

# **Gutten som ikke ville ete. Å sette familien i halsen. Den norske multikunstneren Arild Nyquist (1937-2004) om utrygg tilknytning, anoreksi og rus**

Arild Nyquist har skrevet følsomme og presise portretter av seg selv som ung mann uten mat, men med sprit og piller. Verden er fæl, og han sulter seg for å hamle opp med den. Stundom føler han at han vinner, mens han andre ganger blir fange av sin strategi. Hans enkle og erfaringsnære språk åpner for bedre forståelse av selvsulten og rusen som eksistensiell kamp.

TEKST

**Finn Skårderud**

PUBLISERT 5. oktober 2010

ABSTRACT:

## **The boy who would not eat**

The Norwegian artist Arild Nyquist (1937-2004) performed in various disciplines; music, art and literature. In this essay there is a focus on his autobiographical, or «autofictional», texts on childhood, adolescence, his male anorexia nervosa and substance abuse. Three decades later the author creates precise and moving literature about himself as an adolescent lacking words for inner states, and about his confusion, depression and anxiety. In this state of turmoil self-starvation functioned as a corporeal language. His texts forward improved understandings of the phenomenology of male anorexia nervosa in particular and eating disorders more generally. He attributes much of his psychic pain to the high level of conflict in the family. On this biographical basis the essay discusses possible relations between insecure attachment, affect regulation and eating disorders. There is also an emphasis on Arild Nyquist's naivistic and concretistic style of writing, as he is imitating a child's way of experiencing inner and outer reality. There is an interesting resemblance between such a literary strategy and the psychological functioning in anorexia nervosa, with the emphasis on the corporeal concretisation of mind. Finally, the essay describes the artist's road out of anorexia; not through therapy, but through the healing powers of a love relationship. The author's description of the emotional nurturing in a close relationship can be read as personal narratives of established truths in developmental psychology: The psychological self develops through the other. I need you to become me.X

Keywords: anorexia nervosa, biography, embodiment, male eating disorder, qualitative research, substance abuse, Arild Nyquist

---

*Artikkel 6, Essayserien Sult – biografiske essays om kropp og tegn Tidsskrift for Norsk Psykologforening*

*Takk til Else Margrethe Berg, Per Johnsson, Karin Johannisson, Bente Sommerfeldt, Jon Østbø og til biblioteket ved Høgskolen i Lillehammer ved Sigbjørn Hernes og Rosemary Knutsen.*



**ANGST OG SELVSULT: I**

*Ungdom ser Arild Nyquist seg tilbake og skriver om ungdommens angst og sorg, og hvordan han flyktet inn i spisevegring og rus.*

*Slik gir han et deltakerperspektiv på hvordan selvsulten erfares som et samlende og tvangspregget livsprosjekt.*

*Foto: Tom Martinsen, Dagbladet.*

*Hør – rekk meg blikket ditt  
så åpner vi det sammen. Sånn  
ja – nå er vi der vi skal være – ved  
begynnelsen.*

*Arild Nyquist, «Høst i august», 1992*

**«Vår mann er sikker i sin sak:  
Angsten og nedstemtheten kom**

**først. Slik sett støtter han opp om en modell med sterkt empirisk belegg. Forut for utviklingen av spiseforstyrrete symptomer finnes det som regel et ungt menneske som ikke er tilfreds»**

Arild Nyquist er en av humoristene i norsk litteratur. Han er blitt kronet med betegnelsen klovn (Rottem, 1997; Lindholm, 2005). De store klovnene speiler komplekse følelser gjennom lattervekkende atferd og mimikk. De kan i ett og det samme minne oss om både vår latter og vår fortvilelse, om krenkelser og våre evner til å reise oss opp igjen. Klovnemasken både tildekker og åpenbarer. Poeten Terje Dragseth (2005, s. 38) kaller Arild Nyquist «den norske poesis Buster Keaton. Samme barten. Samme humor.» Nå hadde Keaton sjeldent bart. Men humoren? Ja, den er i slekt.

Det er mindre humor i Arild Nyquists *Ungdom*. Denne teksten fra 1993 er en hjerteskjærende bok. Den godt voksne forfatteren ser seg tilbake og skriver om ungdommens angst og sorg og om hvordan han flyktet inn i spisevegring og rus. Han kaller det selv en stor sorg. Han sørget både over sin mor og sin far ennå mens de levde. Og han forstår i stor grad sin alvorlige spisevegring og sitt rusmisbruk som uttrykk for den følelsesmessige forvirringen som familielivet utløste i ham.

### **Arnardos trøst**

Arild Nyquist kaller selv boken en roman, og den selvbiografiske teksten må således strengt tatt plasseres i sjangeren «autofiksjon». Det romanaktige kommer tydeligst til uttrykk når han dikter inn den store norske sirkuskongen Arnardo som en hjelper, eller som et alter ego for forfatterens sterke og kreative sider. For bokens Arild er denne Arnardo en trygg voksen med innsikt, oversikt og en evne til å roe det hele ned.

AN er et akronym for Arild Nyquist. I psykiatrisk faglitteratur er det også bokstavforkortelsen for anorexia nervosa. De to AN møttes på norsk femtitall. Det var en tid med stor uforstand både blant lekfolk og fagfolk om hvordan man skulle forstå spisevegring. Hvorfor sulte når det endelig fantes mat nok? Arild Nyquist beskriver hvordan han led av en tilstand han selv og hans omgivelser aldri hadde hørt om. Mer enn tretti år senere forsøker han å forstå hva som rammet ham. I *Ungdom* legger Arild Nyquists selv stor vekt på lidelsen som en reaksjon på en utrygg oppvekst. Det er mindre klovnerier i denne boken, men sterke lengsler etter tryllerier. Den unge Arild lengtet etter noen som kunne hjelpe ham med å snu om på tilstandene, og Arnardo kunne trylle.

*Verden var et jævlig sted, det hendte så mye som jeg verken kunne begripe eller forstå. (s. 94)*

I boken, som i flere andre steder i sitt forfatterskap, viser Arild Nyquist til «huset», både som en metafor for familielivet og som en konkret henvisning til hjemmet på Makrellbekken i Oslo.

*Det har med angst å gjøre, framtiden – at mor og far har forskanset seg i hvert sitt hjørne og klemmer meg flat mellom seg.*

*Huset der oppe, sa jeg og pekte – er dødens hus, Arnardo. (s. 132)*

Og han utdyper:

*Ondskapens hus, tenkte jeg – det som nesten bare inneholder kulde og kalde skygger.*

*Faste, harmoniske punkter fant jeg ingen av.*

*Far kranglet, mor kranglet, far nektet, mor påsto, mor maste, far sukket – fy faen.*

*Hver gang jeg kom innenfor døren ble jeg stående og lytte.*

*Hva fantes her inne nå?*

*Hvem var til stede i disse kalde rom?*

*Hvem var til stede i disse ondskapsfulle værelser?*

*En likblek mor?*

*En far med runde skuldrer og grått ansikt?*

*Jeg var alltid usikker, ufrivillig trukket inn i en kamp jeg aldri ønsket å delta i. (s. 92)*

Han beskriver angst og tunge tanker, og opplevelsen av å være en einstøing. Sytten år gammel skjer det et vendepunkt. Han knytter det selv til en slengkommentar om «tjukken» og sorgen over bestefarens død. Han blir fylt av vemmelighet i måltidet som følger etter begravelsen. Han er rystet over sin matglade far som setter bestikket inn i en blodig biff.

*Det følte som om det var bestefars iskalde lik som lå på treffølen. Det var som om han lå brettet ut og ble skåret i filler – hans døde kjøtt, liket fra en kiste. Og det var blodet hans som fløt utover fjølen og laget allverdens merkverdige mønster. (s. 45)*

Han finner en slags desperat løsning i å slutte å spise. Kiloene forsvant. Det ble starten på en årelang karriere med alvorlig spisevegring og mange mislykkete behandlingstiltak. Selvsulten var en strevsom løsning, men den virket på sitt vis. Den representerte konkrete holdepunkter i en tilværelse som ble erfart som diffus, nederlagsfylt og forvirrende.

*Jeg gikk bare der og eksisterte på en måte, som en halvdød skygge av meg selv.  
Rusla på kino, rusla i hagen – aleine.*

*Men jeg hadde funnet noe å slåss for, noe håndfast og synlig – et mål med livet  
mitt – og jeg verken kunne eller ville gi meg. (s. 53)*

Det er en hjerteskjærende bok på grunn av den følelsesmessige fortvilelsen den beretter om, men også på grunn av det medisinske uvettet den unge spisevegrende gutten ble utsatt for. Boken forteller også om betydelige rusproblemer. Rus og spiseforstyrrelser nærer seg ofte av samme psykologiske grunn i form av sviktende selv- og følelsesregulering (Taylor, Bagby & Parker, 1997), men leger ga sannelig drahjelp til misbruket. Begrepet anorexia er av gresk opprinnelse og betyr *uten appetitt*. Slik sett er det et meget feilaktig navn på den psykiske lidelsen spisevegring. Selv om sult- og metthetsfølelsen kan være forstyrret av både fysiske og psykiske årsaker, er manglende appetitt ikke et fremtredende trekk. Mange med anoreksi har god appetitt og elsker mat, men de våger ikke å spise; eller de tillater ikke seg selv å spise. Angsten er sentral. De er livredde for hva maten og vekten kan bringe. Femtitallets leger manglet en slik forståelse og kan se ut til å ha tatt navnet anorexia bokstavelig. Unge Arild fikk amfetamin (Ritalin) for å fremme appetitten. Og han fikk smaken for mer av dette og for rus i forskjellige kjemiske varianter. Han ville vekk. Legen ga ham villig mer, og det var enda mer å hente i morens private apotek.

**«Det naive kan åpne opp for  
friske og nye perspektiver  
gjennom å imitere barnets  
sterke måter å ta inn verden på.  
Vi ser det vi har glemt å se etter.  
Som livsstrategi kan det være  
mer problematisk»**

*Ungdom* er en innsiktsfremmende bok, med sine erfaringsnære beskrivelser av spisevegringens psykologi og fenomenologi, slik det ble erfart av en ung mann. Ikke minst tvinger den oss til å ta inn over oss de mulige sammenhengene mellom familieliv og utvikling og opprettholdelse av lidelsen. Boken er skrevet etter at begge foreldrene er døde, og fremstår som en etter-refleksjon. Det var slik han opplevde det. Foreldrenes versjon kjenner vi jo ikke. Forfatteren fyller et faglig begrep som *utrygg tilknytning* med personlig innhold. Den voksne Arild Nyquist er mer utforskende enn bebreidende i portrettet av foreldrene. Han ønsker å forstå, og boken er også preget av ønsket om forsoning. Familien kan være et krevende sted å vokse opp. Det onde og det gode er vevd inn i hverandre. Arild Nyquist beskriver hvordan han ble syk i et familiedrama, men også hvor sterkt han savner sine foreldre.

Ikke minst er det en vakker bok. Den handler om den reddende kjærligheten. Den heter Anne-Kari. Hun ble hans store kjærlighet, støtte og partner resten av livet. Arild

Nyquist beskrivelser av en slik reddende kjærlighet stimulerer til betraktninger om hva det betyr å bli frisk fra anoreksi. Forfatteren beskriver at tilfriskning ikke minst handler om at noe annet i livet – eller noen andre – blir mye viktigere.

## Kilder

Det er ikke skrevet en samlet biografi om Arild Nyquist. Kildegrunnlaget for dette biografiske essayet er primært hans egne tekster. Her bygger jeg først og fremst på de mer eksplisitte selvbiografiske tekstene som *Ungdom*, kortprosasamlingen *Bilder. Reiser* fra 1991, samt hans erindringsbok *Barndom* fra 1976. Ungdommens angst, melankoli og spiseforstyrrelse er også temaet i et prosadikt fra 1998, *Huset i døden. Dikt fra en gutt*. Jeg velger også å lese flere av hans dikt som kommentarer til hans egen biografi. Dette gjelder især den siste diktsamlingen *Arilds hus* fra 1998. Den inneholder mange vers om angst og forvirring knyttet til foreldrenes atferd, samt forsøkene på å forstå dem, lengslene etter forsoning og savnet av dem. Flere av diktene tematiserer død og dødsangst. Og mange handler om Anne-Kari. Jeg er ikke opptatt av hvorvidt disse selvbiografiske tekstene er «absolutt sanne». Grunnlaget for mine betraktninger er slik Arild Nyquist selv velger å fremstille seg selv gjennom litteratur.

Sekundærlitteraturen er begrenset. Litteraturviteren Øystein Rottum har skrevet en utmerket oversikt over forfatterskapet i sitt verk *Norges litteraturhistorie* (1997). En mer vag, men likevel relevant kilde er noen få egne møter med Arild Nyquist. Jeg fulgte bare distansert med Arild Nyquists virke på sytti- og åttitallet, men hadde åpenbart fått tilstrekkelig forståelse for melankolien bak hans litterære ablegøyer og naivistiske tekster til at jeg bidro til at han i 1989 ble et av våre fremste intervjuobjekter i to fjernsynsprogrammer om depresjon for NRK. I en rosa villa i Asker filmet vi flere timer, og han ga oss bittersøte og originale vrier på dette så allmenne temaet. Det var med *Ungdom* at jeg virkelig fikk øynene opp for denne unike kunstneren. I 2004 bidro vi som norske arrangører til at han åpnet «Femte nordiske konferanse om spiseforstyrrelser» i Oslo. Dette var få måneder før han døde. Jeg møtte en noe trett mann, engstelig på grunn av viraken med den store salen og de mange deltakerne, og usikker på om han kom til å rote seg bort på vei tilbake til Asker; men også en som rørte oss dypt med sin opptreden og etterpåkloke betraktninger om egne erfaringer. Mannlig spisevegring hadde fått sitt språk, formulert av en som ikke klarte å si så mye da det sto på.

## Liv og forfatterskap

Arild Nyquist hadde sine første barneår på Røa i Oslo. Moren Gerd var kriminalforfatter, og faren Arild Otto var en skipsmegler med suksess. I *Barndom* skildrer den unge Arild oppveksten fra tre til tolv år. Dette ble hans litterære gjennombrudd i Norge, og han høstet stor anerkjennelse for evnene til å se med barnets blikk. En livlig fantasi forstørrer små ting, og portrettene av personene er varme. Boken ble mottatt som en samling muntre beretninger, men melankolien finnes rett under humoren. Barnet Arild er en engstelig gutt. Røa er verden, verden er stor, og den er for stor for barnet. I huset finnes en stor rotte, og utenfor huset finnes tyskerne.

Brikkene faller mer på plass med *Ungdom*. Her kommenterer han sine tidligere oppfatninger av sin barndom.

*Likevel har jeg alltid insistert på å ha hatt en løkkelig barndom – jeg tør faen ikke annet. Hvis jeg først sku åpna døra inn til hemmelighetenes kott, er jeg redd det ville velta ut mange øgler og slimete padder – og det har jeg pokker ikke mot til. (s. 7)*

Men han har altså motet, og *Ungdom* er en slik bearbeidelse, med Arnardo som oppdiktet støtte. Utover angsten, rusen og spisevegringen får vi her vite om moren som slår og sengevæting til femten års alder. Mange av de vonde opplevelsene som her får språk, dukker opp igjen i flere av de senere fiksjonsbøkene hans. I et slikt perspektiv kan *Barndom* leses som en beretning om barndommen ikke slik den var, men slik en romantisk nostalgiker kunne ønske at den var (Rottem, 1997).

Arild Nyquist utdannet seg som billedkunstner i Oslo. Og det var slik han traff sin Anne-Kari. Han oppsøkte kunstneren Olav Mosebekk som en mentor, og hun er hans datter. Etter hvert dro de sammen til Lofoten, og her arbeidet han i flere år som formingslærer. Til sist våget han spranget for å livnære seg som kunstner på heltid. Parallelt med et omfattende forfatterskap laget han akvareller og litografier, mange av dem påført håndskrevne dikt. Han ga ut flere plater med egne tekster, og turnerte som scenekunstner landet rundt sammen med musikerne Lars Martin Myhre og Svein Olav Blindheim.

## **Dikter Arild**

Han omtalte seg selv som Dikter Arild. Hans samlede bibliografi er meget omfattende. Han rakk å publisere femtifire bøker i perioden 1970 til 2004, i forskjellige sjangere som barnebøker, billedbøker, romaner, eventyr, fortellinger, epistler, prosatekster, dikt, skuespill, viser og en biografi. Øystein Rottem (1997) definerer tre hovedformer for litterære diskurser i forfatterskapet. Det er henholdsvis *naivismen*, *surrealismen* og *satiren*.

Kan brevdUER lese? Barnet ser verden på konkret vis. Det *naivistiske* må sees i sammenheng med Arild Nyquists fastholden i det barnlige blikket. Den voksne gjør seg til barn igjen for dermed å gjøre stort det som voksenlivet kan bagatellisere, som å spise moreller eller fange ei gjedde. Forfatteren holder fast på et barnlig perspektiv som forvrenger og forstørrer og utvisker grenser mellom sant og usant. Slik åpner han ikke minst opp for «de nære ting» og en mulig livsharmoni. Men det åpner også opp for det farlige og en disharmoni. I barnets verden er tingene og fenomenene større. Barnets «naivitet» representerer en følsomhet som gjør at det kan ha vansker med å sette tingene i deres rette sammenhenger og se dem i deres rette proporsjoner. Det har ennå ikke fått den voksnes erfaring som gjør at vi vet at mange vonde ting går over. Å bli eldre bør være å bli bedre til å regulere våre følelser.

Det lille barnet opplever at verden *er* slik den er. Ytre virkelighet *er* lik indre virkelighet, «slik *er* verden», og «slik *er* det bare!». En slik mental posisjon kan være lite fleksibel og

ha liten åpning for forhandlinger. Med hjernens og selvets utvikling får personen etter hvert en «theory of mind», en bevissthet om at vi har et sinn som fortolker verden. *Er* suppleres av *som om* eller *ser ut som* (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002). Virkeligheten *er* ikke, den er i stor grad et produkt av hvordan vi *fortolker* den og hvordan vi *ser den som*. Det er i et slikt perspektiv vi kan se maleren René Magrittes berømte bilde av en pipe med påmalt tekst om at dette ikke er en pipe. Nei, det er ikke en pipe; det er et maleri av en pipe. Magrittes tekst og bildet som symboliserer en pipe, skaper et refleksjonsrom.

*Som om* representerer det symbolske rommet som åpner opp for at vi kan leke med virkeligheten og reflektere omkring den, med referanse til den skotske psykoanalytikeren Donald W. Winnicotts (1971) sentrale begrep om «playing with reality». Og når virkeligheten kan lekes med, åpnes det for fleksibilitet. Som den voksnes litterære strategi vil «det naive» kunne åpne opp for friske og nye perspektiver gjennom å imitere barnets sterke måter å ta inn verden på. Vi ser det vi har glemt å se etter. Som livsstrategi kan det være mer problematisk.

Naivisme som litterær strategi hos Arild Nyquist kommer også til uttrykk som animisme. Han besjeler dyrene, tingene og ordene (Rottem, 1997). Han er født ved og bodde tolv år ved Lysakerelva. I *Bilder. Reiser* (1991) beskriver han hvordan elva som bevegelse, kraft og sang har satt seg i kroppen hans som en vitalitet.

*Det er som om selve ankeret mitt ligger begravet i kulpene der ute – og det holder meg fast. Det er som om selve styrken, skaperkraften, hjertet mitt og brillene jeg ser ut på verden med har sitt utspring i elvas dyp. (s. 25)*

I slutten av tenårene tenkte den suicidal Arild på å drukne seg her. Men kroppsminnene om elva holder ham fra det.

*Nei, jeg er ikke redd denne elva – det er liksom så mye liv og sang i den ... Det var smågutten med Lysakerelven i blodet som bar meg videre gjennom verdens mørke, og som plent nektet å legge seg ned. (s. 25–26)*

Elva beskrives som en kroppslig konkretisering av livskraft. Strømmen i vannet er blitt til sinn.

*Surrealismen* er også i slekt med barnets boblende fantasi og fabulering. Frakker kan snakke, og handlingene i hans tekster kan gå over stakk og stein. Han står altså fjernt fra den realistiske metoden. Arild Nyquist anvender både det naive og det surrealistiske som elementer i den tredje litterære hoveddiskursen: rollen som *satiriker*. Satiren rammer makt, autoriteter, byråkrater og forurensningen og fremmedgjøringen i det moderne «sementsamfunnet». Igjen er det en klar lengsel tilbake til noe opprinnelig, en slags tapt barnlig og naturlig idyll. Summen av slike litterære strategier berettiger ifølge Øystein Rottem (1997) at Arild Nyquist kan betegnes som en *sosialsurrealist*.

Humorens rolle i Arild Nyquists litteratur er varierende. Tidvis kan det bli for mye av det gode, for mye tull, slik at man kan sitte med en fornemmelse av manglende vilje



eller mot til å tre inn i alvoret. Morsomme påfunn kan lede oppmerksomheten vekk fra det som er viktig. Andre ganger er humoren langt bedre dosert og varmt forsonende. Og ikke minst retter den seg mot forfatteren selv som en selvironi. En evne til å se seg selv utenfra med et sjenerøst blikk er også til stede i en tekst som *Ungdom*, og den bidrar til at dette fiksjonaliserte selvportrettet får en høy litterær og psykologisk kvalitet.



KON-  
TAKT:

Dik-  
ter  
Arild  
leng-  
ter  
etter  
kon-  
takt.  
Man-  
ge av  
dikte-  
ne er  
bøn-  
ner  
om  
til-  
knyt-  
ning  
og  
om å  
være  
til  
stede  
i and-  
res  
be-  
visst-  
het.  
Han  
øns-  
ker å  
bli  
sett,  
mens

man-  
gel  
på re-  
spons  
utar-  
mer  
selv-  
et og  
tap-  
per  
vitali-  
tet.  
Illu-  
stra-  
sjon:  
Arild  
Ny-  
quist.

## **Anorektiske figurer**

Selvbiografiske tekster og pasienters egne beskrivelser er meget viktige for bedre forståelse av anoreksiens fenomenologi og dens mange mulige meningsdannelser. Slike tekster bidrar til å fremme et *innenfra-perspektiv* på psykisk lidelse, mens behandleren og forskeren nødvendigvis er mer preget av et *utenfra-perspektiv* (Østerberg, 1982). Arild Nyquist fremmer et viktig deltakerperspektiv på hvordan en ensom gutt kan erfare selvsulten som et samlende og tvangspreget livsprosjekt.

## **Dramaet om kontroll**

Mange av innenfra-betraktningene er gjenkjennelige fra andre personlige beretninger om selvsult, som nei-et som et forsøk på kontroll. På den ene siden opplever han det som en psykologisk kontroll å kunne kontrollere sin kropp. I *Huset i døden* skriver han (Nyquist, 1998):

*... jeg fortsatte mitt usnedige spill og kiloene forsvant fra kroppen – og jeg trivdes og levde med dette som om det skulle være en egen hemmelig bibel, en god mors varme hånd å holde tak i. Og hvorfor slippe det håndtak som endelig framtrådte i ryddet stand når det tross alt kunne styre meg gjennom verden – hvor ond og ekkel den enn var, fylt av hat og skygger og ting jeg ikke forsto – men håndtaket var der og hjalp meg, og jeg bestemte over dagene min, jeg hadde makt og syntes i alles øyne, til tross for at jeg ble mindre og mindre. (s. 46)*

Men på den andre siden mister man lett kontrollen over en slik måte å utøve kontroll på.

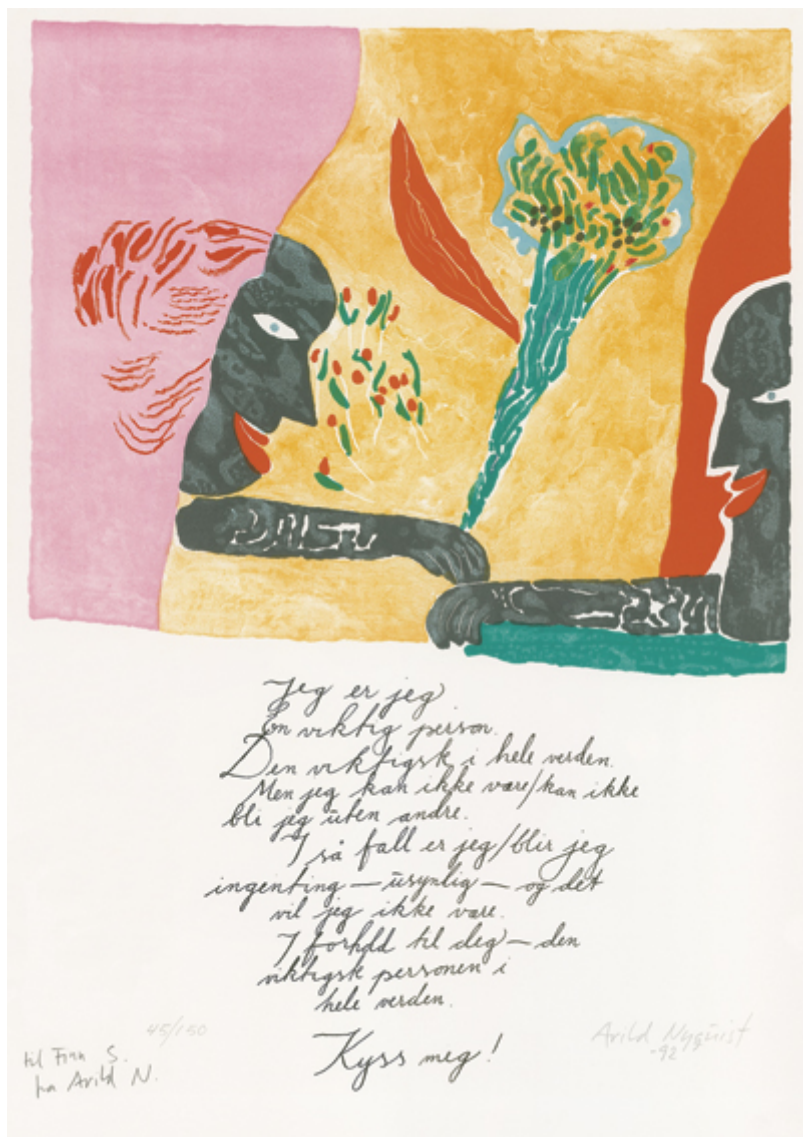
*Men jeg ville ikke spise, jeg kunne ikke heller – håndtaket var blitt for stort å bære, det styrte dagene mine fremdeles, styrte timene og ukene – alt bestemte dette håndtaket. (s. 47)*

Arild Nyquist bidrar presist til beskrivelsene av den anorektiske atferden som «venn» og «fiende» (Nordbø, Espeset, Gulliksen, Skårderud & Holte, 2006; Serpell, Treasure, Teasdale & Sullivan, 1999). Anoreksi som tilstand gir og tar, hvorav opplevelse av kontroll og kontrolltap er ett mulig eksempel. Den anorektiske sultekuren er psykiatriens mest dødelige lidelse, men den kan også gi følelser av kraft, suksess, stolthet, målrettethet, identitet, beskyttelse m.m. Med kunnskapen om en slik kompleks psykologi er det forståelig at personen ofte er redd for å miste det han eller hun erfarer positivt, og hvordan dette knyttes til ambivalens til endring og vaklende motivasjon i behandling (Nordbø, Espeset, Gulliksen, Skårderud, Geller & Holte, 2008).

### **Mannlig anoreksi**

Det er unikt at det er en mann som skriver. Det finnes bare et begrenset antall selvbiografiske beskrivelser av mannlig anoreksi, og ytterst få av en slik litterær kvalitet.

Om lag nitti prosent av de spiseforstyrrete vi møter i terapeutiske sammenhenger, er jenter og kvinner. Innenfor psykiatrien er en slik kjønnsfordeling helt enestående. Det fremmer forestillingen om at dette er tilstander som kvinner rammes av. Og et kriterium for å stille diagnosen er hårreisende mannsdiskriminerende; det forutsettes fravær av menstruasjon over en viss periode (American Psychiatric Association, 1994). I et annet essay i denne serien, om Peter Pans forfatter James M. Barrie, gis det eksempler på beskrivelser av mannlig anoreksi i den medisinske historien (Skårderud, 2009a). Senere i denne essayserien følger det også tekster om Lord Byrons og Franz Kafkas psykiske besvær med maten. Fra vår egen tid har Wichstrøm, Grøholt og Rossow (2005) funnet en økning i forekomst av depresjon og spiseforstyrrelser hos gutter. Og i egen forskning (Skårderud, Nygren & Edlund, 2005) har vi påvist hvordan norske problemutsatte gutter i barnevernet har like negative kroppsbilder som jentene. Mange vil mene det er overraskende. Det henvises også til mer omfattende diskusjoner om maskulinitet, spiseforstyrrelser og problematiske kroppspraksiser i to øvrige egne tekster (Skårderud, 2004a, 2007a).



**SOM OM:** Nei, det er ikke en pipe; det er et maleri av en pipe. Slik skaper Magrittes tekst og bilde et refleksjonsrom. Og dette *som om* representerer det symbolske rommet som åpner opp for at vi kan leke med virkeligheten og reflektere omkring den. Illustrasjon: René Magritte

En forståelse av spiseforstyrrelser som en kvinnelidelse er ikke bare feilaktig, men også meget uheldig. Det kan bidra til at menn forblir tause om sine plager. Spiseforstyrrelser er ofte knyttet til skam, og skammen kan føre til at man forblir taus om sine plager, også overfor behandlingsapparatet. Gutter og menn har en ekstrabelastning gjennom skammen over å ha «en kvinnelidelse». Vi vet lite om hvor mange gutter og menn som ikke får hjelp for sine lidelser.

Og den feilaktige kjønnsforståelsen genererer brist på empirisk forskning og klinisk opptatthet av maskuline erfaringer. Gutter og menn med spiseforstyrrelser har i stor grad vært et ikke-tema i forskning, og dette har vært selvforsterkende ved at det ikke har blitt generert særlig ny kunnskap. I løpet av de siste tiårene har vi, ikke minst takket være en kvinnebevegelse, fått en økt årvåkenhet for kvinnelige erfaringer. Vi har lært

nyttige kunnskaper om hva det er å være et kvinnekjønn subjekt og objekt. Det retoriske spørsmålet er om kunnskapen om henne skygger for kunnskapen om ham.

Maskuline roller er i bevegelse. Mannlige spiseforstyrrelser er et viktig eget forskningsområde av flere grunner. Det er interessant og viktig i seg selv, ved at det kan fremme kompetanser som bidrar til tidligere diagnostikk, raskere intervensjoner og bedre behandling. Og så kan man studere gutter og menn i forhold til jenter og kvinner, altså i et kjønnskomparativt perspektiv. Hva ligner, og hva er forskjellig? En spissformulering av en slik tilnærming er at forskning på spiseforstyrrelser hos gutter og menn er viktig, da det kan hjelpe oss å se lidelsene i deres «renere» psykologiske former. Vi må anta at de kvinnelige spiseforstyrrelsens fenomenologi i dag er sterkt preget av samtidens dominerende feminine diskurser. Altså: Når vi vurderer den spiseforstyrrede kvinnen: Hva tilhører spiseforstyrrelsene, og hva tilhører iscenesettelsene av moderne kvinnelighet? I spiseforstyrrelsens historie er det eksempelvis et relativt nytt fenomen at man slanker seg fordi det er estetisk vakkert. Tidligere tjente slike kroppspraksiser religiøse eller åndelige formål. Og *fettfobi* er sterkt knyttet til dagens vestlige kulturkrets (Skårderud, 2004b).

Vår kulturs sterke vekt på ytre egenskaper som slankhet og skjønnhet har bidratt til økte forekomster av spiseforstyrrelser, men fordunkler dette også vår forståelse for de alvorlige spiseforstyrrelsens mer grunnleggende psykologi? Den populærpsykologisk tunge koplingen av skjønnhetsidealer og spiseforstyrrelser i dag kan simpelthen bli for lett. Forklaringene som legges til kroppens overflater, blir selv overfladiske. Jo, det er viktig å avdekke kulturelle idealer som én risikofaktor blant flere. Men alvorlig anoreksi stikker langt dypere enn å skulle ligne på en eller annen.

Som beretninger om mannlig spiseforstyrrelse fra et vestlig femtital som ennå ikke var epidemisk rammet av dagens fettfobi, er Arild Nyquists selvportrettkunst en utmerket case å reflektere ut fra. Vi kan ha vansker med å se fenomener i den kulturen vi selv er en del av, og den historiske distansen kan fremme et klarere blikk. Det er denne essayseriens metodiske tilnærming å anvende biografisk materiale som et hermeneutisk springbrett for å reflektere over forskjellige idealtypiske iscenesettelser av sinn, kropp og kultur. Og det overordnede forskningsspørsmålet er å lese forskjellige former for kroppsliggjøring og problematiske kroppspraksiser i lys av forskjellige historiske, kulturelle og kjønnete kontekster.

## **Angsten og depresjonen**

Om vi søker å forstå mer av det emosjonelle grunnlaget bak det anorektiske prosjektets opptatthet av det kroppslige ytre, finner vi hos Arild Nyquist angsten og tristheten. Det er kjent samsykelighet mellom anoreksi og både angst og depresjon.

Samvirkningsmekanismene mellom de forskjellige lidelsesformene kan være flere. Vår mann er sikker i sin sak: Angsten og nedstemtheten kom først. Slik sett støtter han opp om en modell som synes å ha sterkt empirisk belegg. Forut for utviklingen av spiseforstyrrede symptomer finnes det som regel et ungt menneske som ikke er tilfreds. Noe må endres. Kroppen er lett å ty til med sin konkrethet. På kroppen kan

forandringer merkes og synes. Mange personer har i tidligere faser av sin selvsult uttrykt noe i retning av at «endelig er det noe jeg får til».

Arild Nyquist gir oss et litterært bilde på depressiv affekt. Han skriver om hvordan han hadde vært en ivrig håndballspiller (Nyquist, 1998):

*Så ble ballen tyngre og tyngre, og jeg merket hvordan husene i byen lente seg utover, og gatene som krympet og ble smalere – menneskene der inne oppløste seg i skygger, eller de fikk klør og tunge vinger – og litt etter litt snudde jeg meg bort fra den spretne ballen og forskanset meg. (s. 35)*

Sulten og nei-et gir smerten et fokus. I et faglig språk kan vi formulere det slik at det psykologiske selvet er truet av vanskelige og dårlig regulerte affekter, og spisevegringen som kroppspraksis bidrar til affektregulering: Han «forskanser» seg, skrumper inn sin livsverden og vier seg til sitt sulteprojekt. Prosjektet er flertydig. På den ene siden gir det ham et konkret holdepunkt, et «håndtak» som han selv kaller det, og altså en mestringsstrategi for overlevelse. På den andre siden rommer det også selvdestruksjon. Han lengter også etter å forsvinne.

*Men jeg ville ikke spise og bli stor og sterk. Jeg ville være liten og forsvinne – gå opp i ingenting. (s. 45)*

## **Rusen**

Rus har også affektregulerende funksjoner. Man knytter seg til rusmiddelet i stedet for menneskene (Flores, 2004). Og det er kjent komorbiditet mellom spiseforstyrrelser og rusmisbruk (Nøkleby & Lauritzen, 2006). Sentrale deler av *Ungdom* beretter om rusen som Arilds reise vekk fra seg selv og til andre selvtilstander. Den spisevegrende Arild er glupsk i forhold til forskjellige remedier for glemsel (Nyquist, 1993).

*Det begynte altså med medisinskapet hjemme og Arzfelds Ritalin – og fortsatte med de samme og andre jeg fikk tak i – piller for oppstemthet, sovepiller, «selskapspiller», neddempende, maxiton, sjøsyketabletter og barbitus – samme faen – begge veier – alt gikk ned. Jeg ville være alle andre steder enn i virkeligheten – den ble for sterk.*

...

*Jeg hadde allerede merket hvordan angsten og usikkerheten ble borte når rusen tok tak ... (s. 115)*

Og slik Arild Nyquist beskriver sin egen spisevegring som en reaksjon på utrygg tilknytning, kan også rus fortolkes som en tilknytningsforstyrrelse.

## **Anoreksi og mentalisering**

Arild Nyquist gir i sine tekster om anoreksi et meget tydelig bilde av hvordan mentale fenomener blir omsatt til og opplevd som kroppslige konkrete erfaringer. Ett eksempel

er hvordan han misliker seg selv sterkt. Ved å sulte seg blir han mindre, og når det er fysisk mindre Arild, er det også mindre å mislike. Han forsøker å fjerne seg selv og selvforakten bit for bit, kjøttstykke for kjøttstykke; og med badevekten som måleinstrument. Det er som om kroppen *er* selvforakten og han forsøker å nå et nullpunkt som er representert gjennom skjelettet (Nyquist, 1998).

*Kiloene forsvant – mine egne motbydelige kilo. De løste seg opp, den ene etter den andre – og fjernet seg fra meg som ond luft: – jeg ble et skjelett. Men det tok tid.* (s. 44)

Et annet, men nær beslektet eksempel er når han etter lang og mislykket behandling her hjemme blir sendt til Dianalund Nervesanatorium i Danmark. Dette var for øvrig den institusjonen som inspirerte den norske psykiateren Gordon Johnsen til å etablere Modum Bads Nervesanatorium i Vikersund i 1957. På toget til Dianalund er han engstelig, dels for det ukjente, men også for

*å gi tapt og vandre tilbake til den «gamle Arild» igjen.* (s. 64)

Fantasien om å vende tilbake til en tidligere kroppsvekt er for ham ensbetydende med at da vil det tidligere vonde også vende tilbake. Kiloene *minner ikke* om den vonde ungdomstiden, men *er* livssmerten.

## **Sinnets naivisme**

På ett vis kan en slik konkretisme virke logisk. Ved ettersyn er den slett ikke logisk. Man forveksler tegnet og referansen, mening og form, signifikant og signifikat. Kropp og sinn kan fungere som hverandres gjensidige metaforer, men her er de blitt identiske. Metaforen blir til kjøtt, og kjøttet er sinn. Den som er emosjonelt tynget, kan føle seg fysisk tung. Dette kan beskrives som en form for *mentaliseringsvikt*. Mentalisering er et nytt paradigme innenfor psykiatri og psykoterapi. Begrepet viser til fenomener som angår absolutt alle, og er et samlebegrep om implisitt og eksplisitt å fortolke egne og andres handlinger som meningsfulle ytringer av indre liv, eksempelvis behov, ønsker, følelser og fornuft (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002; Skårderud & Sommerfeldt, 2008). Det utgjør kjernen i et nytt intellektuelt rammeverk for å skape syntese mellom en rekke akademiske disipliner – ikke minst mellom utviklingspsykologien, tilknytningsteori og nevrovitenskapene. Mentalisering er en nøkkelkompetanse for å kunne regulere følelser. Hemmet mentalisering og psykopatologi er forbundet gjennom redusert følelsesregulering. Det er min påstand at en slik spesifikk form for mentaliseringsvikt som er beskrevet ovenfor, er sentral i den anorektiske psykopatologien. Personen går seg vill i en slik konkretisering av det mentale. Sinnet blir kropp, og kroppen er vond å tenke med. Virkeligheten tas inn som konkrete realiteter her og nå, og psykisk fleksibilitet går tapt. Det er ikke mentalisering, men instrumentalisering.

«Den populærpsykologisk tunge  
koplingen av skjønnhetsidealer  
og spiseforstyrrelser i dag kan  
simplen bli for lett.  
Forklaringene som legges til  
kroppens overflater, blir selv  
overfladiske»

Et annet begrep som dekker noe av det samme meningsinnholdet, er *konkrete metaforer* (Enckell, 2002; Skårderud, 2007b,c). Det symbolske og det refleksive rommet innskrenkes, og det er vanskelig å mentalisere – å se verden som mentale fenomener – med en slik ekvivalens mellom kropp og sinn. Med vekt på slike mekanismer er det naturlig å beskrive alvorlig anoreksi som et eksempel på en selvforstyrrelse. Kapasiteter til symbolsk refleksjon er midlertidig eller mer omfattende hemmet. Anoreksi som forstyrret selvutvikling er mer omfattende beskrevet i det allerede nevnte essayet om James M. Barrie (Skårderud, 2009a). Der er det referanser til den sentrale psykoanalytiske pioneren Hilde Bruch (Bruch, 1962, 1973, 1978; Skårderud, 2009b), som nettopp ga et helt nytt språk til anoreksi som en «psykologisk mangelsykdom». Man mangler kompetanser til å regulere seg selv og sine følelser, verden kan bli erfart som overveldende og truende, og sultekuren kan bli en atferd å forskanse seg i, for å bruke Arild Nyquists eget begrep. Man forsøker å redde seg selv, men kan gå under av det.

Det er særdeles interessant å se den anorektiske psykologien i relasjon til forfatteren Arild Nyquists litterære strategier. Jeg sikter da til naivismen, se ovenfor. Det er fristende å beskrive den anorektiske tilstanden som en *sinnets* naivisme. Den litterære naivismen låner barnets blikk, slik den konkretistiske måten å fungere psykologisk på har sin utviklingspsykologiske forankring hos barnet. Og slik Dikter Arild animistisk fyller dyr og ting med sinn, besjeler den ulykkelige ungdommen Arild sine muskler og sitt vev. Den språklige konkretismen bidrar til en poetisk kvalitet. Ballen i et av diktene gjengitt ovenfor *blir* tyngre og tyngre; det er ikke *som om* den blir tyngre, eller at han *føler* at den blir tyngre. Og husene lener seg, gatene krymper og menneskene går i oppløsning. Slik får vi en følelsmessig mer direkte tilgang til dikterens sinnstilstand, og vi kan komme nærmere erfaring enn i et mer refleksivt språk.

## **Språket og lidelsen**

Det er også interessant å se på *ordets* betydning i en tilstand som alvorlig anoreksi. Begrepet *alexithymi* er sentralt i beskrivelser av spiseforstyrrelser, definert som «uten ord for følelser» (Taylor, Bagby & Parker, 1997). Personen kan ofte tilsynelatende snakke godt for seg, men språket symboliserer ikke godt nok indre liv. Kroppen blir i stedet som et språk for sinnet, men tilstanden demonstrerer manglene ved et slikt konkretisert språk, da det ikke kan kommentere seg selv. Det er behov for å utvikle et språk om hvordan man forholder seg til seg selv og andre. Psykoterapi kan forstås som en



ambisjon om sammen å utvikle et slikt metaspråk og gjennom det etablere eller gjenetablere symbolske og refleksive kompetanser. Psykoterapi ved anoreksi kan forstås som en relasjonell praksis hvor man forsøker å bidra til en utvikling hvor konkrete metaforer i kjøttet blir til metaforer i språket, *til ord*. En slik re-metaforisering i språk understøtter mentalisering og bidrar til større mental fleksibilitet (Searles, 1962; Shaly, 1987). Psykoterapi, som «metaforanalyse» (Carveth, 1984) er øvelser i å bli mer bevisste og selvkritiske til vår omgang med metaforer, om vi tenker med dem eller om vi spiser dem.

**«Ved å sulte seg blir han mindre,  
og når det er fysisk mindre Arild,  
er det også mindre å mislike.  
Han forsøker å fjerne seg selv og  
selvforakten bit for bit,  
kjøttstykke for kjøttstykke; og  
med badevekten som  
måleinstrument»**

Arild Nyquists selvbiografiske tekster om anoreksi kan forstås som hans utvikling av et språk om det å ha manglet ett. Og han skriver spesifikt om ordene som ikke var der (Nyquist, 1998).

*Og jeg vandret fram og tilbake mellom stadige nye sykehus. Fra lege til lege – til og med i fremmede land. Men jeg ble ikke bedre. Jeg var der jeg var – spikret fast innenfor min egen ramme. Til slutt var jeg nesten død. Ordene hadde stoppet opp. Bena rørte seg så vidt – opp og ned samme gate, hver dag. Fingrene var til å tørke tårer med. (s. 47)*

Det er ikke terapeutene som hjelper ham.

*Så kom en til meg.*

*En med vakkert hjerte og et vakkert smil.*

*Hun tok med i hånden og ledet meg ut porten.*

*Hun sa: Du kan jo nesten ikke gå, gutten min – hva har de gjort med deg der inne?*

*Og sammen gikk vi ut i verden, og skrittene mine skalv. Men jeg lærte å snakke – litt etter litt kom ordene tilbake i guttens munn. Og jeg fylte dem med sang. Og meget smerte lå skjult bak denne sangen. (s. 47)*

Arild Nyquists beretninger om dette møtet viser den andres betydning for endring og helse. Lidelsen sitter i kropp og sinn, men lidelsen og tilfriskningen er også relasjonelle.

## Tilknytningens figurer

Arild Nyquist vender i forfatterskapet stadig tilbake til «det onde huset» og forholdet til foreldrene. Et nærliggende og samlende begrep for sønnens opplevelse er *fraværet av trygghet*.

## Utrygghet og mistillit

Forholdet til moren er det mest eksplisitt kompliserte. Hun beskrives som en kraftfull person med store humørsvingninger.

## Mor

I *Barndom* (Nyquist, 1976) beskriver han hvordan moren bestemte det meste og det viktigste, og at faren feigt unndro seg viktige beslutninger; eller bestemte det som det ikke var så viktig å bestemme om.

*Når mor bestemte sånn, ble jeg redd og begynte å gråte. Hele kroppen min ble slapp og rar, beina og armene og alt sammen – og inne i magen var det en svær klump som vokste og vokste og fylte hele meg.*

*«Arild,» sa mor og så på meg med de små øynene.*

*«Ja,» sa jeg og kunne nesten ikke snakke. (s.12)*

Og hun kunne slå (Nyquist, 1993).

*Så satt jeg der, stille og ensom – mens en knallhard ørefik falt over kanten av kinnet mitt og gjorde verden vond og grå. Og jeg gikk derfra i et grått bilde, og hørte kanskje en rope navnet mitt like over og like under tretoppene. Men hvordan bevege seg i sitt eget navn når det uavlatelig falt fra hverandre, dag for dag krympet det og ble mindre og mindre og mer og mer puslete. (s. 35)*

I de selvbiografiske prosatekstene og i diktsamlingen *Arilds hus* skriver han om igjen og om igjen om forvirringen i forhold til den ustabile morens mange stemninger og roller. I prosadiktet *Huset i døden* kobler han slike erfaringer til ordene og språket (Nyquist, 1998):

*Hun kunne hundre skuespill, og innehadde samtlige roller selv. Hun skiftet dem like fort som fluer skiftet plass en sommerdag. Jeg visste aldri hvor hun sto. Hun gråt ut av ørene når jeg trodde tårene skulle falle ut av nesen, og hun satte plutselig opp en voldsom latter slik at alle ordene mine ble blåst overende og falt. (s. 35)*

Usikkerheten på hvor han har sin mor, bidrar til en stor årvåkenhet overfor henne. En slik årvåkenhet overfor omsorgspersoner kan undergrave årvåkenheten for sitt eget indre. Den tvangspregete omtanken for andre kan underminere omtanken for en selv.

Og den manglende forutsigbarheten kan fremme mistillit. Mistilliten kan ramme forholdet til andre, men også forholdet til en selv.

## **Far**

Forholdet til faren er komplisert på mer komplekse vis. Moren var overtydelig åpen, mens faren dekket seg til. Moren søker en slags dramatisk ærlighet, mens faren er en mer kompetent løgner (Nyquist, 1999). Han er vanskeligere å få tak i. I *Ungdom* får den unge Arild hjelp av sitt kompetente og innsiktsfulle alter ego, Arnardo (Nyquist, 1993).

*Han har bygget sitt liv opp på falskheter, dobbelt moral og hvite løgner. For ham betyr det mer hva andre syns om hans være- og handlemåte enn hva han gjør innover, overfor sin egen familie. Han tørster etter å bli betraktet som snill, en som utsletter seg selv og gjør alt for andre. Han gjør heller aldri feil.*

...

*Han er jo også svært flink til å ta på seg martyrglorien og det forfulgte hundeansiktet. Dette bringer han så til torgs – men som en gentleman – pakket pent og pyntelig inn. På den måten får det en slags dobbelt effekt: din mor blir å betrakte som sjofel, et troll – din far som forfulgt gentleman og ridder. Innerst inne vet han at han lyver. (s. 97)*

Faren var ifølge sønnen en som ønsket at man klappet for ham. Sønnen klappet ikke. Og faren var dyktig til å indusere skyldfølelse ved å henvise til hvordan han selv ofret seg for sønnen. Unge Arild hadde en opplevelse av å gjennomskue ham. I *Huset i døden* beskriver han hvordan han i stedet for å takke eller rose trakk seg gråtende vekk (Nyquist, 1998).

En slik avstandtaken til faren blir også konkretisert gjennom at han tar avstand fra mat. Han forbinder faren med mat, matglede og glupskheter (Nyquist, 1993):

*Det var som om far etter hvert besto mer og mer av munn og mage – en sulten far som stappet maten forttest mulig i seg for å bli mett. Hva det smakte betød visst ikke alltid så mye heller, det viktigste var å få fylt seg opp til randen. (s. 48)*

Igjen ser vi at det lages likheter: Far er mat, og derfor ville ikke sønnen ha mat. Han ønsker ikke far. Og i begravelsesmiddagen etter bestefar er altså kjøttet og blodet på tallerkenen bestefar, og far spiser bestefar.

*For meg ble dette mer og mer synlig etter at bestefar døde, og etter noen uker låste det seg helt fast. Det var som om VEMMELIGHETEN kom og tok plass ved bordet, og jeg greide ikke å sitte rett overfor ham heller, men dreide stolen slik at jeg ble sittende på skrå. (s. 48–49)*

## **... og krigen**

Unge Arild har et komplisert forhold til moren og til faren hver for seg, men det hele blir ekstra komplisert fordi han, som et avhengig barn som er glad i sine foreldre, blir stående i den emosjonelle ildlinjen i den stadig pågående krigen mellom foreldrene. Og i *Ungdom* beskriver Arild Nyquist hvordan konflikten oppleves å bli til materie i selve huset.

Jeg så utover de dystre møblene, den onde, mørklakkerte kommoden – følte det som om en ustanselig brann drev på overalt. I skuffene. På innsiden av skapene – innenfor alles hjerter. Sa jeg et gærent ord ville noe velte og gå i knas. Her kunne jeg aldri være sikker. Her beveget temperaturen seg på alle nivåer – til enhver tid. I dette huset fantes alle avskygninger fra grått til svart. Her var alle knep og metoder tillatt – fra en påstått «snillhet» til en like påstått «slemhet». (s. 92)

Farens vedvarende selvmordstrusler var en velkjent og utmattende ingrediens i dramaet. Arild Nyquist formidler en dobbelthet i forhold til farens suicidalitet. På den ene siden er han åpenbart fortvilet over den stadig mer tilspissete ekteskapskonflikten. På den andre siden kan truslene om selvvalgt død oppleves som deler av et spill. Og slik sett «vant» faren da han en dag skjøt seg. Slik ble moren definitivt gjort til den onde. Fortvilelsen over farens selvmord er tema for de første sidene i *Ungdom*.

### Tilknytning og følelsesregulering

Trygghet og utrygghet, tillit og mistillit er erfaringsnære begreper. Gjennom sitt enkle og sterke språk formidler Arild Nyquist sin subjektive versjon av det utrygge. Opplevd trygghet i oppvekst og nære relasjoner er også blitt en teoretisk disiplin innenfor psykodynamisk utviklingspsykologi og en empirisk vitenskap. Pioneren er den britiske psykoanalytiker John Bowlby med sin utvikling av *tilknytningsteori*. Han var lite tilfreds med det han så som Freuds utdaterte energimodeller, og søkte en paradigmatisk ny tilnærming om motivasjon og atferd for å beskrive de emosjonelle båndene mellom barn og omsorgsgivere. Han søkte i disipliner som evolusjonsbiologi, etologi, utviklingspsykologi, kognitive vitenskaper og systemteori. Hans modell går i korthet ut på at ethvert pattedyr er drevet til å søke trygge tilknytningsfigurer for psykisk og fysisk overlevelse. Det er tilknytning for enhver pris (Bowlby, 1969).



**ENSOMHET:** Det er én emosjonell figur

som er påfallende tilstede i Dikter Arilds  
forfatterskap. Det er ensomheten, og  
lengselen etter at den skal bli brutt.  
Illustrasjon: Arild Nyquist.

Bowlbys opprinnelige teori handler om at tilknytning er avgjørende for overlevelse. Man utvikler seg best med utgangspunkt i en *secure base* (Bowlby, 1988). Fra den trygge basen kan man utforske verden. Tilknytningsteori er senere blitt empirisk styrket gjennom omfattende forskning samt at den er blitt teoretisk revidert. Et av de absolutt viktigere bidragene til videreutvikling kommer fra Peter Fonagy og hans forskningsmiljø. Deres publikasjoner er meget omfattende, men her kan blant annet nevnes Fonagy og Targets artikkelserie *Playing with reality I-IV* (1996a,b, 2000, 2007). Denne tradisjonen vektlegger at trygg tilknytning ikke bare er grunnlaget for overlevelse, men også for utviklingen av mentaliserende evner. Fra den trygge basen kan man også utforske sitt eget sinn og andres sinn. Kortversjonen er at trygg tilknytning fremmer mentalisering, mens utrygg tilknytning hemmer mentalisering. Og det er altså en sentral del av en slik modell at mentaliseringskompetanser igjen fremmer følelsesregulering. Det finnes etter hvert robust empiri for slike sammenhenger (Allen, Fonagy & Bateman, 2008). I diskusjonen om arv og miljø synes miljøkomponenten, som opplevelsen av våre foreldre, å være svært betydningsfull for utvikling av mentaliserende evner, mens eksempelvis personlig temperament er sterkere genetisk styrt (Fonagy, 2010). Forstyrret affektregulering er sentralt i mange former for psykopatologi, og det er både en klinisk, teoretisk og empirisk utfordring hvordan dette kan knyttes til personens tilknytningshistorie.

### **Tilknytning og spiseforstyrrelser**

Hva så med anoreksi, spiseforstyrrelser og tilknytning? Det er en rekke måter å definere og måle tilknytning på. Det som regnes som gullstandarden innenfor denne forskningstradisjonen, er det såkalte Adult Attachment Interview (AAI) (Stein, Jacobs, Ferguson, Allen & Fonagy, 1998). AAI er nær knyttet til Bowlbys teoretiske grunnlag og er det best validerte måleinstrumentet for opplevd tilknytning hos tenåringer og voksne (Hesse, 2008).

Vi gjorde en oversiktsstudie over eksisterende forskningsartikler som anvender AAI for å studere tilknytning ved spiseforstyrrelser (Zachrisson & Skårderud, 2010). Gjennom databaser fant vi til sammen 29 artikler basert på slike studier. Det er store metodiske svakheter ved mange av disse studiene, som at flere av dem skiller dårlig mellom forskjellige former for spiseforstyrrelser, alvorlighetsgrad, varighet m.m. Men det er et dokumentert grunnlag for å hevde at det er sammenhenger mellom anoreksi, bulimi og erfart utrygghet. Opplever man seg trygg i sin oppvekst, er det lite sannsynlig at man tyr til spiseforstyrret atferd.

### **Avslutning om den reddende kjærligheten**

Om vi tar for oss Arild Nyquists samlede forfatterskap, så er det én emosjonell figur som er påfallende til stede. Det er ensomheten og lengselen etter at den skal bli brutt (Nyquist, 1999):

Ensomhet, sier du. Det  
er greit med litt  
ensomhet bare det ikke  
blir for mye. Da åpner jeg døren  
og roper ut i natten: kom inn  
kom inn – her er ensomhet nok  
for to! ja for fire! Og  
på riktig ille dager brøler  
jeg: her er ensomhet nok  
for et helt orkester! (s. 128–129)

### **Lengselen**

Dikter Arild lengter etter kontakt. Mange av diktene er bønner om tilknytning og om å være til stede i andres bevissthet. Og *øyne, blikk som utveksles* og verbet *å se* er hyppig til stede. Han ønsker å bli sett. Mangel på respons utarmer selvet og tapper vitalitet. Og om han ikke føler seg sett av menneskene, kan den ensomme gutten drømme om å bli sett av solen (Nyquist, 1999).

Solen/ åpner/sitt øye/og sier:  
Jeg/ser/deg /Arild! (s. 32)

Det er fristende å fortolke hans litterære animisme, hans besjeling av tingene omkring seg som en kompensasjon for det som mangler i forhold til menneskene. Han dikter seg forhold til naturen og tingene. Han snakker med gjedder, ørreter, reddiker, persille, julenissen og med frakken sin. Han lager liv hvor det kjennes dødt.

### **Vitaliteten**

Så blir han møtt og sett. Anne-Kari trer inn i hans liv. I *Dikt i samling* finnes det flere varianter av denne fortellingen:

Du åpna rolig hjertet mitt  
med ditt eget hjerte  
slik at jeg fikk liv igjen  
kvitt så meget smerte  
varmt ble guttens hjerte. (s. 375)

Møtet med henne skyver døden til side, og hun hjelper ham tilbake til sang og språk. Lukket blir til mer åpent, og kaldt blir til varmere. Gjennom forholdet til henne fremmes både *affektregulering* og *vitalisering*.

Diktene og de selvbiografiske beretningene om denne reddende kjærligheten kan leses som skjønnlitterære illustrasjoner av utviklings- og relasjonspsykologi. Jeg tenker på den skotske barnelegen og psykoanalytikeren Donald W. Winnicotts begrep om *virkelighetsfølelse*. Barnet ser på morens ansikt og finner seg selv der, gitt at moren evner å møte barnets følelsesmessige tilstand. Dette legger grunnlag for det *sanne selvet*, som ifølge Winnicott (1975) samler bestanddeler i opplevelsen av å være i live. Også den voksne kan trenge å finne seg selv igjen i den andre for å kjenne seg levende.

«Usikkerheten på hvor han har  
sin mor, bidrar til en stor  
årvåkenhet overfor henne. En  
slik årvåkenhet overfor  
omsorgspersoner kan  
undergrave årvåkenheten for  
ens eget indre. Den  
tvangspregete omtanken for  
andre kan underminere  
omtanken for en selv»

Og jeg tenker på den banebrytende spedbarnsforskeren og psykoanalytikeren Daniel N. Stern og hans beskrivelser av hvordan foreldrenes kongruente speiling av barnet bidrar til opplevelse av *vitalitet*. I sitt allerede klassiske verk *The interpersonal world of the infant* fra 1985 definerer han en egen kategori affekter, *vitalitetsaffektene*. Dette er følelsesmessige opplevelser som ikke er så tydelig avgrensbare som kategorialaffekter som sinne, glede og sorg, men som bidrar til følelsen av å være i live. Vitalitetsaffektene har ifølge den musikkinteresserte Stern sin rot i «å finne rytmen» med andre eller med «inntoning». I boken *Present moments* (2004) beskriver han øyeblikkene av unike møter hvor «det svinger» og som åpner for forandring. Hans foreløpig siste bok, *Forms of vitality* (2010) er i sin helhet viet vitalitetens utviklingspsykologiske opprinnelse og rolle i psykologi, kunst og psykoterapi.

Peter Fonagy (2010) beskriver også hvordan det psykologiske selvet utvikles via den andre. Selvutvikling som er forbundet med gode mentaliserende evner, er knyttet til at barnet finner seg igjen i den voksnes opptatthet av barnets sinn – *mind-mindedness*. Skjevutviklinger av selvet kan være knyttet til fravær av slik adekvat speiling, at barnet ikke finner seg igjen i representasjonene av seg selv i den andres sinn – *absent-mindedness*; eller at den voksne i form av aggresjon, vold eller krenkelser tvinger barnet til å ta til seg den voksnes sinn – *the alien self*. Fonagy parafraserer Descartes' berømte filosofiske formulering «Jeg tenker, derfor er jeg»; Fonagys utviklingspsykologiske

variant er: «Jeg er, fordi du tenker på meg.» Den relasjonelle psykologien viser oss hvordan vi ikke blir oss selv av oss selv. Eller med Dikter Arilds egne ord (Nyquist, 1999):

*JEG – DU*

*Jeg er jeg.*

*En viktig person.*

*Den viktigste i hele verden.*

*Men jeg kan ikke være/kan ikke bli jeg uten andre.*

*I så fall er jeg/blir jeg ingenting – usynlig – og det vil jeg ikke være.*

*I forhold til deg – den viktigste personen i hele verden.*

*Kyss meg! (s. 270)*

Finn Skårderud

Gaustadveien 155

N-0372 Oslo

E-post: [finns@online.no](mailto:finns@online.no)

LES OGSÅ

**Sult - biografiske essays om kropp og tegn**

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 10, 2010, side 916–929*

**TEKST**

**Finn Skårderud**, Regionsenter for Barne- og Ungdomspsykiatri, Helseregion Øst og Sør

+ **Vis referanser**

Referanser

Allen, J.G., Fonagy, P. & Bateman, A. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. Washington DC: American Psychiatric Publishing, Inc.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

Asker bildende kunstnere (2005). *Arild Nyquist. Multikunsteren*. Asker: Asker bildende kunstnere & Lions Club Asker.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, volume I: attachment*. London: Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.



- Bruch, H. (1962). Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nervosa. *Psychosomatic Medicine*, 24, 187-194.
- Bruch, H. (1973). *Eating disorders. Obesity, anorexia nervosa, and the person within*. New York: Basic Books.
- Bruch, H. (1978). *The golden cage: The enigma of anorexia nervosa*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- Carveth, D. L. (1984). The analyst's metaphors. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 7, 491-560.
- Dragseth, T. (2005). Forfilm. I Asker bildende kunstnere, *Arild Nyquist. Multikunsteren* (s. 37-39). Asker: Asker bildende kunstnere & Lions Club Asker.
- Enckell, H. (2002). *Metaphor and the psychodynamic functions of the mind. Doctoral dissertation*. Kuopio, Finland: Kuopion Yliopisto.
- Flores, P.J. (2004). *Addiction as an attachment disorder*. Lanham: Jason Aronson.
- Fonagy, P. (2010). *The state of art of mentalization-based therapies*. Foredrag. Institutt for mentalisering, Oslo 28. mai 2010.
- Fonagy, P. & Target, M. (1996a). Playing with reality: I. Theory of mind and the normal development of psychic reality. *The International Journal of Psychoanalysis*, 77, 217-233.
- Fonagy, P. & Target, M. (1996b). Playing with reality: II. The development of psychic reality from a theoretical perspective. *The International Journal of Psychoanalysis*, 77, 459-479.
- Fonagy, P. & Target, M. (2000). Playing with reality. III: The persistence of dual psychic reality in borderline patients. *The International Journal of Psychoanalysis*, 81, 853-874.
- Fonagy, P. & Target, M. (2007). Playing with reality IV: A theory of external reality rooted in intersubjectivity. *The International Journal of Psychoanalysis*, 88, 917-937.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist E. L. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press.
- Hesse, E. (2008). The Adult Attachment Interview: Protocol, method of analysis, and empirical studies. I J. Cassidy & P. R. Shaver (red.), *Handbook of attachment. Theory, research, and clinical implications. Second editio* (s. 552-598). New York and London: The Guilford Press.
- Lindholm, M. (2005). Evig svingende Arild. I Asker bildende kunstnere, *Arild Nyquist. Multikunsteren* (s. 25-27). Asker: Asker bildende kunstnere & Lions Club Asker.
- Nordbø, R. H. S., Espeset, E. M. S., Gulliksen, K. S., Skårderud, F. & Holte, A. (2006). The Meaning of Self-Starvation: Qualitative Study of Patients' Perception of anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 39, 556-564.
- Nordbø, R. H. S., Espeset, E. M. S., Gulliksen, K. S., Skårderud, F., Geller, J. & Holte, A. (2008). Wish to recover. Expanding the concept of motivation to change in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 41, 635-642.
- Nygren, P. & Skårderud, F. (2008). Mentalisering som sosial kompetanse hos barn og unge. I P. Nygren & H. Thuen (red.), *Barn og unges kompetanseutvikling* (s. 197-210). Oslo: Universitetsforlaget.
- Nyquist, A. (1976). *Barndom*. Oslo: Aschehoug.
- Nyquist, A. (1991). *Bilder. Reiser*. Oslo: Aschehoug.
- Nyquist, A. (1993). *Ungdom*. Oslo: Aschehoug.
- Nyquist, A. (1998). Huset i døden. Dikt fra en gutt. I Ambjørnsen, I. (red.), *Møte i natten* (s. 29-47). Oslo: Forlaget Geelmuyden.Kiese.
- Nyquist, A. (1999). *Dikt i samling*. Oslo: Aschehoug.
- Nøkleby, H. & Lauritzen, G. (2006). *Rusmiddelmisbruk og spiseforstyrrelser Sammenfall og sammenhenger. En litteraturstudie*. Oslo: Statens institutt for rusmiddelforskning.

- Rottem, Ø. (1997). *Norges litteraturhistorie. Bind 2*. Oslo: Cappelen.
- Searles, H. (1962). The differentiation between concrete and metaphorical thinking in recovering schizophrenic patients. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 10, 22-49.
- Serpell, L., Treasure, J., Teasdale, J. & Sullivan, V. (1999). Anorexia nervosa: Friend or foe? *International Journal of Eating Disorders*, 25, 177-186.
- Shaly, V. (1987). Eating her own words. Food metaphor as transitional symbol in the recovery of a bulimic patient. *Psychoanalytic Study of the Child*, 42, 403-421.
- Skårderud, F. (2004a). Den åpne kropp. Kroppstanker om mat, menn og rot. *Din - tidsskrift for religion og kultur*, 2-3, 12-22.
- Skårderud, F. (2004b). Den kommuniserende kroppen. Spiseforstyrrelser og kultur. *Tidsskrift for Den norske lægeforening*, 124, 2365-2368.
- Skårderud, F. (2007a). Gutter har også kropp. Om mat, maskulinitet og problematiske kroppspraksiser. Redaksjonell kommentar. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 2-3.
- Skårderud, F. (2007b). Eating one's words. Part I. «Concretised metaphors» and reflective function in anorexia nervosa. An interview study. *European Eating Disorders Review*, 15, 163-174.
- Skårderud, F. (2007c). Eating one's words. Part II. The embodied mind and reflective function in anorexia nervosa. Theory. *European Eating Disorders Review*, 15, 243-252.
- Skårderud, F. (2008). Sult. Biografiske essays om kropp og tegn. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 45, 410-11.
- Skårderud, F. (2009a). Modningsangst. Mannen som ikke kunne vokse opp. Peter Pans forfatter James M. Barrie. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 46, 548-563.
- Skårderud, F. (2009b). Hilde Bruch revisited and revised. *European Eating Disorders Review*, 17, 83-88.
- Skårderud, F. & Sommerfeldt, B. (2008). Mentalisering - et nytt teoretisk og terapeutisk begrep. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 128, 1066-9.
- Skårderud, F., Nygren, P. & Edlund, B. (2004). «Bad Boys'» Bodies. The embodiment of troubled lives. Body image and disordered eating among adolescents in residential childcare institutions. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 10, 395-411.
- Solheim, J. (1998). *Den åpne kroppen*. Oslo: Pax.
- Stein, H., Jacobs, N. J., Ferguson, K. S., Allen, J. G. & Fonagy, P. (1998). What do adult attachment scales measure? *Bulletin of the Menninger Clinic*, 62, 33-82.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant. A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W.W. Norton & Co.
- Stern, D.N. (2010). *Forms of vitality. Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development*. Oxford: Oxford University Press.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation. Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wichstrøm, L., Grøholt, B. & Rossow, I. (2005). Changes in depressive symptoms and eating problems among Norwegian adolescents 1992-2002. Submitted.
- Winnicott, D.W. (1975). *Collected papers. Through pediatrics to psychoanalysis*. London: Tavistock.
- Winnicott, D.W. (1971). *Playing and Reality*. London: Routledge.
- Zachrisson, H. D. & Skårderud, F. (2010). Feelings of insecurity: Review of attachment and eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 18, 97-106.
- Østerberg, D. (1982). *Forståelsesformer*. Oslo: Pax.

