

# En overlevendes beretninger

---

Forord til Kirsten Kallesøe:

"Lige om lidt..."

af

Finn Skårderud

Kirsten Kallesøe har været med i krigen. Og hun har skrevet rapport derfra. Det er denne bog. Det er ikke krigen derude, der er tale om her, men krigen herinde, i vores eget sind og i forhold til vores nære omgivelser. I sindet kæmper man mod fjender som fortvivelse, selvmordstanker, skam, mindreværd, søvnløshed og angst. Det er slemt nok i sig selv, og det kaldes psykisk smerte. Ulykkeligvis for forfatteren var der i mange år også krigslignende tilstande i forhold til flere af de personer, som skulle hjælpe hende. Og ja, hun var nok ind i mellem en særdeles krævende patient.

Dette er en eksemplarisk tekst. Kirsten Kallesøe bruger sig selv som eksempel for følelser og erfaringer, som er gyldige for mange andre. "Lige om lidt..." er en kvindes selvbiografiske beretning om mange år med livstruende anorexia nervosa, senere også bulimi og selvskadning – og flere tunge diagnoser. Bogen beretter kronologisk om tyve vanskelige år, hvor en stor del af tiden blev tilbragt som indlagt på både medicinske og psykiatriske afdelinger. Dette er en tragisk tekst, da den for en stor del fortæller om en patient og hendes behandlere, som befinder sig på hver sin klode. Dette er først og fremmest ikke et opgør, men mere et forsøg på at skabe en samlet fortælling om mange episoder gennem et langt patientliv. Og tonen i bogen er alt andet end aggressiv. Men lidt opgør er der, forståeligt nok. Adfærdsterapien bør for længst være historie i forhold til den type tilstande, som beskrives her. Og vi får dokumenteret, hvordan dette virker modsat hensigten.

Men dette er også en lykkelig tekst, fordi den er skrevet ud fra positionen for den, der er kommet sig efter størstedelen af smerten og selvdestruktiviteten. Og det skyldes ikke mindst behandlere, som hun har følt sig tryggere ved, som i højere grad har satset på dialogen, og som tog risici på hendes vegne. De har satset mere på frihed og egenmotivation. I

menneskelivet er det ofte sådan, at det umiddelbart mindst risikable – som at overvåge en selvskadende person hele døgnet – i længden er det mest risikable, blandt andet fordi det undergraver selvstændigheden og egenmotivationen. Det må faktisk kaldes en happy end, når Kirsten Kallesøe selv har valgt at blive terapeut og rådgiver.

Dette er en nyttig tekst. Bogen forsøger at formidle, hvordan "den håbløse patient"s subjektive virkelighed kan fortone sig. Den hjælper os, som står udenfor, til at få et bedre perspektiv indefra på alvorlig psykisk lidelse. Dette er en meget nyttig tekst for en humanistisk behandlerpraksis, fordi den konstant minder os om, at bag de observerbare *medicinske* symptomer – som en afmagret krop eller en selvskadet underarm – findes der hos den unge og fortvivlede Kirsten en stærk længsel efter at blive forstået og få omsorg. Adfærden og de medicinske symptomer er i denne bog et sprog, som fortæller om angst. Men fordi symptomerne er så dramatiske – og for den udenforstående både skræmmende, provokerende og vanskelige at forstå – bliver den lidende selv og den lidendes psykologiske selv stående i skyggen for omgivelsernes velmente nysgerrighed og interesse. Symptomerne bliver et vanvittigt kropsteater, som stjæler opmærksomheden fra det, som det egentlig handler om, nemlig hendes ensomhed og hjælpeløshed. Alle er som fanget i en fælde. Den unge patient styres af sine symptomer, og disse hæmmer også andres – forældrenes, familiens, vennernes og behandlernes – muligheder for at nærme sig hende.

Det er således ikke let. Det er faktisk meget vanskeligt. Og vi skal være forsigtige med at være bagkloge. Men strengt taget bør professionelle behandlere kunne forstå, hvordan sådan onde spil udvikler sig, da dette er et ulideligt velkendt fænomen ved tilstande som alvorlige spiseforstyrrelser og selvskadning. Bogen hjælper os også til at forstå det paradoksale i, at i sådan en utryg verden bliver sulten, sårene og selvskaden en tryk havn.

Smerten er velkendt og forudsigelig, indtil det udmattende. I en indre og ydre verden, hvor man oplever at der er krig, har man behov for noget kendt og konkret at klamre sig til.

Denne bog kan forhåbentlig bidrage til vores interesse for den vanskelige patients *egen forståelse*, og at vi i arbejdet med så dramatiske fænomener sjældent kommer særligt langt uden et minimum af *terapeutisk alliance*.

Bogen er påtrængende aktuel med sine beskrivelser af spiseforstyrrelser og selvskade. Vi bliver ikke os selv uden videre. At blive sig selv er en langsom modningsproces, hvor samspillet andre er meget afgørende. Barnet vokser i kraft af, at det er genstand for forældrenes og andres interesse. Jeg *er*, fordi du tænker på mig. Som unge mennesker er vi ufærdige og meget sårbare, hverken forankret i det barnlige eller i det voksne. For nogen er identiteten for skrøbelig og utrygheden for stor, og sindet iværksætter sine paradoksale redningsstrategier. Den store synlighed af spiseforstyrrelser og selvskade i vores tid sladrer om vores ungdomsgenerations forvirring og ambivalens, og om rod og kaos. Man går til kroppen for at søge vished, for at mærke noget og opleve noget som er konkret og sandt.

Følelser er lige så grundlæggende som fysiske erfaringer. Men de følelsesmæssige erfaringer har ikke noget klart kropsligt mønster, og de er derfor ikke så klart afgrænsede. Det hele bliver mere vagt og flydende. Gennem kroppen kan vi erfare, hvordan et fysisk rum har klare begrænsninger. Følelser opererer ikke med sådanne grænser. For selv at opleve vores følelser, samt at udtrykke dem for andre, kan det følelsesmæssige blive forbundet med det konkrete mærkbare. Og kroppen bliver et redskab til at få erfaringer, som primært ikke er kropslige. I spiseforstyrrelsens og selvskadens kropslighed skjuler der sig dilemmaer i at tale og erfare egne følelser, og kroppen bliver en konkret redning i forhold til at udtrykke sit indre liv.

I spiseforstyrrelsen og selvskaden ser vi ofte en påfaldende direkte oversættelse af tanker og følelser på den ene siden til kropslige oplevelser på den anden. Et velkendt eksempel er, hvordan personen som oplever ikke at have kontrol over sine følelser, efterstræber en sådan kontrol gennem at kontrollere appetitten. Kirsten Kallesøe skriver meget om jagten på denne form for kontrol.

I fraværet af tryghed og tillid har vi en slem tendens til at bruge symptomet som en form for beskyttelse. Det er påfaldende, hvordan lidelser som spiseforstyrrelser har en *afgrænsende* funktion. Lidelsen kan ses som en retræte. Man trækker sig tilbage, beskytter sig, lukker sig inde, reducerer sig, hærder sig, bedøver sig eller tilstræber glemslen. Symptomerne afgrænser i forhold til morgendagen, kravene, forventningerne og de andre. Den konkrete kropslige oplevelse bruges bevidst og ubevidst som en eksistentiel væg til at lave et afgrænset rum som afskærmning mod livserfaringerne.

Og i selvskaden kan smerten bruges som smertelindring. Nogen vil straffe sig selv, mens andre vil have opmærksomhed, men måske for de fleste selvskadere er den selvpåførte smerte en metode til at håndtere vanskelige følelser. Smertens fortrin er, at den kan skubbe andet til side. For at forstå dette, er vi tilbage ved det kropsligt konkrete. Såret som bløder er et konkret og forståeligt faktum. Selvskadens kulturelle samtidighed ligger i at søge det hyperkonkrete og overtydelige som middel mod følelseløshed og utydelighed. Et sår eller blod, som render, er en synlig repræsentation af en indre tilstand. Det er en defineret, afgrænset og synlig skade, som kan give udtryk for en indre skade, som er vanskeligere at definere, afgrænse og se.

Og for at forstå dette, må vi behandlere lytte engageret lytte til vores patienter. "Lige om lidt..." er en vigtig og tydelig stemme i denne sammenhæng.

Kirsten Kallesøe er en overlevende. Hendes bog med beretninger om dramatiske og udmattende slag, om tab og sejre, minder os med eftertryk om, at psykiatrien ikke er en enkel størrelse. Den kan altså være meget vanskelig. Fornuften bryder sammen. Livskræfter må kæmpe mod dødskræfter. Psykiatri er sorg over tabte liv og tabte drømme. Patienter og forældre kan miste modet. Men behandlere kan også sørge over det, som de mislykkes med. Og de kan miste troen på sig selv som en part, der kan hjælpe. Og især når vi møder såkaldte vanskelige patienter, kan vi behandlere selv blive yderst vanskelige at have med at gøre. Når det går i sort for patienten, bliver det også hurtigt mørkt for os selv. Vi kan miste grebet om vores terapeutiske funktioner, og i stedet forfalde til moralisering, magtanvendelse og udadagerende adfærd, forklædt som behandling.

Det må være centralt i enhver human psykiatri, at der er tid og plads til at mødes i samtaler om tab og sejre, og om det banale og komplicerede i at forholde sig til hinanden. Jeg har lukket bogen, fordøjer mine indtryk og tænker, at en psykiatri, hvor samtalen ikke er central, er meningsløs – i værste fald brutal.

**Finn Skårderud** er norsk professor, psykiater og forfatter. Han har arbejdet med spiseforstyrrelser i mere end 25 år og har skrevet flere bøger om emnet.

## **Citat til bagside**

"Efter at have læst Kirsten Kallesøes bog sidder jeg tilbage med følgende overbevisning på vegne af os professionelle behandlere: Nysgerrighed! Det er en grundlæggende etik i forsøget

på at forstå patienten indefra og forstå os selv og vores tiltag udefra, sådan som de opleves af dem, det er meningen at vi skal hjælpe."