

I SKJØNNESTE UORDEN

Å vokse opp i dag

Utdanningsforbundet Viken

Professor og psykiater Finn Skårderud

Samtidsdiagnostikk

Psykopolitikk

UNGDOM ER IKKE EN SYKDOM

«Vet-ikke følelsen»

Se opp for alarmismen

EN FREMTID UTEN FREMTID?

Uro. Mer uro.

De glade 65-åringer

Unges utrygghet for skole og arbeid

NERVENES ÅRHUNDRE

Ting vi ikke får til

Ulykkelige i verdens lykkeligste samfunn

Triste jenter, ensomme gutter – og
mange «slitne»

Jobben å skulle bli seg selv

Identitet

For mye positivitet

Myter om å være egen lykkes smed

Skam mer enn skyld



Sliten

Siste ord Finn Skårderud

Sliten



Jeg lanserer her et konkret folkehelseprosjekt. Selve ordet «sliten» skal settes i karantene. I førti dager skal det ikke være lov å si eller skrive det.

Mye av min jobb er å lytte. Noen formuleringer virker å være blitt mer utbredte i det siste: Jeg hører det fra barn og unge, som igjen hører det fra de voksne: «Jeg er sliten.»

Denne spaltens Alfabet for sammensatte følelser er altså kommet til bokstaven S for Sliten.

Det er mange former for slitenhet. Man kan være fysisk sliten, som etter tungt kroppsarbeid. Det 21. århundre er definitivt nerves århundre. Ny sliten er nok ikke det samme som gammel sliten.

Nyslitenheten er verdt å undersøke med største alvor. Den er jo reell. Det er mange krav, normer og standarder å leve opp til. Vi lever ikke i et forbudssamfunn med neiet, men i et prestasjonssamfunn med jaet. Det handler ikke lenger så mye om det vi ikke får lov til, men alt vi ikke rekker over. Det er mye positivitet man kan bli sliten av.

Men – slitenheten sitter også i språket. Og derfor karantenen. Språk skaper virkeligheter. Sier vi «sliten» ofte nok, risikerer vi å kjenne oss slitne. Og vi risikerer å smitte dem rundt oss. Om «sliten» blir sjargong, kan det bli uklart hva vi forventes å tåle. For hva betyr egentlig ordet «sliten»? Aner ikke. Eller: Det kan bety så mangt. Ordet peker mot en erfaring – som oftest negativ. Det kan dekke en viktig følelse, men selve ordet er meget upresist. Ordet er så stort, så farlig lett å ty til, at det blir riktig dårlig i samtale oss imellom.



**Språk skaper virkeligheter.
Sier vi «sliten» ofte nok,
risikerer vi å kjenne
oss slitne.**

For noen er det en meget alvorlig tilstand, en stor utmattelse, en depresjon, angst eller en frykt. Men selve den negative erfaringen kan bli tildekket med dette ordet. Vi har sagt noe avvæpnende uten egentlig å ha sagt noe. «Sliten» er ofte en språklig unnamanøver, et sløvt språk om sinnet.

Jeg spilte nylig et spill med et lite barn. Jeg lå an til å vinne, men så erklærte barnet at det var slitent, og spillet måtte straks avsluttes.

Sliten kan også bety jeg vil ikke, jeg kan ikke, jeg tør ikke, jeg gidder ikke – og jeg liker ikke maten.

Godt språk om våre følelser – følelsesbevissthet – viser seg å være helsebringende.

Forslaget mitt er altså språklig karantene. Språkrådet bør ta ordet i varetekt i denne perioden. Da skip med pest i sin tid nærmet seg Venezia, besluttet myndighetene seg for smittevern ved å tvinge besetningen til å holde seg i skipsleia i førti dager. Italienske quaranta betyr førti og derav begrepet og tiltaket karantene. Med «sliten» i karantene må vi forsøke å si noe annet. Voksne og barn forventes å kjenne etter – og i beste fall formulere noe mer presist.

Prosjektet er helt gratis og så langt uten kjente bivirkninger. Snakkes om førti dager.



FINN SKÅRDERUD
[Forfatter, psykiater,
professor og stifter
av Villa Sult]

Vi blir ikke oss selv av oss selv. Vi
blir oss selv i møtene med andre.

Møteplassene
Psykisk helse er ikke bare *inni*
- men også *mellom*

Luksusproblem?

Hva med mening?

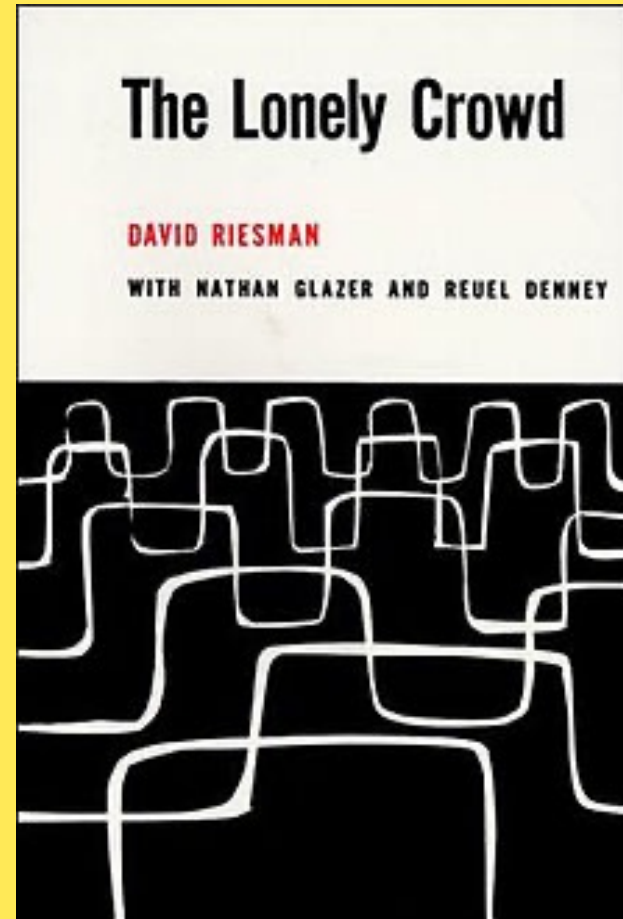
Fra fast til flytende

Uro. Det ustabile er stabilt

Kulturen

Oppbruddssamfunnet

- Fra det indrestyrte til det ytrestyrte mennesket (Riesmann, 1950)
 - Fra "indre gyroskop" til "utvendig radar"
- Identitet
 - Biografisk og vertikal
 - Sosial og horisontal
- Nye krav
 - Fra lydig og gudfryktig til sosialt kompetent og selvstendig



*Du er fantastisk. Jeg vil bli
meg selv, ved å bli akkurat
som deg*



Fra flytende til fast igjen

Jakten på det konkrete

Kroppen er den nye sjelen

Medium for å regulere følelser og for
å regulere relasjoner



”Men han sa til dem: 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!”

Johannes 20: 25



Konkretismen

Om følelser

Når man har vansker med å føle seg selv "innenfra", kan man være tvunget til å erfare seg selv "utenfra" (Skårderud & Fonagy 2012)



Ortoreksi



“Fitoreksi”



Christian Lemmerz: Anabolic Christ





Kroppen er lite egnet til å formidle
komplekse følelser

Det forførreriske og forræderske ved
det konkrete

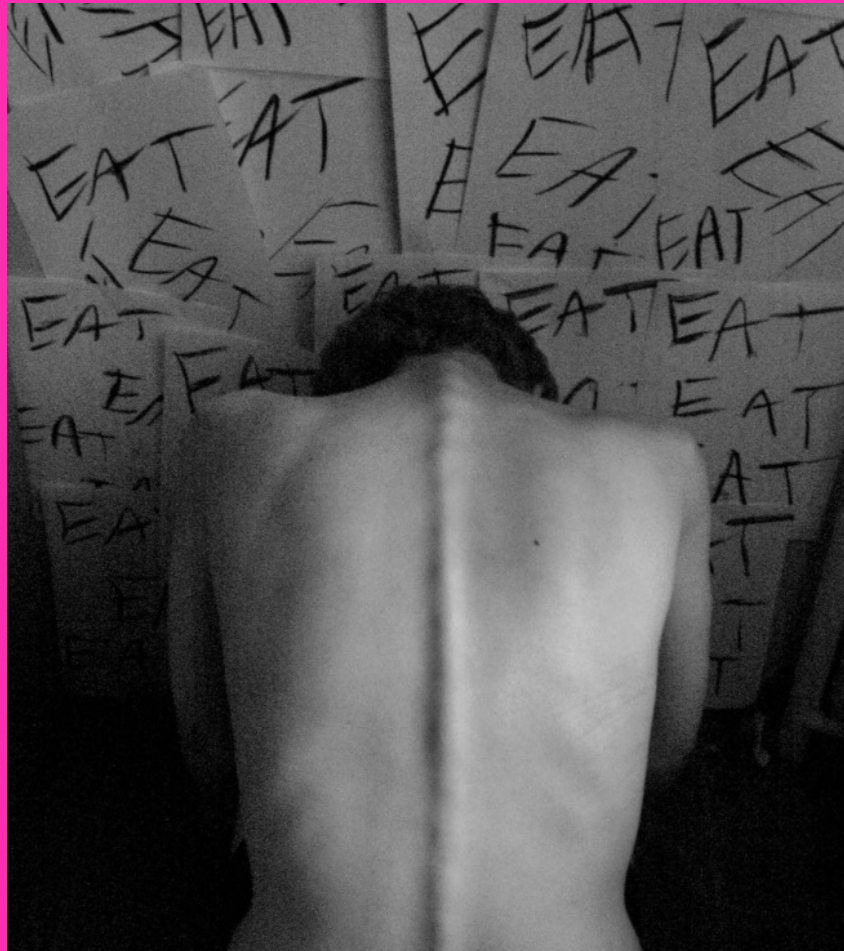
Skrift i hud

Selvskaden er en skade
av selvet





Spiseforstyrrelser som case



Hvem er kroppen min?

- Overopptatt av den ideelle kroppen
- Lite kontakt med den levde kroppen
- Forstyrret



HOW I FEEL LIKE



HOW I WANT
TO LOOK LIKE

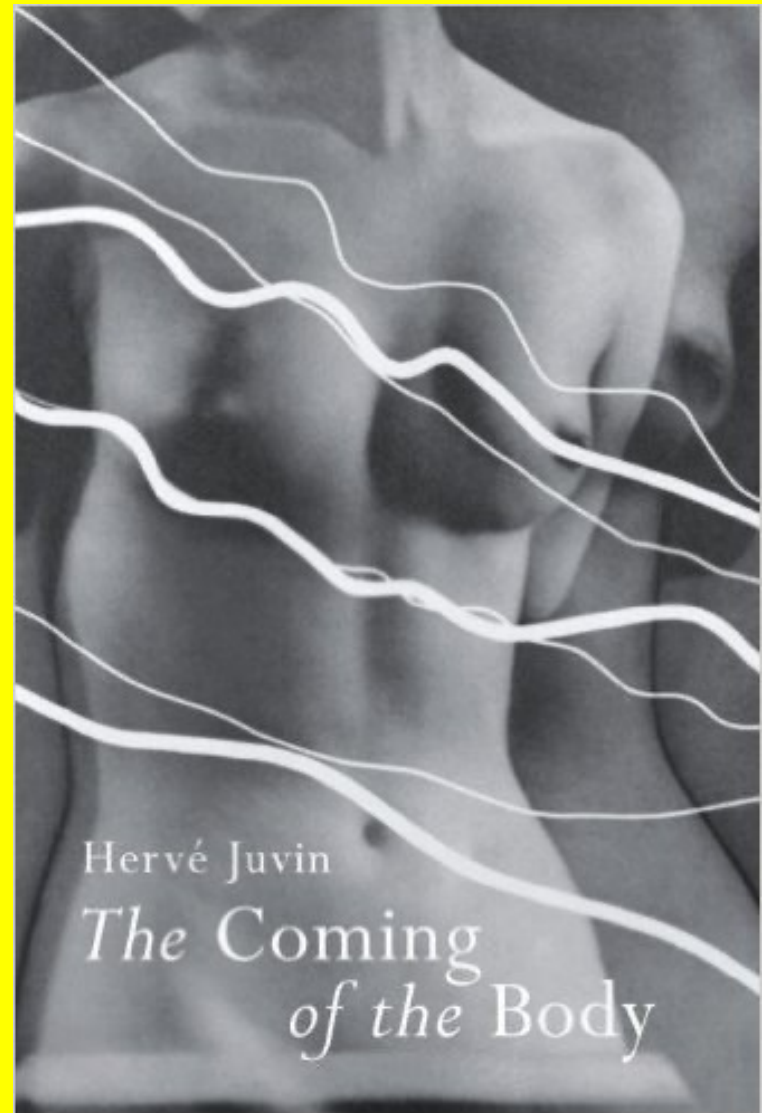


HOW I ACTUALLY
LOOK LIKE



Den nye kroppen

- Mindre blod og stål
- Mindre kroppsarbeid
- Medisin har endelig begynt å virke
- Økt levealder
- Mer frihet
- Mer lyst
- Mer marked
- Ny seksualitet
- Nye kontaktformer
- Nye reproduksjonsformer
- Nye praksiser , *fitness*
- Nye profesjoner, *PT*
- Nye idretter, *eSport*



- ”Etter guder, etter revolusjoner, etter finansmarkeder, er kroppen blitt vår sannhet. ... Det er til kroppen vi retter våre håp, fra den søker vi den virkeligheten som ellers lekker ut. ... Den er objektet for forventningene, også de om evig liv. Vi er disse underlige, hittil ukjente menneskene: kroppens folk.”

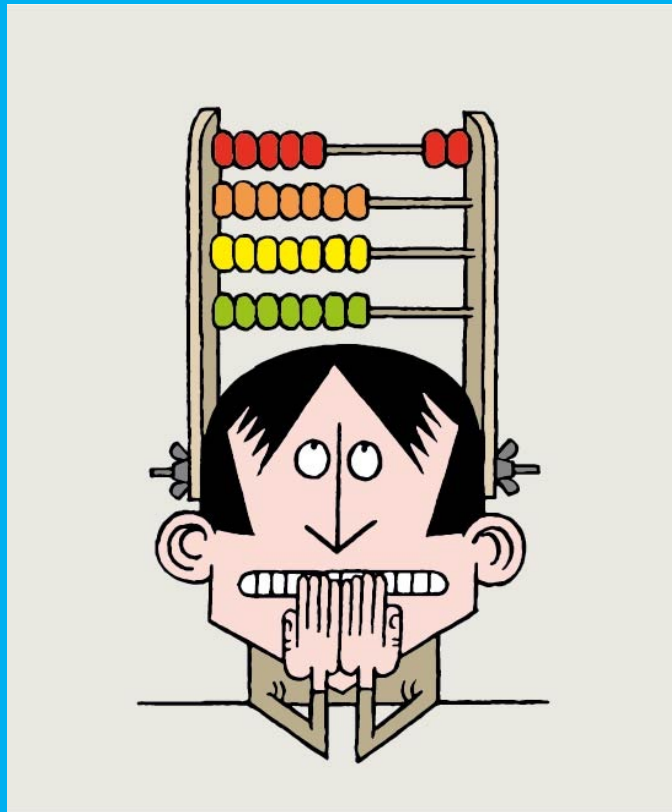
”Men det fulgte ikke med noen
bruksanvisning”

Prestasjonene

De flinke klarer alt – og det alt de klarer.



Nede for telling



Det teller mest det som kan telles
«The tyranny of metrics» (Muller 2018)

Konformiteten

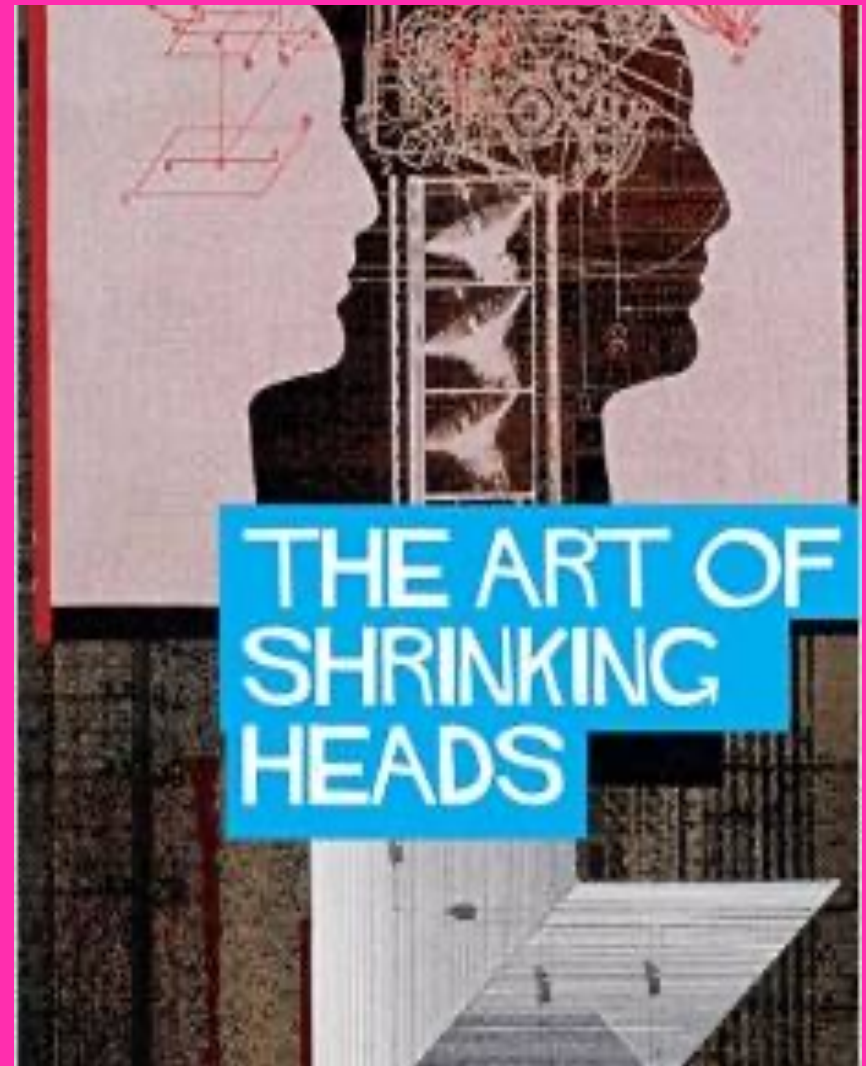
Hvor er de sosiale og psykologiske rommene for forskjell og avvik?

HAR VI MISTET KONTROLL OVER BEHOVET FOR KONTROLL?

Hva skjedde med sjelen?

Hva skjedde med sjelen?

- Krymper hodene våre?
(Dany-Robert Dufour, 2008)
- Refleksive rom



Menneskets marked

Fra kirke til marked. Industriene.



Gine Cornelia Pedersen FOTO: Trygve Indrelid



Selvkritikken har erstattet samfunnskritikken

Unge norske kvinner debuterer med bøker om psykose, spiseproblemer og behandlingsapparatet.



KOMMENTAR

INGUNN ØKLAND

Kommentator og anmelder

+ FØLG

Oppdatert: 07.03.15 kl.21:59

annonse



Empatien?

Å ta andres perspektiv





Sliten

Raseri



Ensomhet

Hva kan vi gjøre?

Handlingstanker

SKOLSTREJK
FÖR
KLIMATET



Leken og det sosiale



Nervesystemene er laget for ansikt-til-ansikt

Susan Pinker: «The village effect»

Hvordan lage skjermfrie soner?

Frankenbook



Vi må beskytte språket vårt

- Språket om ungdommen
- Språket om å lide
- Språket om å tåle
- Psykologisk språk om fenomener som ikke primært er psykologiske
- Psykologisk språk som forfaller til sjargong: Psykobabbel
- Det diagnostiske språket – medisinen har erstattet språket om eksistens
- Språket om verdier
- Språket om «selvoptimalisering»



Angsten for oppdragelse

Evner til å ta tilbake naturlig autoritet?
Eller frykter vi at våre barn, elever,
klienter, pasienter ikke liker oss?

Nysgjerrighet

