

Skrift i hud

Det er provoserende. Et ungt, flinkt og vakkert menneske har gått løs på seg selv med saks, hammer eller lighter for å lage grove spor i huden.

Av FINN SKÅRDERUD



Klart det er fælt. Selvskadende atferd er på kort tid blitt plagsomt og påfallende synlig som fenomen. Og det eksisterer åpenbart en smittefare. Det merker vi som møter unge mennesker innenfor psykiatrien og rusfeltet.

Avler mer skam

Fenomenet plukkes opp i populærkulturen også. Vi kan med egne øyne se hvordan det snittes med barberblader i nyere filmer som «Prozac Nation», «Sekretæren» og «Pianolærerinnen». I romanen «En tid for alt» gir Karl Ove Knausgård et rått portrett av hvordan den dype skammen kommer til uttrykk i selvskaden. Selvskaden kan innlemmes i det vi kaller skambaserte syndromer. Andre eksempler på slike er rusmisbruk og spiseforstyrrelser. Det er fenomener hvor skamfølelsen – den sterke misnøyen med en selv – er en viktig del av grunnlaget for den symptomatiske atferden, men hvor atferden fører til mer skam. Mer av det samme:

Om kvelden, etter å ha sittet og lest i noen timer, skar jeg opp ansiktet på samme måte. Jeg vet ikke helt hvorfor. Det hadde et sug i seg. Et stort sug i seg. Men jeg hadde gjort det før og visste at skammen som kom til å følge nesten ikke ville være til å bære.

I den snart femten år gamle boken «Bodies under siege. Self-mutilation in culture and psychiatry» spådde den amerikanske psykiateren Armando

R. Favazza at selvpåført kroppsskade ville bli oppdaget som den neste store «ukjente lidelsen», slik spiseforstyrrelser i løpet av et par tiår beveget seg fra å være *a strange case* til å bli *a hot case*. Trist nok ser det ut som om han har rett. En undersøkelse¹ blant fire tusen norske elever viser at 6,6 prosent har drevet med «villet egenskade» en eller flere ganger i løpet av det siste året.

Å holde ut å leve

Det er mange former for selvskade, fra stiletthæler til selvmord. Selvskade er atferd og kan således være et uttrykk for en rekke psykiske og kulturelle forhold. Vi trenger derfor å sortere.

Dels har vi de formene som finner sted innenfor en norm, som er mer eller mindre sosialt aksepterte. Piercing og tatovering er selvfølgelig sosialt aksepterte hos oss som kulturkrets, selv om foreldre ikke er glade for å se det hos sine barn. Ikke minst finnes det religiøse ritualer for anstrengende askese og selvpåført smerte. Og vi møter kunstnere som eksperimenterer med sin kropp, sin smerte og sin kontroll – og selvfølgelig provokasjonen – som et artistisk uttrykk.

Så er det de formene som befinner seg utenfor normen. Selvskade kan her defineres som *en ikke livstruende, ikke-suicidal selvpåført kroppslig skade som ikke er sosialt akseptert*. Mange pasienter har fortalt meg at dette slett ikke er atferd som uttrykker at de ønsker å dø, tvert imot, det er for å holde ut å leve. Men det forhindrer ikke at selvskadere kan ta sine liv. Ikke minst i kombinasjonen psykisk smerte og rus kan sårene bli dype og risikoen høy.

Det finnes grove former for selv-

skade, med dramatiske kvestelser, som er knyttet til psykotisk atferd. Den franske filmregissøren Jean-Jaques Beineix' film «Betty Blue» viste hvordan den unge Betty blindet seg selv. Alvorlig selvskade hos psykotiske, som blinding eller selvkastraksjon, er ofte en følge av kroppslige vrangforestillinger, som at kjønnsorganene utsondrer giftige stoffer eller gasser. Grov selvskade kan også være knyttet til religiøse vrangforestillinger, psykotisk identifikasjon med den lidende Kristus, et svar på Guds kommando, besettelse av onde demoner etc.

I den psykobiografiske litteraturen om van Gogh som skar av seg sitt ene øre, er det et stadig tilbakevendende tema hvorvidt han var psykotisk i ugeringsøyeblikket. På sanatoriet etter udåden beskrev han hvordan han hadde hørt underlige lyder og stemmer. Han kan ha kuttet av seg øret for å stille de hallusinatoriske lydene. Vi ser også kroppslig selvskade, ofte stereotype former, knyttet til fenomener som autisme og psykisk utviklingshemning.

Episodisk eller repetitiv?

Det som især opptar oss i dag, og som var en del av Favazzas dystre spådom, er de formene som noe upresist kalles «lettere», og som kan forekomme *episodisk* – noen ganger i et ungt menneskes liv – eller som *repetitiv* selvskade. I forhold til episodisk selvskade er det all grunn til at vi skal være forsiktige med å sykeliggjøre. For mange ungdommer er det normalatferd å noen ganger teste ut egne og andres grenser. Å utagere er en viktig del av unge menneskers språk.

Repeterende selvskade bør derimot betraktes som et alvorlig symptom. Det dreier seg om ritualisert atferd med

¹ Ystgaard, M., Reinholdt, N.P., Husby, J og Mehlum, L. (2003): *Villet egenskade blant ungdom*, Tidsskrift for Den norske lægeforening, 123, 2241-5.

sannsynlig hensikt å dempe ubehagelig psykologisk press, og hvor hver ny hendelse fungerer som en forsterkning av atferden. Personen kan erfare at man har *lite kontroll* over sin atferd, ikke ulikt slik vi kan se det hos rusmisbrukeren, den spiseforstyrrede eller den unge mannen som har gått seg vill i sin kroppbygging.

Kan vi forstå selvskadene? Vi kan – og bør anstrenge oss – for å forstå mye. Vi vet at det er et problem, et symptom, men vi bør også forstå at det er et forsøk på en løsning. Men løsningen er ikke god nok. Smerten er noe vi vanligvis løper fra. Når vi likevel løper etter smerten, er det fordi den kan ha noe å gi. Smertens fortrinn er at den kan skyve annet til side. Smertens paradoksale kvalitet er at den kan være smertelindrende.

Motiv og bruk

Selvskadene kan ha mange motiver og bruksmåter. La meg beskrive noen som jeg kjenner fra egen praksis:

Smerten er konkret

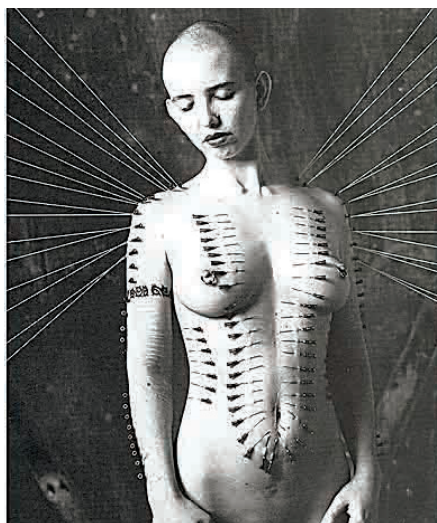
Såret som blør er et konkret og fattbart faktum. Det er ofte enklere å beskrive følelser for hva de ikke er, i stedet for hva de er. Følelser er ikke gass eller materie. Følelsenes natur er at de er flytende, sammensatte og diffuse. Ofte vil vi kalle det uro. Vondt uro må håndteres. Når følelser er for kompliserte, søker vi redskaper for å håndtere dem. Det kan være et språk. Når språket ikke er der, eller ikke strekker til, kan vi ty til kroppen som et språk. Et sår er en synlig representasjon av en indre tilstand. Det er en *definert, avgrensbar og synlig skade* som gir uttrykk til *en indre skade som er vanskeligere å definere, avgrense og å se.*

Selvskade viser hvordan kroppene våre aldri er rent subjekt eller rent objekt. Selvskade sier noe om vanskeligheten med å fastholde seg selv som subjekt. Ved selvskade er strategien for å redde seg selv som subjekt nettopp å objektivisere seg selv gjennom sin

kropp. Kroppen er et medium. Den er det psykologiske selvets medium for at man skal bli mer seg selv.

Illusjonen om kontroll

Jeg tenker på en ung kvinne. Hun – og det er oftest en hun – forsøkte å gjøre en avmakt til en makt. «Det er *som om* jeg kontrollerer min egen skjebne. Det gjør vondt, men nå er det jeg selv som gjør det.» Hun skapte seg et lukket rom.



I det åpne rommet var hun sårbar og naken. I det lukkede rommet kan hun ha illusjonen om selv å ha kontrollen.

Avregere

Selvskadene er, bokstavelig talt, en skade på *selvet*. Selvskade er, i likhet med spiseforstyrrelser, beskrevet hos personer som har vansker med å regulere indre spenninger og å identifisere og uttrykke verbalt sine følelser. Selvskadene kan være et middel til å avregere eller avlede utålelig uro og følelsesrot, så vel sinne, angst og fortvilelse som seksuelle spenninger.

Den unge kvinnen sa: «Jeg bygger opp uroen over mange dager. Når jeg skjærer meg, er det som all kløen inni meg forsvinner. Det er avspenning. Men det varer bare en kort stund. Og så kommer angeren og skammen. Den varer mange dager og er helt jævlig.»

Selvstimulering

Eller selvskadene kan fungere som en selvstimulering for å unnsnippe følelsen av tomhet, dødhet og av å være som fra-koplet. Den selvskadende stimuleringen blir den *behovsdekkende aktiviteten* som kan gi en opplevelse av å være levende og i kontakt med seg selv. Paradoksalt kan man kjenne seg mer hel ved å gå løs på en del.

Som egenomsorg

Den unge kvinnen stelte sine sår som en mor ømt steller sitt barn. Kanskje var det slik hun selv fikk omsorg som barn. Det var i skadet og krenket tilstand, erindret hun, at hun fikk varme og kjærlighet. Tidlige opplevelser kan danne en prototyp erfaring. Hun satt enkelte ganger i timen og rev av skorpene – ikke ulikt slik den forelskede, som ser sin elskede glippe, tvangspreget piller i sitt kjærlighetssår av minner.

Selvforakten og straffen

For noen er selvskadene å utøve straffen i den dom man har felt over seg selv. Ødeleggelsen på utsiden er et forsøk på å skape en enhet mellom indre og ytre. Følelsen bak atferden kan i slike tilfeller kalles dyp skam. Hun er ikke elskverdig.

Å bli synlig

Den selvskadende retter søkelyset mot seg selv – for å få de andre til å reagere. Selv om lettere selvmutilerende handlinger svært ofte er skjult atferd, vil de allikevel kunne være synlige og fungere som appell om omsorg. De konkrete sårene sier klart ifra om behovet for omsorg og om at *noe må leges*. En slik appell om omsorg og oppmerksomhet kan være en mekanisme bak selvskadene, men generelt har vi en tendens til å tro for mye på en slik forklaring. Mange søker nettopp å unngå oppmerksomhet om sine handlinger og sine arr.

Hevnen og ydmykelsen

Selvskadene kan også være et hevnraseri. En annen ung kvinne var blitt seksuelt



TIDLIG DEBUT:

Piercing og tatovering er selvfølgelig sosialt aksepterte hos oss som kulturkrets, selv om noen foreldre ikke er glade for å se det hos sine barn. Foto: Jann Lipka / Mira / Samfoto

misbrukt av sin bestefar. De bodde tett ved hverandre. Når været tilsa det, bar hun kort T-skjorte og miniskjørt, så gamle og nye arr var svært synlige. Ved at hun tok aggresjonen mot de andre og førte den over på sin egen kropp, forsøkte hun å ydmyke de andre; overgriperen og de som hadde sett til siden.

Hold hodet kaldt

Det er ingen dristig profeti å hevde at i fremtidens psykiske lidelser vil kroppen – på problematisk og skamfullt vis – få en fremskutt plass. En kultur som er

åpen på godt og vondt, som vår, skaper følelsmessig uro og rot og problemer omkring utvikling av en stabil identitet. Og da søker vi i økende grad bekräftelsen utenfra, i stedet for innenfra oss selv. Vi søker det konkrete, og det konkrete finner vi ikke minst i våre kropp. Selvskadens kulturelle samtidighet ligger i å søke det hyperkonkrete og overtydelige som middel mot det utydelige og grenseløse. Selvskaden er enda et eksempel på at kroppen er vår siste skanse for identitet i en uoversiktlig og utrygg virkelighet.

Selvskade er et uttrykk for følelser på avveie. Skriften i huden kan leses som et forsøk på å unngå vanskelige følelser. Vår utfordring – enten vi er en far eller mor, venn, kjæreste eller en profesjonell – er at våre følelser ikke kommer på avveier. For den som er nær, utløser selvskaden sterke følelser: hjelpeløshet, frykt, skyld, raseri, forakt, tristhet og opplevelsen av å være sveket – alt i en ulykkelig blanding. Vår utfordring er å holde hodet kaldt og å ha fokus på det viktigste. Og det viktigste er ikke såret, men følelsen som utløste at hun gikk løs på seg selv. Det

viktigste er ikke om såret må sys eller ei, null eller tolv sting, men hvordan hun har det.

De beste samtaler om selvskadens funksjon har vi dagen etter. Da er gjerne den verste følelsesstormen over. Der- som vi andre raser, gråter, truer, straffer, psykologiserer eller moraliserer i det selvskadende øyeblikkets hete, kommer det neppe noe godt ut av det. Da er gjerne alles affekter på avveier, ofte også de profesjonelles.

Vent.

Men ikke for lenge.

Vi skal utforske disse erfaringene, ikke gjemme oss for dem. Vi vil gjerne se arrene og høre detaljene, ikke fordi vi vil fyre opp omkring dramaet, men fordi vi er interessert i følelsene bak. Om vi glemmer oss, fortier og overser, gir vi næring til forestillingen om at slike følelser er for voldsomme å nærme seg. Det er de ikke.

For den profesjonelle er det viktig å innse at selvskading ikke er noe «nytt og annerledes». Mange mister skremmende raskt sin faglige selvtilit fordi de ser på slike fenomener som noe fremmed. Men det er ikke særlig annerledes. Det er mer av det samme. Såret og smerten er både for den selvskadende personen selv og oss andre en tryllest, noe som avleder oppmerksomheten. Derfor må vi være skjerperte, for å innse at såret både tildekker og avdekker. Om vi ser etter, finner vi det vi kjenner fra før. Og det vet vi jo mye om.

Klart det er fælt. Det er provoserende. Men gjennom sårene er noe utydelig blitt tydelig. Sårene er begynnelsen på et språk. Dette kroppslige språket er fattig på nyanser. Men det er et sted vi kan gå videre fra, til et mer nyansert språk. Det nye språket oppstår av samvær og samtale, og det skal ikke være i hud og kjøtt, men i tale, skrift og tegning. ☹

Finn Skårderud er privatpraktiserende psykiater i Oslo og professor i helse- og sosialfag ved Høgskolen i Lillehammer
finns@online.no



utdanningsakademiet

Slik møter vi selvskading blant barn og ungdom

18.–19. september 2006, Britannia Hotel, Trondheim

1. dag kl. 10.00–16.00 (registrering fra kl. 9.30), 2. dag kl. 9.00–16.00
Utdanningsakademiet i samarbeid med Psykososialt ressurscenter og KLM Lahnstein

Innhold:

- Selvskading – avgrensning av tema og empiri
- Dokumentar: *Noen gråter – andre blør*
- Sentrale dilemmaer og utfordringer i møtet med selvskadende barn og ungdom
- Selvskading – teoretiske perspektiver
- Praktiske erfaringer og konkrete forslag i dialogen med den som selvskader
- Vår rolle som hjelpere – kommunikasjon, forebygging og behandling
- Selvpåført smerte – er det bare negativt?

Foredragsholdere: Ola Godøy, Arne Jørstad Riise og Håvve Fjell

Målgruppe: Kurset inngår i Utdanningsforbundets spesialisering- utdanning i pedagogisk-psykologisk rådgivning. Videre er kurset meget relevant for ansatte i PP-tjeneste, veiledningstjeneste, barne- og ungdoms- psykiatri, kompetansesentre, barnevern, helse- og sosialsektor, skole- ledere, lærere, helsesøstre, sosionomer, barnevernspedagoger.

Bindende påmeldingsfrist: 25. juni.

Etteranmeldte vil få plass så langt det er mulig.

Deltakeravgift for Utdanningsforbundets medlemmer kr 2800, for ikke-medlemmer kr 3500.

Dette inkluderer kursavgift, lunsj, kaffe m.m.

Hver femte deltaker fra samme institusjon slipper å betale deltakeravgift ved samlet påmelding.

Med forbehold om nok påmeldte. Bekreftet påmelding må framvises ved registrering.

Se www.utdanningsakademiet.no for mer informasjon og påmelding.

Kontakt oss på 24 14 20 00 eller post@utdanningsakademiet.no.