



**Karl Eldar Evang**  
Oslo

## Hud mot hud

### Savnet etter berøring er mer enn bare mangelen på kroppskontakt

Vi lever i en verden av berøring. Vi er avhengig av berøring. Vi kjenner grensene for vårt eget jeg, når huden vår blir tatt på av andre. Når vi kjenner vår utside, får vi også en innside.

Når vi tar på oss selv, er det en uklarerhet som gjør oss godt i et øyeblikk. Det er noen her som vil meg vel, som elsker meg, som stryker på min hud. Det er en her som tar vare på meg. Bittesmå spedbarn søker seg inn til mors hud helt fra første dag etter fødsel og faller til ro ved hennes pust, varme og lukt. Jeg holder noen ganger den ene hånden inne i den andre, når jeg skal forsøke å sovne. Den venstre hånden kryper sammen der inne i hulrommet, som en liten hund.

Det er et eller annet som kaller på latteren, den nervøse, når vi snakker om å ta på oss selv. Det er

vel assosiasjonen til onanien som melder seg, som et lynglimt av lyst og et øyeblikk av avslørt hemmelighet, men det er like mye ensomheten som rister i oss. Er det ingen andre som tar på meg, enn meg selv?

**Når jeg ser på mine hender**, så ser jeg også på min fars hender og min mors hender, slik jeg husker dem. Av ulike grunner er det best å fokusere på min fars hender.

Hvordan huden min på oversiden av hendene raskt blir brun av solen, som hans, hvordan huden er myk, men også delt opp i mengder av små felt,

som oppstår ved at linjer og folder og rynker i huden krysser hverandre, lik buktningene fra tusenvis av små bekker på en sandslette etter et regnskyll. Eller lik barken på en furu. Da min far ble eldre, ble hendene hans deformert av psoriasisleddgikt, mens min mors hender i hennes alderdom fikk mye mer fremtredende knokler fordi hun spiste så lite og ble tynn og lett, som en fugl.

Huden strammet dermed over knoklene i hånden. Huden virket så tynn på slutten. Men det er bildet av de myke og varme hendene til faren min før leddene hovnet opp, jeg ser, og de uforutsigbare unge hendene til moren min. I en forstand holder jeg fortsatt i dag et tak i mine foreldres hender.

Jeg tror min lille hånd stadig vekker grep tak i mors tykke svarte hår da jeg var liten baby. En gang anklaget hun meg for å ha dratt henne i fletta så hun kjørte bilen i grøfta, og siden for at hun ikke turte å kjøre bil etter det.

**“Ved nett-terapi taler ikke kroppene lengre direkte til hverandre. Det er forvirrende for oss”**

Min fars mor ville ikke klemme oss barna når vi kom på besøk. Det vil si, hun ga en klem, men halvt bortvendt, så kinnet traff en hard del av hodet hennes. Hun var konsekvent forsiktig med smitte. Hun var en stanger mer enn en klemmer.

Faren min tilhørte en generasjon av menn som ikke var vant til å klemme. Som ungdom bestemte jeg meg en dag for å lære ham opp og klemte ham deretter ved alle naturlige anledninger, selv om han strittet imot. Etter hvert slappet han av, og det ble mange gode og varme klemmer. Han ble faktisk en ivrig klemmer.

Noen ganger kan bare øyekontakten med et annet menneske virke så sterkt at kroppen reagerer som på et fysisk kjærtegn, og de små hårene på armen reiser seg. Da utviskes skillet mellom en fysisk og en psykisk berøring.

En journalist spurte meg: Er det ikke slik at vi er avhengige av å bli berørt for å kjenne våre grenser, kjenne vår kropp. Jo, sa jeg, om vi ikke kjenner huden som vår grense, så blir vi som en amøbe, eller kanskje til og med som et egg som er kakket hull på og hvor hviten og plommen renner ut og

legger seg som en slimete dam på gulvet. Vanskelig å få opp igjen. Kroppen risikerer på et vis å visne og bli borte for oss, om vi ikke blir berørt.

**Under smitteregimet** har det blitt sagt at vi skal la være å ta oss i ansiktet, i tillegg til å sprite hendene. Å la være å ta seg til ansiktet er umulig. Jeg tar meg i å legge hånden mot kinnet eller haken, stryke meg i skjegget mitt, tappe på leppene med fingertuppen, gni meg i øynene og klø meg i pannen, ja til og med bite meg i fingeren, igjen og igjen. Kan det være at denne selvstimuleringen er med på å holde meg intakt som en kropp? At den er like viktig som å spise brød og drikke melk, og at det er berøringer jeg ikke kan klare meg uten?

Jeg tror jeg tenker dårligere om jeg ikke tar meg til ansiktet. Jeg tror at jeg henter inn kroppens erfaringer av å være, av å leve full av følelser når jeg tar meg på leppene og gnir meg på kinnet. Eller kanskje jeg starter et ord der på leppen, et ord å tenke videre på, som forgrener seg til andre ord som har kommet over leppene, som når en motorsykkelfører starter forbrenningsmotoren ved å trykke startpedalen raskt, men mykt nedover med foten, og så begynner hele maskinen å dure. Tappingen på leppen blir en kickstart for tanken. Jeg tenker gjennom berøringen.

Når jeg legger ansiktet i hendene, så er det ikke bare en refleks på noe håpløst, det er også en trøst. Dette skal bli bra igjen.

**“Kroppen risikerer på et vis å visne og bli borte for oss, om vi ikke blir berørt”**

Under smitteregimet har alle vi psykologer etter pålegg fra myndighetene i stor grad måttet gå over til å ha terapitimene våre på video. Det har reddet mange terapier fra å måtte stoppe opp. Slik sett har det vært avgjørende. Men det har også gitt muligheten til å reflektere over forskjellene mellom å møte noen og være i samme rom, og det å møte hverandre på videolink.

Finn Skårderud skrev presist i Aftenposten om hvordan den direkte øyekontakten mangler i den videoterapien vi psykoterapeuter har drevet og driver, og hvordan det er en avgjørende forskjell.

Psykologene Per Are Løkke, Linda Røer Nilsen og Julie Barrie skriver i siste utgave av Psykolog-

tidsskriftet at «det eksisterer en selvinnlysende eksistensiell forskjell mellom å kommunisere nærhet, omsorg og kjærlighet mellom mennesker i samme rom og å gjøre det via en skjerm». De skriver videre at «det oppleves mer slitsomt å ha konsultasjoner over nett. I timene på kontor har vi ikke den samme følelsen av å måtte arbeide og strekke oss ut, men mer å ta imot og la oss fange av en stemning, der pasienten er her og nå. Vi flyter da mer inn i et kjent/ukjent landskap, sammen med pasienten, i et felt der følelser, ord og fantasier bukter og beveger seg i stadig nye mønstre.»

**Disse psykologene beskriver** på en vakker måte det intuitive og flytende og skapende i arbeidet som terapeuter og pasienter gjør sammen, og de sier at avstanden som en nettbasert terapi innebærer ofte vil vanskeliggjøre den felles utforskingen.

I tillegg er noe av det avgjørende som skjer er at kroppene våre forsvinner ved nett-terapi. Det blir mer en hode-terapi, kanskje en terapi av spørsmål og svar mer enn mennesker med sine kropp som deler et rom. Vi observerer hverandre i videoruten, også kroppene, men kroppene er ikke til stede i rommet sammen. Kroppene taler ikke lengre direkte til hverandre. Det er forvirrende for oss. De små tidsforskyvelsene og hakkene i overføringen reiser også spørsmålet, er dette en film av noen mennesker som snakker, eller er dette oss her og nå? Hvem er det jeg snakker til, hvem er jeg som snakker? Er det noen fremmede?

**Den britiske psykoanalytikeren** Donald Winnicott skrev om det å /bli holdt/. Han skrev om hvordan moren faktisk holdt det lille spedbarnet fysisk i armene, på en ivaretagende og omsluttende måte, men også om hvordan erfaringen til spedbarnet av å bli holdt og ivaretatt psykologisk, vokste ut av de samme situasjonene mellom de to, med barnet ved brystet til moren.

I terapi er det viktig å kunne kjenne seg holdt, så en ikke faller. I fantasien kan dette dreie seg om å bli fysisk beskyttet og få sitte på fanget. Stolen eller benken i rommet kan få kvaliteter som et fang. Selve rommet kan noen ganger kjennes som en forlengelse av terapeutens kropp. Det kan dreie seg om å kunne slappe av i kroppen og slippe til følelser av samhörighet, eller av tristhet eller andre følelser, i nærheten av terapeuten. Det dreier seg

om å bli sett, både i konkret og overført betydning. Det dreier seg om berøring.

**I tiden med smitteregime** er det restriksjoner i samfunnet mot berøring. Håndtrykk er ikke lov, klemmer utenfor den aller nærmeste krets er ikke anbefalt. Alle berøringer er tvilsomme, for smitten kan lure seg fram akkurat nå. Kan jeg bli smittet, kan jeg påføre noen smitte? Dette trykker på en paranoid nerve et sted i oss alle.

Det etterlater oss også sultne på klemmer og nærhet, og mange blir henvist til å kjenne sterkt savn etter andre mennesker og kjenne på stor ensomhet. For noen kan denne tiden kjennes som en syk uvirkelig film, hvor det å holde stor avstand mellom mennesker er blitt viktigere enn hudkontakt.



**Teksten sto i Klassekampen** 15.05.20 og er trykket med tillatelse fra forfatteren.

**Karl Eldar Evang** er spesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi og psykoanalytiker.

karl.eldar.evang@gmail.com