

Sofi Oksanen - skammens politiske geografi

Den finsk-estiske forfatteren Sofi Oksanen om kulturelt kaos, intimitet og spiseforstyrrelser.

TEKST

Finn Skårderud

PUBLISERT 5. mai 2011

ABSTRACT:

Eating shame

The Finnish-Estonian author Sofi Oksanen (b. 1977) is one of the greatest names in younger Finnish literature. With her novel *Purge (Puhdistus)* (2008) she has received numerous prizes, and the book is translated to almost forty languages. Her first novel from 2003, *Stalin's cows (Stalinin lehmät)*, is impressive fiction about eating disorders. This essay discusses the psychological precision and richness of her portrait of these forms of psychic disorders. Four psychological figures are emphasized in this text. Firstly, as a second-generation immigrant in Finland Sofi Oksanen brilliantly describes socio-cultural confusion as a possible aetiological factor in eating disorders. The bodily-concretized psychopathology is linked to unclear conditions for development of female identity and a coherent self. Secondly, Oksanen describes the central role of the affect of shame in eating disorders. Different symptoms can be seen as efforts to deal with shame, but the results of eating disordered behaviour is most often more shame. Thirdly, the novel describes severe eating disorders as self disorders. Impaired mentalizing, i.e. the capacity to reflect upon others' and own mental states, contributes to the bodily concretization of emotions. And fourthly, not only emotions, but also relationships are concretized in bodily ways. *Stalin's cows* gives an idea of the role of insecure attachment in eating disorders, where the intimate relation with food can be seen as a compensation for close human relationships. The novel ends optimistically by challenging shame through the courage to openness and intimacy.

Keywords: biography, eating disorders, embodiment, mentalization, qualitative research, shame, Sofi Oksanen



Hemmelig: I romanen *Stalins kyr* møter den finske bygningsarbeideren den kvinnelige estiske ingeniøren under byggingen av hotell Viru i Tallinn. – Jeg skrev om min mors og min mormors land, jeg skrev om Finland, og om Russland som lenge har påvirket begge, forteller Sofi Oksanen til Finn Skårderud. – Jeg skrev for å dokumentere mitt liv. Uten minner finnes ingen identitet. Og landene ble som en kropp. Hovedpersonen skammer seg over denne kroppen. Spiseforstyrrelsen blir et taust språk for en slik skam. Foto: Flickr.com

Artikkel 8

Essayserien Sult – biografiske essays om kropp og tegn

As periods of cultural change inevitably carry with them a greater degree of heterogeneity, in the history of any culture or sub-culture, periods will be found in which adequate social forms for the expression of points of strain and tension in the personality will be forced back upon his own body for symbolic expression.

Margareth Mead (1947)

Jeg knuller ikke dem jeg elsker, jeg elsker ikke dem jeg knuller.

...

Jeg klarte å omgå spørsmålet noen kilos tid.

...

Det forhold at jeg ikke ville vedkjenne meg skammen, gjorde den til noe ufullstendig og uformelig, til et misfoster, noe jeg ikke fikk tak i uansett hvor mye jeg prøvde å regulere alt den spiste og drakk.

Sofi Oksanen, Stalins kyr

Som leser blir jeg slått av *taushetens* helt sentrale rolle i Sofi Oksanens litteratur. Karakterene bærer på vanskelige erfaringer, men de mangler språket for å uttrykke det. Språket mangler; eller det er blitt tabuisert; eller forbudt.

«Hun forsøker å spise skammen
i seg. Eller å glemme den i den
grenseløse matfesten.
Eller å spy den ut.
Det kalles spiseforstyrrelse»

Hun er spesifikt opptatt av kvinners skam. Skam er opplevelsen av egen uverdighet. Skammens onde sirkel er at det er skammelig å vise frem sin skam, skammen for skammen. Den som opplever angst eller sorg, kan oppleve omgivelsenes medfølelse og omsorg. Den skamfulle forventer forakt. Det er den dype skammens dobbelte byrde. I hele sitt forfatterskap, som foreløpig består av tre romaner og et skuespill, skriver Sofi Oksanen om skammen som er knyttet til overgrep, skammen over de psykiske lidelsene, som spiseforstyrrelser, panikkangst og posttraumatiske smerter; og simpelthen skammen over å være den man er. Skam fører til taushet. Den dype skammens fremste uttrykk er å forsøke å skjule den, da det å snakke om sin skam aktiviserer skammen. Den rasende kan skrike, men den skamfulle holder kjeft. Eller den skamfulle snakker helst om noe annet. Noen snakker overstadig mye, og kan lykkes med å skjule skamfølelsen.

I den grad Sofi Oksanen måtte ha et litterært program, fortolker jeg det, med mine ord, i følgende retning: Hun vil bryte tausheter med sin litteratur. Oksanen skriver med en misjon om å la det tause bli gjort om til narrativer som andre kan kjenne seg igjen i og eventuelt få mot av. Hun forsøker å gjøre det ikke-symboliserte til noe som er symbolisert og mentalisert, til sammenhengende beretninger for seg selv og andre.



Skammens ord: Den finsk-estiske forfatteren Sofi Oksanen (bildet) bryter med sine bøker tausheten som skammen skaper, enten skammen er knyttet til overgrep, til psykiske lidelser eller simpelthen skammen over å være den man er. For der den rasende kan skrike, holder den skamfulle kjeft. Men Oksanen lar det tause bli fortellinger, slik at andre kan kjenne seg igjen, at andre kan få mot. Foto: Tono Härkönen

I den manglende eller forbudte symboliseringen av erfaringer oppstår det alternative språk, eksempelvis gjennom kroppen og dens mer eller mindre problematiske praksiser. Jeg-personen Anna i debutromanen *Stalins kyr* skammer seg dypt og

inderlig. Hun forsøker å spise skammen i seg. Eller å glemme den i den grenseløse matfesten. Eller å spy den ut. Det kalles spiseforstyrrelse.

Jeg prøvde å utmatte skammen, piske den, inntil den kom ut som blodig oppkast, der det fløt loff stekt i smør og avrevne biter av skammen min, spontanaborterte fostre som jeg tvang ned i do, sammen med metwurst og magesyre som oppløste alt. (Oksanen, 2009 s. 79)

Men slike strategier for å dempe skammen fører bare til mer skam. Den amerikanske psykologen og affektteoretikeren Gershen Kaufman (2004) har definert begrepet *skambaserte syndromer*. Han viser til fenomener som rus, selvskading og spiseforstyrrelser. Skamfølelsen er sentral i slike tilstander. Så iverksettes atferd og kroppspraksiser for å komme unna skammen, for å glemme eller for å kompensere for skammen. Det virker kanskje en kort stund. Men så vender skammen enda sterkere tilbake.

Liv og arbeid

Sofi Oksanen, som er født i 1977, vokste opp i Jyväskylä i Finland. Byen er blant annet kjent for å ha flere bygninger tegnet av arkitekten Alvar Aalto. Selv kaller hun dette oppvekststedet for Stein-Finland. Sofi Oksanen studerte teater i Helsinki før hun gikk over til å bli heltidsforfatter. Romanen *Stalins kyr* (2003, norsk utgave 2009) har sterke selvbiografiske trekk, og den beskriver hvordan Annas foreldre møttes. Faren er en finsk bygningsarbeider som treffer den estiske moren på anleggsarbeid i Tallinn. Anna lærer tidlig å benekte sin estiske bakgrunn, da moren vil beskytte datteren mot horestempelet som kleber til estiske kvinner. Men den estiske historien lever i Anna, som beretninger om svik og nød under Andre verdenskrig, sibirske fangeleirer og sovjetstatens trakassering av den baltiske republikken.

**«For henne blir rot i kulturen til
rot i identitet, rot i sinn og kropp,
rot i forhold og rot på
tallerkenen»**

Boken er en original kombinasjon av et sårt psykologisk portrett av et spiseforstyrret liv og en politisk tekst om russisk og estisk historie. Med denne debutromanen ble hun raskt innskrevet i eliten av unge finske forfattere. *Stalins kyr* har innsikter om spiseforstyrrelser man ikke kan lese seg til. Beretteren Anna er som annengenerasjons innvandrere i Finland splittet mellom sine to kulturer. Og for henne blir rot i kulturen til rot i identitet, rot i sinn og kropp, rot i forhold og rot på tallerkenen. Det flyter, og kroppen blir det faste hun forsøker å klamre seg til.

Suksessen ble fulgt opp med romanen *Baby Jane* i 2005 (norsk utgave 2011). Tittelen er hentet fra den amerikanske psykothrilleren *What Ever happened to Baby Jane* fra 1962, regissert av Robert Aldrich. Bette Davis spilte filmrollen som diabolisk og sjalu

storesøster, og kvinnerollen ble av American Film Institute rangert som en av de femti verste skurkene i amerikansk film. Så onde er ikke kvinnene i romanen, langt fra, men de har det vondt. Piki er den kuleste lesba i Helsinki. Men hun lider av panikkangst. Den er ødeleggende for hovedpersonen selv. Hun forsøker dels å dekke over sin fortvilte skam gjennom skamløs atferd. Men slik skader hun ikke bare seg selv, men også den kvinnen hun elsker, bokens jeg-forteller. Oksanen er som forfatter opptatt av at hun skriver med et estisk publikum i mente, og hun var opptatt av at dette også skulle bli en av de første skjønnlitterære tekstene på estisk om lesbisk kjærighet, skrevet av en av deres egne.

«Personer med spiseforstyrrelser kan beskrive maten som om den er en nærrende relasjon. Den er til å stole på, og enklere enn menneskene»

Det store gjennombruddet kom med *Utrenskning (Puhdistus)* fra 2008 (norsk utgave 2010). Det handler om traumer og overgrep gjennom tre generasjoner, om menns overgrep mot kvinner, om kvinnenens onde sjalusi og misunnelse, og mer om Sovjets krenkelser av esterne. For denne romanen har Sofi Oksanen fått strålende mottakelser, solgt i hundretusener og mottatt en rekke priser, blant annet Nordisk Råds Litteraturpris, den franske Femina-prisen og Europaparlamentets litterære pris, alle i 2010. Boken er foreløpig oversatt til nærmere førti språk. Romanen er en videreutvikling av det dramatiske materialet i Oksanens første skuespill med samme tittel fra 2007. Teaterversjonen fikk også en overveldende mottakelse, og settes i dag opp på scener i inn- og utland. Ved Kungliga Operan i Stockholm arbeides det med en operaversjon.

I dette essayet er det et hovedfokus på Oksanens psykologiske og politiske portrettering av en spiseforstyrrelse. Den sentrale teksten for analyse er således *Stalins kyr*. Når ikke annet nevnes, er sitatene i dette essayet hentet fra denne boken. Hvilke figurer kan leses inn i Oksanens rike fiksjon? Øvrige kilder er hennes to andre romaner samt intervjuer med henne funnet via søk på Internett. For å komme videre i forståelsen av hennes prosjekt, inviterte jeg meg selv til samtale med Sofi Oksanen. Denne fant sted i Helsinki i oktober 2010. Noen frukter fra denne lange lunsjen er tidligere presentert i Aftenposten og danske Weekendavisen (Skårderud, 2011).

Spiseforstyrrelsens figurer

Sofi Oksanen sier i et intervju at *Stalins kyr* var hennes protest mot mye av den overflatiske litteraturen om spiseforstyrrelser (Jörgensdotter, 2010). I samtalen med henne ba jeg om en utdypning av dette.

«Ja, jeg syntes at mye var særdeles slett. Det var som om det var skrevet for barn eller voksne som har tungt for det. Ganske uintelligent og ulevd. Har man strevd noen år med slike lidelser, så husker kroppen. Historiene er skrevet inn i deg, i kropp og sinn, og det er ikke bare å finne en kjæreste, lese en bok – og vips så er det hele over.»

Jeg kan bekrefte. Denne romanteksten trenger dypere enn de fleste tilsvarende forsøk på både i fiksjon og sakprosa å portrettere alvorlige spiseforstyrrelser. Og den er skrevet i et tydelig og kraftfullt språk, tydelig som spiseforstyrrelsens kroppslighet konkret. Den gir oss et innenfra-perspektiv som er en rik kilde for oss som møter slike tilstander utenfra, som i de terapeutiske samtalene. Slike tilstander viser til en overopptatthet av overflater, som kropp og utseende, og i det ligger også risikoen for at tekster om spiseforstyrrelser selv strander i det overflatiske. Oksanen gir oss til dels tragikomiske eksempler på en slik fiksering i perfekte kropp, i tall, former og «kalorismen» (s. 41), men den bidrar først og fremst med fortettete innsikter om den indre tilstanden, om barnets innviklede utvikling, besværlige følelser og krevende intimitet. Boken på drøye fire hundre sider er en omfattende katalog over mulige kjerneelementer i spiseforstyrrelsens psykopatologi.

Med utgangspunkt i Sofi Oksanens litteratur vil jeg fremheve og diskutere sentrale *figurer* knyttet til spiseforstyrrelser. Om min anvendelse av begrepet figur i denne serien av essays om kroppsliggjøring viser jeg til en mer omfattende beskrivelse av Sult-prosjektet i aprilutgaven 2008 av Tidsskrift for Norsk Psykologforening (Skårderud, 2008).

La meg begynne med hvordan Sofi Oksanen gjennom sin fiksjon originalt og presist skriver spiseforstyrrelsene inn i samtidskulturen.

Kulturens uro

Noe av det som gjør Oksanen særdeles god og interessant, er evnen til å smelte sammen stor og liten kultur, store og små kriger og personlig historie med nasjoners og staters historie. Invasjon, okkupasjon og kontroll er gyldige metaforer i både det store og det lille. Både i *Stalins kyr* og i *Utrenskning* er det likheter mellom å være kvinne og å være Estland. En kvinne kan oppleve å miste kontrollen over sin egen kropp, gjennom vold, angst eller spiseforstyrrelse; og den estiske kroppen ble kontrollert av det sovjetiske. Selve tittelen *Utrenskning* kan vise både til deportasjon til Sibir og til vaskemanien i håp om teleologisk å fjerne følelsesmessig og symbolsk skitt.

Kulturbundne syndromer

I det psykiatriske sykdomspanoramaet er spiseforstyrrelsene unike ved at sosiokulturelle faktorer særlig sterkt påvirker epidemiologi, symptomformer, utvikling og etiologi (Gordon, 2001). Enhver lidelse farges av sine kulturelle sammenhenger. Men for enkelte medisinske tilstander oppfattes de kulturelle forholdene å spille en særlig betydningsfull rolle. Begrepet «kulturbundet syndrom» ble definert av Yap (1951), og henviser til grupper av tegn og symptomer som ikke finnes allment i menneskelige populasjoner, men som er begrenset til spesielle kulturer eller grupper av kulturer.

Begrepet kulturbundet syndrom er tradisjonelt blitt brukt for å beskrive lidelser i andre kulturer enn vår egen. Når man begynte å diskutere kulturbundne syndromer i vår egen kulturelle sammenheng, ble det meget ofte henvist til nettopp anorexia nervosa, som lidelser *med grunnlag i Vestens kulturelle verdier og konflikter* (Prince, 1983).

Relasjonene mellom kultur og den enkeltes lidelse er komplekse. Beskrivelsene av kulturelle forhold som risikofaktorer for spiseforstyrrelser er ofte overfladiske og reduserende. Kultur blir gjerne ensbetydende med slanke skjønnhetsidealer og reklamepress. Den erfarne klinikerer vil vite at dette for noen er høyst relevant, slik det for andre er svært lite relevant. En snever forståelse av det kulturelle i spiseforstyrrelser kan kamuflere andre betydningsfulle, men mindre åpenbare, forhold. *Stalins kyr* bidrar gjennom portrettet av finsk-estiske Anna til dypere forståelser av hvordan det kulturelle kan spille seg ut i *kropppsykopatologier*. Derfor var uklar og forvirret identitet et tema i samtalen mellom Sofi Oksanen og meg i Helsinki.

**«Jeg skrev for å dokumentere
mitt liv. Uten minner finnes
ingen identitet»**

Sofi Oksanen

«Den franske forfatteren Marguerite Duras er min heltinne. Hun har inspirert meg helt fra tenårene. Jeg forsto først senere at det som traff meg så sterkt, var opplevelsen av *fremmedhet*, og min egen erfaring som tokulturell. Duras, som vokste opp i Indokina, gir språk til erfaringene med kvinnelig depresjon og kolonialisme, og hvordan de henger sammen.

Det er få i dagens Finland som skriver om det krysskulturelle og om hvordan det er å være en andregenerasjons innvandrer, som jeg er en representant for. Mens jeg skrev på *Stalins kyr*, ble det mer og mer en beretning om et land. Jeg skrev om min mors og min mormors land, jeg skrev om Finland, og om Russland som lenge har påvirket begge. Jeg skrev for å dokumentere mitt liv. Uten minner finnes ingen identitet. Og landene ble som en kropp. Hovedpersonen skammer seg over denne kroppen. Spiseforstyrrelsen blir et taust språk for en slik skam.»

Øst møtte Vest da man på 1970-tallet åpnet en ferjerute mellom Finland og Estland. Finske menn tok seg jobber i denne sovjetiske republikken, og de utløste et begjær blant esterne etter vestlige luksusvarer. De begjærte merkevarer, parfyme, moteklær, dyr sprit og toalettpapir som var mykt, blomstret, og som det var nok av. Unge kvinner bød seg frem, og det ga stor prestisje å finne seg en vestlig mann. Annas mor Katariina er utdannet diplomingeniør i Tallinn og egentlig ikke på jakt etter en slik partner. Men han insisterer, og det betyr også noe at hun blir så voldsomt misunt av de andre estiske kvinnene. Slik kommer hun til et Finland, hvor hun ikke får lov til å arbeide, men kjeder seg i sitt økonomisk gylne bur, og hvor det å være estisk kvinne oppfattes som identisk med hore. Katariina gjør alt for å skjule det estiske hos seg selv og datteren Anna.

Terapeuten min synes det var ganske merkelig at mor ikke sa noe til barnet sitt på sitt eget språk, ikke engang da det var spedbarn, ikke noe pludring, bare på et fremmed språk, som ennå ikke lå i munnen eller i følelsene og var fremmed og rart, og det hun sa, var fremmed og rart også for barnet. Jeg ble forbauset. Var det rart? (s. 39)

Estland er den store skammen som skal fortrennes. Men Anna blir gjennom feriereisene til morfamilien også tiltrukket av dette forbudte. Og slik den berømmelige Madeleine-kaken setter minnene i gang i første bind av Marcel Prousts *På sporet av den tapte tid* (1985), blir besøkene til Estland for Anna *reisene til konfekt*. Tilknytningen til det estiske blir av henne konkretisert som kroppsminner om de gode søtsakene der.

Fordi jeg ikke husket alle navnene helt nøyaktig, smakte jeg på hver eneste mulig gammel bekjent. Straks jeg kjente igjen smaken, kjøpte jeg et par kilo av konfekten det var snakk om. De følte slik i munnen som de burde, de smakte riktig, min forsvinnende verden fantes i dem. (s. 340)

Reisene til Estland er reisene til en annen kroppslig tilstand. Moren legger på seg, og Finland er et sted hvor man slanker av seg estiske kilo.

Anna føler seg splittet. Hun er både skamfull og stolt over sine baltiske røtter. Det estiske i Finland er

... i feil land i feil språk i feil kropp.

...

Og når hun har vent seg til å bli fulgt og beglodd stadig vekk over grensen, den finske prinsessen, klarer hun seg selvsagt heller ikke uten disse blikkene i den steinfinske småbyen. Den finske prinsessen får så mye oppmerksomhet at det å bli usynlig blant stakkarene på det steinfinske torget eller i bilbutikken eller i lyskrysset litt etter litt blir fullstendig uutholdelig. Derfor må hun prinsessifisere kroppen sin slik at alle snur seg, men den er samtidig en beskyttelse, slik som finskheten over grensen også beskytter, den gjør at ingen kan se inn i kroppen til Anna, at ingen kan se Anna selv. Hun kommer ut av usynligheten og ubetydeligheten uten å spre den forbudte kunnskapen, at hun har fremmed blod, bare ved å skaffe seg det som er mest verdifullt – en fullkommen kvinnekropp. (s. 207)

Kultureaktive syndromer

Økt synlighet av spiseforstyrrelser i vår kulturkrets faller i tid sammen med en rekke sosiokulturelle forandringer i andre halvdel av forrige århundre (Sours, 1980). Blant disse er endrete kjønnsroller og endringer i familieliv, og ikke minst utviklingen av konsumerismen, som vektlegger individuell tilfredsstillelse på bekostning av kollektive goder. Menneskets varekarakter blir historisk tydeligere, og forbrukets metaforer anvendes i forståelser og språk av seg selv og egen kropp. Og i dag øker

spiseforstyrrelser i samfunn som er i raske kulturelle og økonomiske endringer. I boken *Eating disorders and cultures in transition* presenterer redaktørene Nasser, Katzman og Gordon (2001) rapporter fra det kapitalistiske Kina, svarte kvinner i det urbane Afrika, Øst-Europa og det sørlige versus det nordlige Italia.

Unge mennesker utsettes i dag for nye og komplekse rammer for identitetsdanning. Den norske antropologen Jorun Solheim (1998) introduserer begrepet «den åpne kroppen» for å si noe om identitetsvilkårene i senmoderne kulturer. Vår livssituasjon kjennetegnes ifølge henne av tiltakende *grenseoverskridelse og oppløsning av tradisjonelle kategorier*, en åpning gjennom et stadig videre kretsløp av kommunikasjon. Dette er særlig en kvinnelig erfaring. Grenseløshetens problem er distinksjonenes problem og «urenhetens» problem. Det er vanskelig å skille mellom innenfor og utenfor, bestemt og ubestemt. Ryker grensene, ryker også grepet om virkeligheten. Det åpne og det grenseløse blir til kroppens åpenhet og grenseløshet. Det grenseløse utløser behovet for avgrensninger. Grenser forutsetter visse materielle tegn. Våre kropper blir symbolske redskaper for å erfare mer kontroll, visshet og tydelighet.



Blikkets sykdom. Skammen knytter seg til følelsen av å

bli avslørt som noe ikke-ønsket, som en annen enn den jeg vil være. Den akutte skammen utløser en kroppslig lengsel etter å bli borte, å skjerme seg fra den andres øyekast og å synke i jorden. I Rodins studier av Eva ser vi den vonde skammens kroppslighet, der hun med bøyd hode, nedadvendt blikk og hele sin kroppsholdning forsøker å dekke til sin nakenhet etter syndefallet.

Skulptur: Auguste Rodin

Vincenzo Di Nicola (1990a, b) foreslår tilsvarende at det hos oss er mer presist å tale om spiseforstyrrelser som et «kulturelaktivt syndrom» i stedet for et «kulturbundet syndrom». Hans poeng er at det ikke er et stabilt forhold mellom en lidelsesform og en spesifikk kultur, men i stedet at det er den instabile kulturen selv som representerer risiko. Det er selve moderniseringsprosessen som er risikabel for utvikling av patologi.

Den egyptiske psykiateren Mervat Nasser (Nasser, 1997; Skårderud & Nasser, 2007), foreslår tilsvarende å omdefinere spiseforstyrrelser fra «kulturbundne syndromer» til «kulturkaos-syndromer», med henvisning til hvordan raske samfunnsmessige forandringer bidrar til slike uklare rammer for identitet. Senmodernitetens endringer bidrar også til en generell dreining fra «indrestyrte» til «ytrestyrte» kulturer, hvor sammenlikning med andre og tilpasning til normer og verdier blir viktigere for å definere seg selv. Dette beskrives som et allment utviklingstrekk i vestlig senmodernitet (Jørgensen, 2002), men er også fremhevet som et særlig fremtredende trekk hos personer med spiseforstyrrelser (Buhl, 1990; Skårderud, 2000). Identitet baserer seg på evnen til å skille seg selv fra andre. Nasser og Di Nicola (2001) diskuterer i likhet med Solheim kroppen som den siste grense i kulturer som er truet av raske forandringer. I komplekse kulturer vil kroppen få en mer fremskutt rolle som symbolsk språk, gitt dens konkrete natur. Jeg viser også til det innledende sitatet av antropologen Margaret Mead (1947, s. 72).

Rot og uro.

Skammen

La oss så vende tilbake til skammen, slik Sofi Oksanen skriver den inn som en helt sentral figur i romanfiguren Annas spiseforstyrrelse i *Stalins kyr*.

Skam er noe vi ønsker, og skam er noe vi absolutt ikke ønsker. Selv om vi umiddelbart kan tenke på skammen som noe negativt, forbinder vi noe enda verre med det som er skamløst. Det er således behov for å bidra med noen distinksjoner mellom *god* og *dårlig skam* (Skårderud, 2001).

Den gode skammen

God skam er den preventive skammen, som forebygger uønskete avsløringer. Dette er respekten for andre og for seg selv, Johann Wolfgang von Goethes «Ehrfurcht vor sich selbst» (1829/1969). Denne skamfølelsen er diskresjon, takt og hva Nietzsche (1885/1976)

kaller en vegring mot «å berøre, slikke og fingre med alt, en edelhet i smak og takt og ærbødighet». I kulturen kan den gi alvorlige beskjeder om hva som er akseptabelt og ikke akseptabelt blant mennesker. Den er blitt kalt vår eneste medfødte moralske følelse. En god skamfølelse beskytter sosiale bånd, det vil si at den regulerer intimiteten med de andre. Skammen definerer grenser for det private.

Skammen representerer en *selviakttakelse*, og dette aktiverer de normene som er nedfelt i sed og skikk. Det er hva Søren Kierkegaard kalte å bli «utvortes», å se seg selv i et utvidet perspektiv. Skamfølelsen fungerer som «det hemmelige politi, som skal sørge for at dannelsesforskrifterne gøres almene, så de efterleves, selv når ingen iakttager os. Herved installerer dannelsen sig i os, som anden-natur» (Qvortrup, 1996, s. 210). En god skam kan være dempende, slik at vi ikke tar helt av i våre storhetsfantasier.

Den dårlige skammen

Dårlig skam rommer skamreaksjonen, opplevelsen av å føle seg avslørt, i unåde i forhold til andre eller til seg selv. En slik skam kan kjennes ødeleggende og anta patologisk karakter. Skam er ikke bare knyttet til den gode selviakttakelse, men også til den mer ondartete blottstillelsen, til frykten for å bli avslørt som en annen enn den jeg vil være. Skammen er blitt kalt «blikkets sykdom», knyttet til det å bli eller føle seg avslørt som noe ikke-ønsket. Man kan rødme i enerom, som hovedpersonen i Dag Solstads roman *T. Singer* (1999), men skammen er dypt relasjonell i sitt vesen. Den er tilbaketrekning og ensomhet, men den fantaserer alltid om de andre. Jean-Paul Sartre skriver i *Væren og intet* (1980) om hvordan skammen er en skam *over seg selv overfor den andre*, og at de to strukturene er uatskillelige. Den akutte skammen utløser en kroppslig lengsel etter å bli borte, å skjerme seg fra øyekontakt og «å synke i jorden».

Den franske billedhuggeren Auguste Rodin viser skamaffektens kroppslighet i sine studier av Eva som etter syndefallet er blitt klar over sin nakenhet, og som med bøyd hode, nedadvendt blick og med armene og hele kroppsholdningen forsøker å dekke seg til.

Vond skam er en sammensatt erfaring (Gilbert, 1998, 2002; Tangney, 1996). Dels inngår det en *følelsmessig* reaksjon, som en selvstendig følelse eller forent med følelser som frykt, sinne og selvforakt. Dels kan skammen ramme *kognitivt*, med forestillinger om seg selv som mindreverdige og mislykket, særlig i forhold til andre. *Kroppslige* reaksjoner er allerede beskrevet, som rødme. Skammen kan komme til uttrykk som *atferd* som tilbaketrekning og isolasjon, eller som forsøk på å dekke over den gjennom ytelser og prestasjoner. Og den rammer *relasjonene*, som i maktrelasjoner mellom den skamfulle og den som påfører skam; det kan være mobberen eller overgriperen. Intense skamfølelser er opplevelser av seg selv som et uønsket og ikke-attraktivt sosialt individ, som forsøker å redusere dette selvets skader via underkastelse, ettergivenhet, flukt eller ved å fjerne seg selv. Skammens radikale konsekvens er selvmordet. Dyp skam er smerten ved å se på seg selv som *ikke elsk-verdig*.

Kategoriseringen mellom god og dårlig skam er inspirert av psykoanalytikeren Leon Wurmser. Hans bok *The mask of shame* (1981) er et av de mest betydningsfulle bidrag til

skammens teori og kliniske praksis. Antropologen, idéhistorikeren, filosofen og teologen beskjeftiger seg kanskje med den første formen, den gode skammen, og med hva som er forskjellige kulturelle normer for hva man faktisk bør skamme seg over. Psykiateren og psykologen i behandlingsrommet møter de som tæres av de ødeleggende skamreaksjonene. En slik kategorisering legger opp til å betrakte skammens problem som et spørsmål om for mye eller for lite.

**«Kjærlighetsforhold med en
spiseforstyrret person, blir ofte
som en trekant. Det er hun,
han og maten, og det kan ligne utroskap»**

Skam er grundig beskrevet som en sentral følelse i spiseforstyrrelsene (se for eksempel Goss & Gilbert, 2002; Goss & Allan, 2009; Skårderud, 2007a). Sofi Oksanen beriker denne fenomenologien gjennom sine beskrivelser av Anna. Skammen kan være både *global* og *fokal*. Fokus for skammen kan være misnøyen med egen kropp, manglende prestasjoner, skam over tabuiserte følelser eller handlinger eller skammen over å være psykisk syk. Anna skammer seg globalt, over hele sitt eget vesen og den hun er. Hun *er* sin internaliserte skam i en slik grad at hun ikke klarer å identifisere den som en egen følelse.

Den vokste inn i meg allerede da jeg lå i livmoren, slik at jeg ikke kunne forstå meg selv uten den, enda jeg i lange tider ikke klarte å sette navn på den. Den var så fullstendig blitt en del av meg at jeg overalt erklærte at jeg ikke forstod hva skam betydde, hvordan den følte, at jeg! jeg har aldri noen gang skammet meg over noe som helst.

Anna ble en jente som ikke skammet seg over noe, selv om det ikke fantes annet enn skam og taushet, skammens taushet og taushetens skam. (s. 78)

Ikke-mentalisert skam

Begrepet mentalisering viser til at våre erfaringer *blir til sinn* (Allen, Fonagy & Bateman, 2008; Skårderud & Sommerfeldt, 2008). Det betyr at vi kan anvende vårt sinn til å reflektere over vårt eget sinn, og i engelsk beskrives dette som *mind-mindedness* eller *holding minds in mind*. Begrepet har sine røtter i psykoanalysen. Sigmund Freud brukte riktignok ikke et slikt begrep, men han har absolutt et farskap til den grunnleggende ideen om at kroppslige erfaringer raffineres til mentale representasjoner gjennom at den freudske driftsenergien *bindes* (*Bindung*) til tanker og språk. Presserende indre impulser blir til tålbare og tenkbare erfaringer (Freud, 1895/1994; Bion, 1962). Det ikke-mentale blir til noe mentalt, altså mentalisert. Mentalisering *per se* bidrar til å modulere og regulere sterke følelser, og er blitt kalt «sinnets immunapparat» (Allen, Fonagy & Bateman, 2008). I stedet for å handle på sterke impulser og affekter anvendes sinnet til å søke realistiske veier for håndtering og tilpasning.

Et forsøk på en norsk oversettelse er at det handler om *å be-sinne*. Mentaliseringssvikt kan således beskrives som *å miste besinnelsen*. Selve begrepet mentalisering har sine nyere røtter i et fransk psykoanalytisk miljø på 1960-tallet som arbeidet med psykosomatiske tilstander. Mentalisering, som er nær beslektet med begreper som *representasjon* og *symbolisering*, omformer soma til psyke (Lecours og Bouchard, 1997). Psykosomatiske plager kan forstås som manglende mentalisering i form av at våre livserfaringer ikke blir noe vi er i stand til å reflektere over og forhandle omkring, men de forblir kroppslige. Slik sett kan det beskrives som en svikt i modning og utvikling.

Slike refleksjoner er høyaktuelle for et fenomen som spiseforstyrrelser. Den spiseforstyrrete kan panikkpreget fortape seg i kroppens ytre – i ting og tall, i hekto, kilo, centimeter, kalorier, BMI, fett og karbo – i stedet for å utforske sitt indre. En spissformulert, dog ikke karikert, illustrasjon av dette er den ikke ukjente ordveksling mellom pasient og behandler. Terapeuten spør: «Hvordan har du det i dag?» Pasienten svarer: «Det vet jeg ikke ennå. Jeg har ikke veid meg.»

Følelser og forhold er i slike lidelser konkretisert og somatisert i stedet for mentalisert og regulert. En slik *konkretisme* er helt sentral i spiseforstyrrelsens psykopatologi. Sinnet erfares som kropp, og kroppen er mental (Skårderud, 2007b). Når det psykologiske selvet er dårlig integrert, kan kroppen gjennom sin konkrethet bli tildelt en u hensiktsmessig sentral rolle i å bidra til sammenheng og helhet (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002).

Sofi Oksanen beskriver skammen slik den er når den ikke er mentalisert. Den blir i stedet konkretisert og somatisert. Sitatet ovenfor viser til hvordan forfatteren Oksanen beskriver skammen hos Anna som noe som er vanskelig å identifisere og derfor vanskelig å reflektere over. Skammen er ikke besinnet, og derfor kroppsliggjort. Skamfølelsen er knyttet til taushet. Men den er ikke knyttet til fravær av uttrykk, tvert imot. Fravær av mentalisert språk om skam blir i hennes roman til kroppslig larm. Kroppen blir språket. Oksanen skriver om skammen som et kroppsliggjort misfoster:

Den hadde ikke navn. Jeg måtte få den til å dra sin vei, selv om jeg da måtte dytte noe ned i halsen på den, en vedskie eller en kleshenger, en heklenål eller en tannbørste, hva som helst. Fosteret vokste med ufattelig kraft. Straks jeg hadde fått skrappt ut det forrige, var det tilbake i magen som nytt, men likevel det samme. Og jeg begynte igjen å bruke vold mot det, kolliderte med trær – man kunne tro jeg var forelsket! – for at larven skulle aborteres, snublet i trappa, gjorde meg selv gul og blå med anoreksi, rev innvollene løs med bulimi for å få være i fred et lite øyeblikk. For at jeg i den korte tiden jeg var tom for det, skulle kunne se hva det var i meg uten det, var det noe, er det mulig å være ingenting?

Så kommer ettertanken. Anna tenker:

Kunne det likevel ha vært redsel? (s. 79)

Hun forsøker å finne ut av det. Hvordan kan kropp oversettes til sinn? For å låne en filmtittel fra Sofia Coppola: Den spiseforstyrrete er *lost in translation*.

Skammens masker

Wurmser beskriver i *The mask of shame* (1981) hvordan skammen kan maskeres og bindes opp til andre følelsesuttrykk og annen atferd. Skamfølelsen utløser former for atferd som kan forstås som forsøk på å håndtere skammen. Han kaller et slikt forsvar mot eller maskering av skammen for «screen affects». De forskjellige forsvarsuttrykk er ikke gjensidig utelukkende. Det kan være gjennom å søke glemsel, eller den sterke underkastelsen under personer eller overdreven tilpasning. Eller det kan være den skamfulles selvdestruktive krenkelser av seg selv. Spiseforstyrrelser kan forstås som kroppslige konkretiseringer av mange slike skambaserte atferder.

Sofi Oksanen beskriver flere av slike «skammens masker»:

Den flinke

Anna er skoleflink.

Hun får stipender. Hun skårer flest poeng og er solist i skoleorkesteret og får hovedrollen i julespillene. Hun er så strålende at læreren begynner å gi henne to karakterer på prøvene, den ene etter vurdering på samme skala som for de andre elevene, og den andre på en skala bare for henne slik at hun kan se hvor godt hun har gjort det i forhold til sine egne evner. Det er sikkert at Anna kommer til å bli noe stort. (s. 114)

Den skamfulle søker gjerne å kompensere for sine mangler gjennom flinkheten (Skårderud, 2001). Dette er en velkjent side av skammens fenomenologi ved spiseforstyrrelser. Personen kan utmerke seg gjennom sin arbeidskapasitet, sin ansvarsfølelse, sin evne til innlevelse og sin omsorg for andre. Dette er utmerkete egenskaper. Men det er ikke gitt at han eller hun selv har særlig glede av det. Mestringen kan oppleves som en indre nødvendighet, en ytelsestvang. Til tross for anerkjennelse og fremgang lurert det ofte under overflaten en overbevisning om at når det kommer til stykket, så kan ingen elske en. Mange opplever selv at den ytre mestringen er et falskspill. Og påskjønnelse av falskspill gir ikke tilstrekkelig næring for selvfølelsen.

Flinke barn risikerer å bli flinke pasienter. Som behandler kan man møte den som søker aksept og selvfølelse gjennom tilpasningen til normen og den aktuelle situasjonen. Pasienten kan forsøke å ikke skuffe behandleren, og det skambelagte blir bagatellisert for ikke å belaste. Strebenen mot prestasjon og velfungering kan bli så sterk at den blir avvikende. Da er det fristende å snakke om *normalitetens psykopatologi*.

Hun gjør seg flid med leksene, hun er gulljenta som får høyeste karakter i stil etter stil, fag etter fag. Man skal lete lenge etter et mer fullkomment offer for prinsessepesten. (s. 212)

Dette er ofte forvirrende for behandlere og omgivelser. Det er ikke gitt at det er så lett å se at tilsynelatende velfungering er symptomatisk atferd. Annas far forstår svært lite:

Anna har en alvorlig spiseforstyrrelse, sa mor til pappa.

Hun ser da ut til å ha det ganske bra. Og hun spiser da hele tiden, svarte han.
(s. 322)

Den uoppmerksomme behandleren kan tenke at relasjonen med den flinke fungerer. Men ofte vil man kjenne sin egen tretthet og kjedsomhet; det inautentiske i dialogen rammer behandlerens kropp og sinn. Skammen er frykten for avsløringen, men hos mange av disse pasientene er også ambivalensen sterk. De ønsker at behandleren skal gjennomskue dem, at noen ser at de ikke er så velfungerende som de tvangspreget forsøker å gi inntrykk av. Å skulle leve opp til flinkhetens idealer bidrar til utmattelsen. De flinke barna klarer alt. Og det er alt de klarer.

Den skamløse

Hvor den skamløse atferden rår, kan man forvente å finne skammen sterkt til stede. Som en forsvarshandling mot den tause skammen blir den konkrete skamløsheten aktivt oppsøkt: som i stoffmisbruk, i fornedrende seksualitet eller i å lage arr på egen kropp. Den fråtsende overspisingen kan være en utagering av den skamløse skammen. Mange opplever det som et fornedrende ritual. Og derfor gjør de det. Det skamfulle indre blir blottet.

Anna oppsøker i perioder den promiskuøse seksualiteten.

Hvorfor hadde jeg begynt med disse ennattsaffærene nå, når jeg var i fast forhold med Hukka, et seriøst et, utrustet for framtiden. Nå som jeg hadde spist rundstykker med skinke og ost uten å kaste opp, til og med frokost? (s. 286)

Og hun erfarer at kroppspraksiser er i slekt, enten det er rus, mat, selvskade eller sex.

Dessuten er et raskt knull et utholdelig alternativ til en matseanse, om det er det jeg vil unngå. Akkurat som en rus. Med begge kan jeg hindre fråtseriene om jeg bare kommer i gang med en av dem før jeg er klar til å løpe til butikken. (s. 288)

Flukten inn i skamløs rus og seksualitet er som nevnt også et kjernetema i romanen *Baby Jane* om Piki og hennes invalidiserende og skambelagte panikkangst. En av de tøffeste kvinnene i Helsingfors, frekk, grenseløs og vittig, ender opp som fange i sin egen leilighet. Den skamløse skammens risiko er at den produserer mer skam. Man skammer seg over sin atferd. Dette er beskrevet som en skam-skam-syklus (Goss & Gilbert, 2002; Goss & Allan, 2009; Skårderud, 2007a), eller skammens onde sirkel.

Og den skamløse skammen risikerer å ødelegge de gode relasjonene som den skamfulle drømmer om. I drømmen om nærhet oppstår angsten for at det ikke vil lykkes, at man ikke er verdig eller ikke blir tålt, og den andre blir forsøkt skjøvet vekk. Anna kommer seg igjennom, og våger mer nærhet. Piki klarer det ikke. Hun går under for egen hånd.

Selvforstyrrelsen

Anna har et forhold til Hukka. Han er på mange vis en ideell partner. Han er forståelsesfull og tåler mye av henne. Og han vil bli mer kjent med henne. Derfor spør han. Hun svarer etter evne.

Jeg vet ikke. Hva som tenner meg. Men jeg vet det jo ikke. Han sa at det var vel noe. Noe måtte jeg vel vite. Men når jeg ikke vet. Vil jeg at han skal slikke meg? Jeg vet ikke. Forfra eller bakfra? Hvordan kunne jeg vite slikt? Hvordan kan en unngå å vite slikt? ropte Hukka. Ikke rop, sa jeg. Jeg må vel vite noe. Men når det aldri er noen som har spurt meg. Det GÅR JO LIKEVEL AN Å VITE DET. Jeg kan ikke. (s. 273)

Dette tekstutdraget kan stå som en litterær-klinisk illustrasjon av arbeidene til den tysk-amerikanske psykiateren og psykoanalytikeren Hilde Bruch (1904–1984). Hun er en pioner, kanskje selve pioneren, i nyere tiders forståelser av spiseforstyrrelser (Skårderud, 2009a). Bruch er mer omfattende presentert i teksten om Peter Pans forfatter James M. Barrie i denne essayserien (Skårderud, 2009b). Hun skrev særlig om anorexia nervosa, og for Bruch er det sentralt at slike lidelser må forstås som *selvforstyrrelser*. Hun beskriver den anorektiske personen som en som er preget av en manglende utvikling av det psykologiske selvet. Anoreksi er for henne en *psykologisk mangelsykdom*.

Det kliniske feltet spiseforstyrrelser har i de siste par tiårene vært sterkt, og etter min mening for sterkt, preget av kognitiv atferdsterapi. Styrken i slike tradisjoner er deres praktiske anvendbarhet, blant annet i form av manualisering av behandling. En sentral svakhet er teori. Dette representerer en tendens til *praktisisme*, i betydningen av å arbeide uten gode nok teoretiske begrep som kan guide terapeutiske intervensjoner. Spiseforstyrrelsens alvorlighetsgrad i form av å ødelegge liv og familier gjør at vi må forstå dem som mer enn *dårlig tenkning* eller *dysfunksjonelle skjemaer for selvevaluering*. Et avgrenset fokus på kognisjon underminerer et språk for og en årvåkenhet for sentrale trekk ved de alvorlige spiseforstyrrelsene. De kognitive tradisjonene mangler psykologiske modeller for utvikling av personlighet og det psykologiske selvet generelt, og mer spesifikt for hvordan selvforstyrrelser kan knyttes til forskjellige fenotypiske presentasjoner av spiseforstyrrelser. Hilde Bruch ga oss slike modeller for et halvt århundre siden, og det er et sterkt behov for å få dem frem i lyset igjen. Det skal absolutt sies at de kognitive tradisjonene selv er i ferd med å sprengne sine opprinnelige rammer ved både i nyere tenkning og praksis å bli mer emosjonsfokuserte. De faglige tradisjonene nærmer seg hverandre, selv om det til en viss grad anvendes forskjellig språk om beslektete fenomener.

Bruch opponerte mot samtidens psykoanalytiske tilnærming til anoreksi. Dels var terapiene lite effektive, i verste fall skadelige. Hun fortolket psykopatologien til anoreksi som forskjellig fra Freuds forståelse av nevroser, og la seg langt tettere opp mot dagens beskrivelser av alvorlige personlighetsforstyrrelser. For Bruch er personen med en alvorlig spiseforstyrrelse *en som ikke vet*, slik tekstutdraget beskriver, fordi hun eller han *ikke har lært å kjenne og å skille indre erfaringer*. Forholdet mellom erfaring og kategori er uutviklet. Når personen ikke *vet* hva en føler eller trenger, er ens grep om virkeligheten truet. Personene er ofte forvirret av sine følelser og har vansker med å beskrive dem. Den manglende kontakten med indre liv, og vanskene med å stole på egne tanker og følelser, kan ifølge Bruch (1962, 1973) føre til en manglende følelse av å leve sitt eget liv. Det kliniske bildet er et uttrykk for den anorektiske personens anstrengelser for å kompensere for slike grunnleggende mangler.

Det hører til Hilde Bruchs originalitet at hun skrev at forvirringen ikke bare handlet om følelser, men også om kroppslige og somatiske erfaringer. Dette illustreres av Annas refleksjoner i *Stalins kyr*:

Jeg kunne ikke. Hvem jeg? Denne kroppen? Hva hadde den å gjøre med meg eller jeg med den? (s. 273)

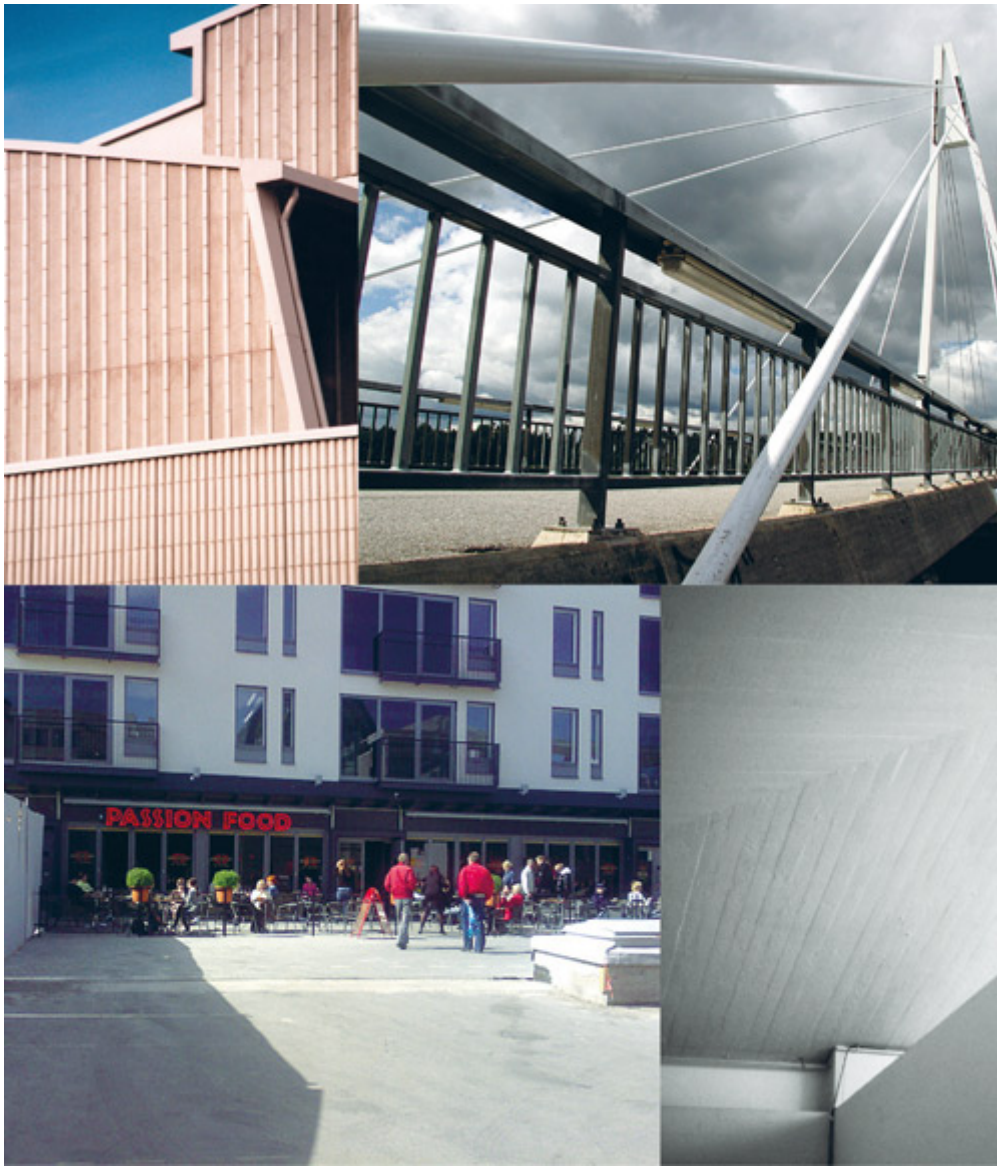
Hennes pasienter hadde problemer med å sanse og tolke signaler fra egen kropp, som sult og metthet, men også tretthet og smerte. Den psykologiske svikten i alvorlige spiseforstyrrelser handler ikke bare om manglende kontakt med indre liv, men også om manglende kontakt med egen kropp.

Kroppen min visste ikke om den var sulten eller tørst, om den ble trøtt, eller om den måtte ha en ulljakke under kåpen. Min Herre visste det for den. (s. 281)

Bruch er en av de første som beskriver kroppsbildeforstyrrelsen, som å kjenne seg som for stor når man er avmagret. To fenomener er forent i en slik feiltolkning; den ene er at kroppen får en helt sentral plass i personens selvoppfattelse; man er *hyper-embodied*. Den andre er at man i liten grad kjenner sin egen kropp; man er *dys-embodied*. Det spiseforstyrrete kroppsprosjektet er således for mye og for lite kropp. Det er forvirret, og det er forvirrende. På den ene siden tenkes og det føles intenst om kroppen, mens man på den andre siden i liten grad kjenner den *levde kroppen* (Merleau-Ponty, 1962) som det tenkes og føles intenst om.

Teleologi

Mentaliseringstradisjonen (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002) beskriver forskjellige former for mentaliseringssvikt, som igjen knyttes til utviklingspsykologi. Fenomener som er normale og naturlige i det lille barnets psykologiske modning, blir raskt uhensiktsmessige for tenåringen og den voksne. Tradisjonen beskriver forskjellige måter å erfare psykisk realitet på, og benevner dette som *før-mentaliserende modi*. Ett eksempel på dette er *teleologi*.



Stein-Finland. Jyväskylä er oppvekstsstedet for både forfatteren av og jeg-personen i *Stalins kyr*, og begge har finsk far og estisk mor. Dette er ikke de eneste selvbiografiske trekkene i en roman som inneholder innsikter om spiseforstyrrelser man ikke kan lese seg til. Foto:

Flickr.com

Begrepet stammer etymologisk fra det greske *telos*, som betyr mål eller hensikt. I vår sammenheng anvendes det om at mentale tilstander blir uttrykk gjennom konkrete og målrettede handlinger i stedet for gjennom eksplisitte mentale representasjoner som ord. Et eksempel er selvskadere som formidler sin psykiske smerte via sår og arr. Teleologien er en av de mest smertefulle erfaringene hos en person som midlertidig eller mer omfattende er hemmet i mentalisering. Ordene strekker ikke til, og det er igjen kroppen som blir språket. Handling erstatter refleksjon og dialog (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002).

Teleologien er et essensielt begrep for å fortolke spiseforstyrrelsens psykopatologi. Teleologi kan uttrykkes som at «jeg tror det ikke før jeg ser det». Kjærligheten er ikke sann før den bekreftes av ting eller tegn. Den spiseforstyrrede kan være misfornøyd med seg selv, og søker sultekuren, kontrollen, tynnheten, renheten og askesen, som tegn på

at det er noe hun eller han kan være fornøyd med. Terapeuten spør: «Hvordan har du det i dag?» Pasienten svarer: «I dag har jeg det bedre. Jeg har klart å gå ned.»

La meg i pedagogiske øyemed illustrere teleologien via vår kunst- og kulturhistorie. Det dreier seg om Caravaggios (1573–1610) maleri av Thomas Tvileren.

Apostelen Thomas pådro seg et rykte som den som tvilte. Mest alvorlig var det at han som en av Jesu betrodde menn tvilte på at han hadde stått opp fra de døde. I Johannes-evangeliet 20: 24–29 uttrykkes dette teleologisk slik: «Dersom jeg ikke får se naglemerket i hans hender og stikke min finger i naglegapet og legge min hånd i hans side, vil jeg ikke tro.» Jesus trengte altså å overbevise ham. Det fikk han til. Han lot kroppen tale.

Tvilens kroppsuttrykk er den rynkete pannen. Caravaggios lys vender seg mot Thomas' panne, der han bøyer seg mot den oppstandnes mageregion. Jesu ansikt ser vi knapt, men hans hånd som veileder tvilerens hånd mot såret i siden. Thomas har fingeren inne i såret, ved ribbensbuen under Jesu slappe bryst. Det er åpenbart at han roter rundt med pekefingeren. Tommeltotten er møkket, med svarte render på neglen. Bildet forteller om *kroppens bevis*. Thomas evner ikke å tro. Han romsterer i hullet, og da kan han tro igjen. Den oppstandne Jesus er blitt sansbar. Følelsessansen oppfattes ofte som den dumme sansen. Blant sansene er øyet den adelige. Øyet er knyttet til intellektet. Det har distanse og oversikt. Den fysiske kontakten, eller det vi kaller den taktile sansen, erfares likevel som mer virkelig. Thomas ser jo at Jesus er der, men inn i hullet skal han. Følelser, eller som i dette tilfellet tro og tillit, er like grunnleggende som fysiske erfaringer. Men de følelsesmessige erfaringene har ikke noe klart kroppslogisk mønster, og er derfor ikke så klart avgrenset. Den fysiske erfaringen gjør det hele *fattbart* for Thomas og oss andre, det uvisse blir til *å ta og føle på*, han får *håndfast bevis*, det hele blir mer *begripelig*, og simpelthen *tro-verdig* for den tvilende. Den fysiske kontakten har å gjøre med den korteste avstanden, den nærmeste erfaringen. Den bringer tingene tett på deg og din egen kropp (Skårderud, 2004).



Tvil og tegn. Når ordene ikke strekker til, blir kroppen språket.

Kjærligheten blir ikke sann før den bekreftes av ting eller tegn, selvsikeren formidler seg gjennom sår og arr, den spiseforstyrrede søker sultekuren, tynnheten, askesen – alt som tegn på at det er noe han eller hun kan være fornøyd med. Eller som med Thomas Tvileren, som ikke tror det han ser. Det er først ved den fysiske erfaringen av å romstere fingeren i såret i Jesu side at oppstandelsen blir fattbar, håndfast og tro-verdig. Maleri: Caravaggio

Denne teleologiske svikten får sitt sterke og presise uttrykk i Oksanens skjønnlitteratur. Det følgende tekstutdraget fra romanen er som et trist dikt.

For jeg hadde ikke noe hjerte. Jeg hadde mat. Jeg hadde ikke kjærlighet. Jeg hadde mat. Jeg hadde ikke redsel, bare stivhet og mat. Jeg hadde ikke sinne, bare en mage som måtte fylles til randen. Jeg hadde ikke hatt noen skam jeg måtte vedkjenne meg, selv om jeg ikke hadde hatt noe annet heller, og den hadde jeg prøvd å spise bort. Jeg hadde ingen sjel. Jeg hadde mat. (s. 281)

Tilknytning

Fysisk vokser vi opp såfremt vi får nok næring og lys og luft. Sinnets utvikling er avhengig av hvem vi møter, og kvalitetene på disse møtene. Tilknytning er en positiv og følelsesmessig binding til en annen person. Barn beskyttes mot fare gjennom tilknytning til omsorgspersonene. Tilknytning til en annen person gjør at barnet kan utvikle evnene til å gjenkjenne følelser i seg selv og andre. Barnet vokser mentalt ved å finne seg selv i de andres bevissthet og omtanke. Hvordan vi har opplevd forholdet til foreldrene våre, eller de som stod oss nærmest som barn, er viktig for hvordan vi evner

å omgå andre mennesker som voksne. Noen får liten hjelp til å bli kjent med og regulere egne følelser, til å forstå andres reaksjonsmåter. Og til å fungere i nære forhold.

Tilknytningen kan erfares som mer eller mindre trygg eller utrygg.

Tilknytningstradisjonen i moderne utviklingspsykologi beskriver hvordan den utrygge kan anvende strategier for å bli beskyttet. Det kan være gjennom å holde avstand til andre, eller gjennom å overinvolvere seg. Slike strategier kan bli dysfunksjonelle fordi de ikke legger grunnlaget for en godt regulert og nærende intimitet. Det kan bli for fjernt, eller for nært, eller rotete blandinger av begge; en forvirret og forvirrende relasjonsdans av klamring og å skyve vekk.

I Annas verden er nære forhold opplevd som farlige. Og hun evner dårlig balansen mellom nært og fjernt. Hun kjenner ikke måteholdet og det som er passe. Det gjelder maten, og det gjelder kjærligheten.

Hvordan kunne jeg altså noen gang ha oppnådd noe slags måtehold i et forhold til et annet menneske ... i nærheten, i senga, i hva som helst. Jeg kan gå til sengs uten å elske og elske uten å gå til sengs, men jeg kan ikke både elske og gå til sengs samtidig. (s. 30)

Hennes historie er et eksemplarisk kasus om hvordan maten og spiseforstyrrelsen blir et redskap i anstrengelsene for å reparere den utrygge tilknytningens skader.

Maten spiser kjærligheten

I Annas beretning blir det eksplisitt beskrevet hvordan livet i spiseforstyrrelsen er en flukt fra intimitet.

For hvert skritt han kom nærmere, slanket jeg ham en kilo lenger unna, selv om jeg samtidig stivnet til, så jeg ikke klarte å flytte en fot foran meg. Jeg kunne bare slanke meg lenger unna, på rømmen, vekk, nei, du får aldri tak i meg, verken du eller noen annen, jeg lar aldri noen få ta meg, nei selv om det å bli til stein på stedet egentlig kunne bety at jeg vil stoppe her for en gangs skyld, tilgjengelig for deg, slik at du kan komme nærmere meg, være her ... nei! (s. 289–299)

Anna beskytter seg med sultekuren. Hun verner seg mot de følelsene som naturlig oppstår i forhold. Gode forhold setter oss på spill, og de aktiverer hjernens tilknytningssystemer. Å hengi seg til nære forhold er å ta sjanser. Det kan bety å føle seg avhengig og risikoen for avvisning. Men hun har ikke lært å forholde seg til disse naturlige følelsene. For henne er de overveldende. Både mat og sex er kroppspraksiser for beskyttelse. Maten er tryggere enn forhold, slik sex kan være et redskap for å unngå sann intimitet.

Matens libido

Tittelen over er språklig sett gal. Mat har jo, som materie, ikke libido. Men Sofi Oksanen anvender selv termen om Annas forhold til maten. Matens funksjon er for henne altså å holde det mulige gode unna. Men den tjener også rollen som en erstatning for kjærligheten. Hun investerer sin libido, sin livsenergi, i maten i stedet for mannen.

I spiseforstyrrelsens psykologi er dette et velkjent fenomen. Mange personer med spiseforstyrrelser kan beskrive maten som om den er en nærende relasjon. Den er til å stole på, og enklere enn menneskene. Spising og overspising er for mange noe som er skambelagt og vondt, et fråtsende tap av selvkontroll, mens andre kan beskrive selve spiseritualet som en lidenskapelig og tilnærmet erotisk handling. Det er den ensommes fest. Det er som et hellig rom. Dette hellige har først og fremst ikke religiøse konnotasjoner, men er et verdslig hellig som *er atskilt fra hverdagen* og viet til nytelse i fred; eller slik sosiologen Émile Durkheim beskriver det hellige som *det som er satt til side og forbudt* (Sørhaug, 1996).

Slik man kan søke tilknytning til rusen i stedet for tilknytning til menneskene (Flores, 2004), kan man altså knytte seg til maten. Og man kan knytte seg til *maten som en berusende erfaring*, matens rus og glemsel. Oksanens beskrivelser i *Stalins kyr* bekrefter egne erfaringer fra terapirommet: Kjærlighetsforhold med en spiseforstyrret person blir ofte som en trekant. Det er hun, han og maten, og det kan ligne utroskap. Relasjonen til maten vil ofte oppleves som nærere enn forholdet til partneren.

Men maten er et slett kjærlighetssurrogat. Karin Sveen avslører maten som erstatningsrelasjon med følgende aforisme i boken *Kroppens sug, hjertets savn* (1985, s. 43):

Mat er mager trøst. Det er derfor det skal til så mye.

Det er en risikabel relasjon. Sofi Oksanen lar fortelleren Anna beskrive maten som om den var et menneske. Ja, mer enn det; også med gudelige trekk. Hun omtaler spiseforstyrrelsen ikke bare som elsker, men også skaper og Herre. Forholdet til en Herre er underdanig, og slik sett beskriver Oksanen spiseforstyrrelsens tap av kontroll. Det er ikke lenger Anna som styrer, men hun føler seg styrt. Under lesningen får jeg metaforiske assosiasjoner til kreftsvulstens fortærende karakter. Spiseforstyrrelsen spiser seg bokstavelig talt inn i stadig større deler av hennes liv.

«En kvinne kan oppleve å miste kontrollen over sin egen kropp, gjennom vold, angst eller spiseforstyrrelse; og den estiske kroppen ble kontrollert av det sovjetiske»

Oksanen beskriver igjen presist et kjernetema i den spiseforstyrrete psykopatologien. Den spiseforstyrrete blander kortene, og metaforer blir konkrete (Skårderud, 2007b, c).

Jeg har tidligere pekt på konkretiseringen av følelser. Her har jeg vist til hennes beskrivelser av hvordan tilknytning og relasjoner blir teleologisk konkretisert. Følelser og forhold blir *inkarnert*, det vil si *gjort-til-kjøtt*.

Tilknytning og spiseforstyrrelser er mer omfattende beskrevet i teksten om forfatteren Arild Nyquist i denne serien av essays (Skårderud, 2010).

Avslutning med mot

Sofi Oksanen har med *Stalins kyr* skrevet en optimistisk tekst, nærmest en liten bruksanvisning på deler av livet. Bokens siste del handler om å utfordre skammen. Og det synes å virke. Men det er ingen sentimentalitet eller romantikk i Sofi Oksanens beskrivelser av det gode. Hun er en praktisk forfatter, og forankrer endringer i det faktiske. Anna har med skammen som motor fordrevet kjæresten Hukka. Men mot slutten av boken har hun funnet en ny i Lilletrollet.

Og endelig forteller hun om seg selv.

Den skamfulle er som regel taus om skammen, og forstiller seg gjerne. Den skamfulle som blir taus, trekker seg tilbake og gjemmer seg, kan kjenne seg avvist; men er ikke minst den som avviser andre. Ikke minst fra terapeutiske dialoger vet vi hvordan behandleren selv kan kjenne seg avvist av den andre. Skammen er i sin grunnleggende natur anti-dialogisk og således anti-terapeutisk; da psykoterapiens mål og metode er de åpne dialogene. Skammen er ensomhet, men alltid og uunngåelig et forhold (Sartre, 1980).

Anna beretter det meste, om spiseforstyrrelser, løgner, svik, avbrutte studier, spiseorgier, oppkast, vold mot moren, promiskuøs sex, utroskap, feikete orgasmer, enda flere feikete orgasmer, treg avføring, at hun sannsynligvis er ufruktbar, at; men at om hun blir gravid, så vil spiseforstyrrelsen forårsake abort; og om hun blir mor, så blir hun nok en aldeles elendig mor – og så videre.

Jeg er blitt så modig at jeg har fortalt Lilletrollet alt om meg selv. For første gang i livet lyver jeg ikke, og hopper ikke over noe. Jeg forteller alt sammen. Jeg er halvt estisk og har hatt spiseforstyrrelser nesten halve livet. Jeg kan ikke spise. (s. 423)

Anna forteller sin mor at hun har fortalt alt til sin nye kjærlighet.

Mor sier at du ikke er så sterk. (s. 428)

Kanskje hun forteller ham om seg selv fordi hun vil advare ham, eller for å skremme ham vekk slik hun kan fra før, eller for å teste ham; eller kanskje hun mer enn før er modig.

Hun *er* modig.

Hun forsøker noe hun har ikke forsøkt før; faktisk å finne ut om hun blir tålt; om hvor sterk han er. Hun trosser skammens taushet, isolasjon og *som-om*.

Feiging, sier Lilletrollet. Feiging, som ikke engang våger å prøve, som ikke vil våge fordi du er så redd for å mislykkes. (s. 427)

Den nye kjæresten finner slett ikke hennes bekjennelser så rystende.

For meg er det rystende at det ikke er rystende for ham. (s. 423)

Han tåler mer enn hun trodde. Skammens fantasier blir motsagt av den gode akseptens respons. I dette nye møtet skjer det gradvis noe med Anna.

Jeg kan elske og gå til sengs med det samme mennesket jeg er i stand til å snakke med.

...

Det er godt å bo i Helsinki. (s. 430–431) 1

TAKK

Takk til Sofi Oksanen, Else Margrethe Berg, Per Johnsson, Karin Johannisson, Birgit Bjerck, Bente Sommerfeldt, Jon Østbø og til biblioteket ved Høgskolen i Lillehammer ved Sigbjørn Hernes.

LES OGSÅ

Sult - biografiske essays om kropp og tegn

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 5, 2011, side 436-450

TEKST

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

KONTAKT: finn@skarderud.no

+ **Vis referanser**

Referanser

www.sofioksanen.com

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

Bion, W. R. (1962). The psycho-analytic study of thinking II: A theory of thinking. *International Journal of Psycho-Analysis*, 43, 306-310.

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.

- Buhl, C. (1990). *Følelser og kropp. Behandling av alvorlige spiseforstyrrelser*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Di Nicola, V. F. (1990a). Anorexia multiforme: Self-starvation in historical and cultural context. Part I: Self-starvation as a historical chameleon. *Transcultural Psychiatric Research Review*, 27, 165-196.
- Di Nicola, V. F. (1990b). Anorexia multiforme: Self-starvation in historical and cultural context. Part II: Anorexia nervosa as a culture-reactive syndrome. *Transcultural Psychiatric Research Review*, 27, 245-286.
- Flores, P. J. (2004). *Addiction as an attachment disorder*. Lanham: Jason Aronson.
- Fonagy, P, Gergely, G., Jurist E. L. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press.
- Freud, S. (1895/1994). Project for a scientific psychology, i M. Bonaparte, A. Freud & E. Kris (red.), *The Origins of Psycho-Analysis: Letters to Wilhelm Fleiss, Drafts and Notes: 1887-1902*, s. 347-445. New York: Basic Books.
- Gilbert, P. (2002). Body shame: A biopsychosocial conceptualisation and overview with treatment implications, I P. Gilbert & J. Miles (red.), *Body shame: Conceptualisation, research and treatment*, s. 3-54. New York: Brunner-Routledge.
- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. I P. Gilbert & B. Andrews (red.), *Shame: Interpersonal behaviour, psychopathology and culture*, s. 3-38. Oxford: Oxford University Press.
- Gordon, R. A. (2001). Eating disorders East and West: a culture-bound syndrome unbound. I M. Nasser, M. A. Katzman & R. A. Gordon (red.), *Eating disorders and cultures in transition*, s. 1-16. New York: Brunner-Routledge.
- Goss, K. & Allan, S. (2009). Shame, pride and eating disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 303-316.
- Goss, K., & Gilbert, P. (2002). Eating disorders, shame and pride: A cognitive-behavioural functional analysis. I P. Gilbert, & J. Miles (red.), *Body shame: Conceptualisation, research and treatment*, s. 219-255. New York: Brunner-Routledge.
- Jørgensdotter, A. (2010). Intervju med Sofi Oksanen. http://vilaser.se/?page_id=581. Nedlastet 2. april 2010.
- Jørgensen, C. R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzels forlag.
- Kaufman, G. (2004). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. 2nd edition. New York: Springer.
- Lecours, S. & Bouchard, M. A. (1997). Dimensions of mentalisation: Outlining levels of psychic transformation. *International Journal of Psycho-Analysis*, 78, 855-875.
- Mead, M. (1947). The concept of culture and the psychosomatic approach. *Psychiatry*, 10, 57-76.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *The phenomenology of perception*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Nasser, M. (1997). *Culture and weight consciousness*. New York & London: Routledge.
- Nasser, M. & Di Nicola V. (2001). Changing bodies, changing cultures: An intercultural dialogue on the body as the final frontier. I M. Nasser, M. A. Katzman & R.A. Gordon (red.), *Eating disorders and cultures in transition*, s. 171-187. New York: Brunner-Routledge.
- Nasser, M, Katzman, M. A. & Gordon, R. A. (red.) (2001). *Eating disorders and cultures in transition*. New York: Brunner-Routledge.
- Nietzsche, F. (1885/1976). *Jenseits von Gut und Böse*. Stuttgart: A. Kröner.
- Oksanen, S. (2009). *Stalins kyr*. Oslo: Oktober.
- Oksanen, S. (2010). *Utrenskning*. Oslo: Oktober.
- Oksanen, S. (2011). *Baby Jane*. Oslo: Oktober.

- Prince, R. (1983). Is anorexia nervosa a culture-bound syndrome? *Transcultural Psychiatry*, 20, 299-300.
- Proust, M. (1985). *Veien til Swann. På sporet av den tapte tid*, bind 1. Oslo: Gyldendal.
- Qvortrup, L. (1996). *Mellem kedsomhet og dannelse*. Odense: Odense universitetsforlag.
- Sartre, J. P. (1980). *Væren og intet*. Oslo: Pax.
- Skårderud, F. (2011). Språket bryter stillheten. *Samtale med Sofi Oksanen*. *Aftenposten*, 13. februar, 2011. Dansk versjon: Språket bryder stillheden. *Samtale med Sofi Oksanen*, *Weekendavisen*, 27. februar 2011.
- Skårderud, F. (2010). Gutten som ikke ville ete. Å sette familien i halsen. Den norske multikunstneren Arild Nyquist (1937-2004) om utrygg tilknytning, anoreksi og rus. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 47, 916-929.
- Skårderud, F. (2009a). Hilde Bruch revisited and revised. *European Eating Disorders Review*, 17, 83-88.
- Skårderud, F. (2009b). Modningsangst. Mannen som ikke kunne vokse opp. Peter Pans forfatter James M. Barrie. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 46, 548-563.
- Skårderud, F. (2008). Sult - biografiske essays om kropp og tegn. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 45, 410-411.
- Skårderud, F. (2007a). Shame and pride in anorexia nervosa. *Descriptions: A qualitative study*. *European Eating Disorders Review*, 15, 81-97.
- 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. (2004). *Andre reiser*. Oslo: Aschehoug.
- Skårderud, F. (2001). Skammens stemmer. Om taushet, veltalenhet og raseri i behandlingsrommet. *Tidsskrift for Den norske lægeforening*, nr. 13, 121, 1613-1617.
- Skårderud, F. (2000). *Sterk/svak. Håndboken om spiseforstyrrelser*. Oslo: Aschehoug.
- Skårderud, F. & Nasser, M. (2007). (Re)figuring identities. My body is what I am. I M. Nasser, K. Baistow & J. Treasure. (red.), *The female body in mind. When the body speaks the mind. The interface between the female body and mental health*, s. 17-27. London & New York: Brunner-Routledge.
- Skårderud, F. & Sommerfeldt, B. (2008). Mentalisering - et nytt teoretisk og terapeutisk begrep. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 128, 1066-1069.
- Solheim, J. (1998). *Den åpne kroppen*. Oslo: Pax.
- Solstad, D. (1999). *T. Singer*. Oslo: Oktober.
- Sours, J. A. (1980). *Starving to death in a sea of objects*. New York: Jason Aronson.
- Sveen, K. (1985). *Hjertets sug, kroppens savn*. Oslo: Pax forlag.
- Sørhaug, T. (1996). *Fornuftens fantasier. Antropologiske essays om moderne livsformer*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Tangney, J. P. (1995). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. *Behaviour Therapy and Research*, 34, 741-754.
- von Goethe, J. W. (1829/1969). *Wilhelm Meisters Wanderjahre*, bind 17-18. Nördlingen: dtv Verlag.
- Wurmser, L. (1981). *The masks of shame*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Yap, P. M. (1951). Mental diseases peculiar to certain cultures: a survey of comparative psychiatry. *Journal of Mental Science*, 97, 313-27.

