

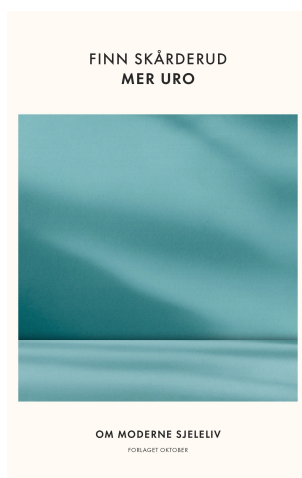
Flere lag av uro



Espen Håland
Privatpraksis

En bok som vekker uro hos leseren, både gjennom det som skrives og det som blir utelatt.

Anmelderen har fylt ut interessekonfliktskjema og oppgir ingen interessekonflikter.



BOK *Mer uro. Om moderne sjel liv.*

FORFATTER Finn Skårderud

ÅR 2025

FORLAG Oktober

SIDER 555

Mer uro er et lappeteppe av en bok, nesten som fri assosiasjon omkring temaer som uroer forfatteren. Tidvis fungerer det veldig godt, som delene om sosial sult og kontroll, andre ganger er det som om enkelte av temaene Skårderud behandler, blir transportetapper, som delene om psykoser og mulighetenes rom. Han skriver mye om depresjon, sin egen og andres, videre blant annet om å bli seg selv, kontroll, kjærlighet, selvmord, kroppens uro og psykoser. Forfatteren har lest enormt mye, snakket med mange interessante forfattere, kunstnere og samfunnsvitere.

Skårderud er tidvis en ordkunstner. Han snur og vender på språket på en måte som skaper nye meninger omkring sentrale livstemaer. Forfatteren bruker ofte litteratur og kunst som inngang til å forstå vår tid, vår uro og vårt strev. Jeg leser med stor interesse om forfattere, professorer og kunstnere som jeg aldri har hørt om. Her er Skårderud på sitt beste, elegant og stilsikker i måten han bruker spesielt kunst og litteratur på til å forstå en uro som angår oss alle.

Personlig, men ikke nær



Det er vondt å lese om Skårderuds depresjon. Det vondeste er å lese hvor ensom depresjonen blir for ham. Og her er det et paradoks: Skårderud kjemper for terapisaamtalens verdi samtidig som han selv ikke synes å ha hatt noe hjelp av det i egen depresjon. Det er som om det eneste som kan hjelpe Skårderud i hans depresjon, er bøker og kunst. Vi får aldri høre om gode terapisaamtaler Skårderud selv har hatt i sin depresjon. Det er i grunnen veldig trist.

I terapirommet er vi sjelden personlige, men det er ønskelig at vi kan være nær. I *Mer uro* er Skårderud tidvis veldig personlig, men det blir aldri nært. Jeg lurer på hvorfor. Forfatteren skriver åpent og modig om sin depresjon og sin oppvekst, men han opprettholder en distanse. Skårderud skriver om påkobling og avkobling som en inngang til å forstå depresjon, og det gir mening teoretisk. Samtidig er det som om han hele tiden inntar en «observatørrolle», og i det en trygg avstand til egen emosjonell smerte. For at innenfra-perspektivet skal fungere, må det etableres en nærhet, noe vi kan koble oss på. Utenfra-perspektivet på depresjon fungerer derimot meget godt. Her bidrar Skårderud til at leseren kan forstå at depresjon og de tilhørende vonde følelsene og tankene er allmennmenneskelige størrelser som vi alle kan bli rammet av. Særlig behandler han den hvite sorgen og skammen knyttet til depresjonen. Her bidrar forfatteren godt. Skårderud sier at han ikke finner aggresjonen i egen depresjon og generelt, han betoner langt på vei skammen over skyldfølelsen. Mange vil også tenke at depresjon kan forstås som en aggresjon vendt innover mot selvet, heller enn utover. En slik aggresjon vendt innover kan ofte medføre en patologisk skyldfølelse. Dette perspektivet på depresjon er dessverre lite belyst av forfatteren.

Psykoterapi, kjærlighet og det ubevisste

Skårderud skriver godt og realistisk om psykoterapi. Han skriver kort om *branding* av psykoterapi, men unnlater her å ta opp egen rolle og hvordan han selv på mange måter har blitt en «mentaliseringsguru» og bygget en merkevare rundt det. Jeg savner en mer utdypende diskusjon om hva branding av terapeutiske tradisjoner fører til, positivt og negativt. Blir vi bedre terapeuter av dette, eller bidrar det til mer fragmentering og splittelse av fagfeltet? Skårderud er innom temaet, men unnlater å ta diskusjonen helt ut.

Depresjon knyttes til blanke erfaringer. Skårderud tar utgangspunkt i André Green, som skriver om viktigheten av den livfulle terapeuten i møte med depresjonen. Det ligger en kritikk av psykoanalysen her. Skårderuds tenkning om den aktive terapeut og depresjon blir imidlertid for enkel og karikert. Er det slik at en pasient med tomme depressive erfaringer *kun* trenger en aktiv og livfull terapeut? En aktiv og livfull terapeut kan likefullt oppleves fremmed, overveldende og overkjørende for en depressiv pasient. Og hva med betydningen av det å lytte og la pasienten selv komme frem med sine ord for sine vansker?

Kjærligheten blir stemoderlig behandlet av Skårderud. Han tar utgangspunkt i Erich Fromms bok *Om kjærlighet* fra 1955, og henviser til kjærligheten som en viljeshandling og et arbeid som må gjøres. Det er i beste fall en utdatert og fattig beskrivelse av kjærligheten. Det finnes mange svært gode tekster om kjærligheten i dag, for eksempel nevnes Jon Morgan Stokkelands doktograd *Å gi og å ta imot* fra 2011 og Siri Erika Gullestads bok *Å begjære den du elsker*.

Og hvor blir det av det ubevisste i Skårderuds tenkning? Han nevner det så vidt, men det innreflekteres i liten grad i hans tilnærming og forståelse av uro. I en bok med undertittelen «Om moderne sjeleliv» forventer jeg at det ubevisste spiller en større rolle.

Uro i det som mangler



I vårt svært krevende og samtidig givende arbeid er det en risiko for at vi selv kan «bruke opp empatien» i terapirommet og ikke ha noe igjen til oss selv eller de som står oss nær. Vi kan bli «empatitrotte». Det hadde vært spennende å høre Skårderuds refleksjoner rundt det, men jeg er redd det kanskje blir for nært. At det ville skape for mye uro.

Skårderud har vært en markant og klok stemme i det offentlige rom over flere tiår. På grunn av ulike omstendigheter, som jeg regner med at de fleste nå kjenner til, er Skårderud fratatt sin lisens til å praktisere som psykiater. Disse omstendighetene nevnes aldri direkte i boka, men ligger der som en klam hånd, og er foranledning til hans egen alvorlige og dype depresjon. Manglene skaper en uro gjennom boka. Vi må snakke mer om det.

Hvis Skårderud hadde klart å gjøre smertefulle refleksjoner rundt egen rolle i sitt fall, kunne det vært en inngang til å snakke om det vi så sjelden snakker om, og som angår oss alle: vår egen rolleforståelse og den makt og det ansvar som kommer med å være psykolog eller psykiater. Skårderud skriver om det viktige i å se seg selv, men det blir samtidig så klart hvor vanskelig det er for ham å se seg selv. Det å se seg selv er kanskje mest av alt en tomannsjobb, bøker og kunst kan ikke hjelpe verken Skårderud eller oss andre her. *Mer uro* blir en kraftig påminnelse om betydningen av veiledning og gode kolleger, om ydmykhet og kontinuerlig selvrefleksjon.

Boka har sin tittel i behold. Den skaper vel så mye uro av det som utelates i tekstene.