

Det vanskelige lykkekravet

## Rom for melankoli

Eva Brita Järnefors

Staffan Claesson

Det er normalt å kjenne seg mislykket, men krav og forventninger til helse og lykke øker. Stress og nedstemthet blir derfor omgjort til diagnoser. Karin Johannisson, professor i idehistorie, forteller om sin nye bok *Melankoliska rum*.



*Artikkelen ble opprinnelig publisert i Psykologtidningen 6/2009, hvor Eva Brita Järnefors er sjefredaktør. Teksten er oversatt av Arne Olav L. Hageberg.*

Hun ser likheter mellom vår tids store samfunnsendringer og tidligere epoker med utbrudd av tretthet og nedstemthet. I brev, dagbøker og memoarer, andaktsbøker, sykdomshistorier og legerapporter har Karin Johannisson funnet personlige beskrivelser av melankoli. De forteller om nedstemthet og lengsel, men også om klarsyn og sterke følelser. Derfor kunne for eksempel Friedrich Nietzsche beskrive melankolien sin som en forutsetning for god helse. Samtidig følger Johannisson melankolien på et kollektivt nivå frem till våre dagers depresjoner. Men hun vil ikke sidestille de to begrepene.

– Det er stor forskjell på melankoli og depresjon, sier hun når vi møter hverandre på kontoret hennes ved Institutionen för idé- och lärdomshistoria i Uppsala. Hun har akkurat skyndt seg hit fra en

diskusjon ved Centrum för genusvetenskap (kjønnsforskning), som hun er utlånt til. Men hastverket ser ikke ut til å påvirke henne, for hun snakker livlig og engasjert om boken *Melankoliska rum*.

Depresjon har alltid vært et symptom i melankolien, fortsetter hun. Melankolien er en tilstand som inneholder et mye bredere register, der depresjon er ett. Depresjon er da definert som nedstemthet og en følelse av mindreverdighet. Bokstavelig betyr depresjon nedtrykt, kuert og hemmet, både motorisk og følelsesmessig.

## Annekterer ethvert mørke

Mange forfattere benyttet melankolitemaet i sitt forfatterskap. Franz Kafka, Virginia Woolf, Vilhelm Ekelund og Elfriede Jelinek er noen av dem Karin Johannisson nevner i boken sin. «Steng ikke dysterheten ute av ditt liv,» skrev poeten Rainer Maria Rilke til en yngre kollega, «for du vet aldri hvordan disse tilstandene arbeider med deg og tilfører noe nytt».

«Melankolien er talende, depresjonen er taus,» skriver Karin Johannisson i boken sin. Hun hevder også at «i dag står depresjonsbegrepet i fare for å annektere ethvert mørke».

– Det er ett av mine utgangspunkt, forklarer hun. – Vi står i dag i fare for å overlate ethvert brudd med velværet til medisinske eksperter. I stedet bør vi tenke: Det er normalt å kjenne seg nedstemt, å kjenne sorg, å kjenne seg mislykket. Lykkekravet og kravet om å være vellykket er tungt å bære. Dette er blitt den optimale identiteten, ikke minst for unge jenter, å alltid være så glad og vellykket.

Jeg sier at jeg opplever boken hennes som mer politisk enn jeg hadde ventet meg. Hun blir overrasket, men kan fortelle at en journalist fra Finland har kalt den en «politisk pamflett». Slik oppfatter hun det ikke selv.

Melankolibegrepet utryddes i løpet av 1900-tallet, skriver Karin Johannisson i boken. Hun beskriver melankolien fra 1600-tallet og fremover som en sinnstilstand som fremfor alt var reservert for menn og overklassen. Etter århundreskiftet begynte medisinen å forlate «nervene» og «plassere det nervøse dramaet i individets skrøpelige psyke». Til nervklinikken kommer etter hvert andre klasser og kjønn: «Den hundsede arbeideren og den utslitte syersken».

– Ja, det er slående hvordan melankoli, som settes i sammenheng med det å være utvalgt, blir et nederlag når det dreier seg om depresjon. Men den store forskjellen er at melankoli er en kulturell kategori, mens depresjon er en diagnose. Det er en tilstand definert og skapt av den moderne medisinen. Når man beskriver depresjon med de klassiske tegnene nedstemthet, lav selvfølelse og hemmethet, har den ikke noen høy eller positiv klang. Siden blir den plassert hos kvinnene.

– Kvinnene har jo aldri eid begrepet melankoli. Det er vanskelig å finne kvinner som har blitt forbundet med melankoli, sier Karin Johannisson.

## Tilstand av tretthet

I en tidligere bok, *Den mørke kontinenten* (norsk: Det mørke kontinentet. Kvinner, sykелighet og kulturen rundt århundreskiftet. Oslo: Aventura, 1996), viser hun at det har funnes mye nedstemthet og melankoli hos kvinner. Men den har ikke blitt kalt melankoli. Kvinners nedstemthet er blitt gjort til noe mer banalt eller til noe farlig, som da ble kalt galskap eller hysteri.

– Når begynte man å anvende depresjonsbegrepet?

– Man ser det svært få ganger på 1800-tallet. Jeg har fulgt en leges journaler, og i løpet av hele 1920-tallet har jeg bare sett ham bruke begrepet depresjon noen få ganger. Det slår siden igjennom på 1950-tallet.

I boken skriver Johannisson at melankoli og tretthet kan speile sosiale krisetilstander. Hun gir et eksempel:

– Spleen-tilstanden forbindes ofte med tretthet. Ved overgangen mellom 1700- og 1800-tallet var den reservert for et lite sikt, aristokratiet, som etter revolusjonen tapte sin stilling og posisjon. Trettheten kommer igjen som et stort syndrom også rundt hundreårsskiftet 1900, og igjen hos de de privilegerte sjiktene. Siden ble den også lagt merke til hos de mindre privilegerte, og under oppbygningen av det svenske velferdssamfunnet har den ingen status.



**NORMALT:** Professor i idé- og vitenskapshistorie Karin Johannisson problematiserer tidens tendens til å sykliggjøre all nedstemthet. «I dag står depresjonsbegrepet i fare for å annektere ethvert mørke» skriver hun i sin nyeste bok *Melankoliska rum*.

– Trettheten er kommet tilbake i vår tid, ikke bare som et symptom, men som en egen tilstand. I perioder med store samfunnsendringer øker mengden av psykisk uhelse. Det er derfor parallellene mellom de to hundreårsskiftene gir et så slående resultat. Historisk har man alltid tenkt at det er

elitene som rammes av trettheten. I vår tid er det gruppene som bærer samfunnsendringen, som blir «utbrente».

Karin Johannisson ser dem i det hun kaller «rastløse bransjer» der man arbeider med IT og medier, og som har høy status og rask endringstakt.

## Diagnoser på klassereise

Utbrentheten hadde sin status i en svært kort periode, konstaterer hun. Hva skjedde med den etterpå?

– Diagnosen ble lansert på 1980-tallet. Først ble utbrenthet forbundet med en kvinnelig, litt jeg-svak person. Når skylden så omfordes fra å ligge hos det svake individet til å handle om de krevende arbeidsstrukturene, blir utbrenthet en diagnose i karrieren. Det er altså ikke min skyld at jeg blir utbrent, men de krevende arbeidsoppgavene, de jeg går inn i med hele mitt engasjement, min kunnskap og kompetanse og mitt nærvær. Da utbrenthet begynte å krype ned til lavt utdannede kvinne i helse- og omsorgsykker, som også gav all sin kunnskap og kompetanse, mistet diagnosen prestisje, sier Johannisson, og legger til:

– Med historisk erfaring kan man vise at når en diagnose bytter klasse – fra høyere til lavere, og kjønn – fra mannlig til kvinnelig, minker statusen. Det gjelder neurasteni, hypokondri, hysteri og nevrosene, som hørte til i de høyere samfunnslag. Men når det blir typisk for kvinner i lavstatusyrker, blir det stygt å være nevrotisk.

– Dette er noe man kan oppleve i visse tider, under visse vilkår, nesten med epidemisk omfang. Det handler om utilstrekkeligheten, som henger sammen med at alt forandres og at det stilles nye krav som skaper følelsen av ikke å strekke til emosjonelt og erfaringsmessig. Påfallende mange hevdet rundt forrige århundreskifte at kroppen ikke henger med fordi den ikke kan tilpasse seg den nye teknikken og det nye tempoet.

Utbrenthet lar seg beskrive som en tilstand med et spesielt symptombilde som nesten alltid henger sammen med mental forbrenning. Karin Johannisson har sett mange eksempler på det i historien. Det begynner som kryptende usikkerhet, som øker til at man blir fremmed for seg selv, man oppnår den berømte kollapsen som ofte innebærer at man bare synker sammen, gråter og mister all kontroll. Siden kommer «den store trettheten» og deretter «den store sensibiliseringen».

– Å se dette hos en professor fra 1600-tallet, som jeg forteller om i boken, synes jeg er veldig interessant.

– I boken *din poengterer du at samspillet mellom individ og samfunn går for seg i følelsessfæren. Kan du si mer om dette?*

– Både på individuelt og kollektivt nivå pågår ett samspill som handler om hvilken tiltro, forventning og trygghet man opplever i møte med samfunnet. Et samfunn kan signalisere trygghet og stabilitet, som også blir et krav. Folkhemmet<sup>1</sup> forventet at individet skulle holde seg friskt. Men i perioder med stor destabilisering reagerer individene helt naturlig med følelser som sinne, nedstemthet, rastløshet eller tretthet.

## Underskudd på trygghet

Johannisson antar derfor at de depressive stemningene som vi ser i dag, kan relateres til dagens samfunn – et samfunn som kjennetegnes av stor frihet, men underskudd på trygghet.

---

<sup>1</sup>Id="psykolog09-07-helec-2815">«Folkhemmet» er et fundamentalt begrep i det svenske sosialdemokratiets historie. Det betegner den svenske sosialdemokratiske politikkens nasjonale visjon, blant annet velferdssamfunnet, som særlig gjorde seg gjeldende fra midten av 1900-tallet og framover.

– Det er tungt å bære stor frihet, for den innebærer at vi tvinges til å ta ansvar for hvem vi er og hvordan vi lever livet vårt. Følelsen av utilstrekkelighet kan skape nedstemthet. Unge mennesker forteller at de ikke klarer å ta tak i alle mulighetene, og da havner man lett i depresjonen.

### *I dag står depresjonsbegrepet i fare for å annektere etthvert mørke*

I boken sin tar Karin Johannisson i bruk klassebegrepet, noe som ikke er så vanlig lenger.

– Det står jeg virkelig for. Jeg synes at man har forsøkt å trenge det bort. Man har forsøkt å erstatte klasse med utdanningsnivå og det å være utenfor, men det er vel ikke noen tvil om at samfunnet representerer enormt mye ulikhet, og at det handler om både kjønn og klasse, og om ulik tilgang til omsorg, muligheter, arbeidsmaked, fleksibilitet og innflytelse.

Som eksempel bruker hun analysene som viser at røyking og konsumering av usunn mat er vanligere i visse klasser

– Det kommer jo ikke av at den ene klassen har dårligere moral eller kontroll enn den andre. Helsefremmende tiltak er alltid blitt forbundet med middelklassen og de som ser et poeng i å holde kroppen i form. Men om man ikke har tilgang til innflytelse og meningsfulle jobber, er det kanskje ikke så rart at man kan oppføre seg helsefarlig som trøst og protest: En egen slags makt.

## Hvit sorg

Karin Johannisson presenterer åtte ulike melankolske tilstander: likegyldigheten, sårbarheten, livstrettheten (ledan), skrekken, flukten, angsten, trettheten og fortaptheten (vilsenheten). I melankolien, sier hun, finnes det alltid et element av mangel og tap.

– Dette er Freuds definisjon og selve poenget. Melankoli er tap av noe som man ikke vet hva er. Det kan naturligvis bevisstgjøres så langt: Man mangler noe.

Da boken var nesten ferdigskrevet, oppdaget Johannisson enda et begrep, som kalles «hvit sorg». Dette definerer tapstilstander som er så altomfattende at man ikke engang vet at man opplever tap.

– Det er interessant og sofistikert. Tilstanden oppleves bare som et slags tomrum som man må fylle og kompensere for. Det er fordi følelsen av tap generelt hører sammen med både rastløshet, nervøsitet og konsumering. Ved relasjoner til spising både i bulemiske og anorektiske former oppleves tapet som et tomrum som man kan fylle – eller la være å fylle – med mat.

– Du skriver i boken at melankolikerne pendler mellom glupskhet og selvsulting.

– Ja, temaet mat og melankoli dukker stadig opp på 1600- og 1700-tallet, for eksempel også hos Carl von Linné. Melankolikerne er hele tiden sultne, men magre, og de har et tvangsmessig forhold til mat. Samtidig kan de ikke helt håndtere maten. De beskriver problemer som raping, brekninger og tarmgass og tillegger kroppen skyld, forteller hun.

## Krympende normalitet

Psykiske tilstander har fått ulike navn og ulik status til ulike tider. Det vil Karin Johannisson vise med boken sin.

– Det som er viktig, er at sårbarhet ikke lenger er stigmatiserende. Vi kan snakke åpent om psykisk uhelse og depresjon. Rundt ti år tilbake kunne man ikke nevne det med ett ord dersom noen var deprimert.

Men det bekymrer henne at stadig flere problemer får diagnostiske navn og dermed blir forklart som sykdom.

– Iblant når jeg har vært ute og forelest, har foreldre spurt meg: «Når skal jeg konsultere lege?» Man bekymrer seg for at man ikke i tide skal identifisere uro og nedstemthet som noe patologisk.

Det kan være viktig å gjøre det, men risikoen er at vi krymper normaliteten og kaller stadig flere, med stadig lavere grad av nestemthet, for deprimerte. Trygdesystemets kriterier for svakere grader av depresjon passer på mange mennesker.

Selvsagt er det plagsomt å være nedtrykt, men jeg tror ikke det er noen som mener at vi stadig skal befinne oss i en tilstand av lykke. En slik tilstand skaper ikke refleksjon, nyanser eller rikdom ved det å være menneske. Jeg tror at om man vil ta verden på alvor, så må man gjøre seg sårbar for den, sier Karin Johannisson. u

### **Karin Johannisson**

- Professor i idé- og vitenskapshistorie ved Uppsala universitet, med medisinens historie som spesialitet
- Melankoliska rum er tittelen på hennes nyeste bok på Albert Bonniers forlag
- Har tidligere blant annet gitt ut: Medicinens öga (1990), Den mörka kontinenten (1994), Kroppens tunna skal (1997), Nostalgia (2001) og Tecknen (2004)