand. Det er en definert, avgrensbar og synlig skade som gir uttrykk til en indre skade som er vanskeligere å definere, avgrense og å se.

Og for å forstå dette, må vi behandlere engasjert lytte til våre pasienter. ”Lige om lidt...” er en viktig og tydelig røst i en slik sammenheng.

Kirsten Kallesøes er en overlevende. Hennes bok med beretninger om dramatiske og utmattende slag, om tap og seire, minner oss grundig om at psykiatri ikke er enkelt. Det kan altså være meget vanskelig. Fornuft bryter sammen. Livskrefter må kjempe med dødskrefter.

Psykiatri er sorg over tapte liv og tapte drømmer. Pasienter og foreldre kan miste motet. Men behandlere kan også sørge over det de mislykkes i. Og de kan miste troen på seg selv som en som kan hjelpe. Og især når vi møter såkalte vanskelige pasienter, kan vi behandlere selv bli svært vanskelige å ha med å gjøre. Når det går i svart hos pasienten, blir det hurtig også mørkt hos oss selv. Vi kan falle ut av våre terapeutiske funksjoner, og i stedet forfalle til moralisering, hersketeknikker og utagering forkledd som behandling.

Det må være sentralt i enhver human psykiatri at det er tid og plass til å møtes i samtaler om tap og seire, og om det banale og kompliserte i å forholde seg til hverandre. Jeg har lukket boken, fordøyer mine inntrykk, og tenker at en psykiatri hvor samtalen ikke er sentral, er meningsløs – i verste fall brutal.

**Finn Skårderud** er norsk professor, psykiater og forfatter. Han har arbeidet med spiseforstyrrelser i mer enn tjuefem år og har skrevet flere bøker om emnet.

## **Sitat til bakside**

”Etter å ha lest Kirsten Kallesøes bok sitter jeg igjen med følgende overbevisning på vegne av oss profesjonelle behandlere: Nysgjerrighet! Det er en grunnleggende etikk i å forsøke å forstå pasienten fra innsiden og å forstå oss selv og våre egne tiltak fra utsiden; slik de oppleves av dem vi er ment å hjelpe.”