

Hikikomori og Inntrengeren

av Hans Marius Solevåg



Jeg vil dele noen ord om smerte og om å la seg berøre. Smerte finnes overalt. Den kommer i ulike former og styrker. Det er smerte i alle relasjoner som betyr noe for meg. Denne historien gjør vondt, på en merkelig måte også godt.

I fjor kom romanen «Jeg, rommet» av V.S. Tideman. Den åpner slik: «Jeg har sluttet å gå ut, være aktiv i verden. Det finnes ikke lenger noe for meg der, på utsiden». Jeg ble introdusert for boken av en ung mann i samme situasjon. Han har gjort noe med meg, som jeg skal prøve å beskrive i bruddstykker for dere. Jeg kaller han Hikikomori, heretter H. Han var innlagt noen måneder på en psykiatrisk avdeling. Han snakket ikke, ble stille når han gikk i hi. Han drakk vann, bare vann. Han spiste havrekjeks og frukt, kun det. Et bestemt antall gram hver dag. Ikke mer. Hjemme fikk han mat levert på døren. Han ønsket ikke kontakt, med noen. I mer enn syv år levde han isolert, etter hvert alene, i kjelleren i barndomshjemmet. Foreldrene prøvde hele tiden å støtte han, etter hvert med mer og mer irritasjon. De opplevde hans situasjon som stagnasjon, at livet stod på vent med stadig økende rigiditet til hverdagens

gjøremål. Distansen mellom han og dem vokste seg stor, selv om de levde i samme hus. De så skolekameratene hans gå videre med utdanning og voksenliv. Til slutt sa det stopp, det ble nok. Foreldrene ba om innleggelse på sykehus. Jeg traff han der, fikk deler av hans historie fortalt og i oppdrag å treffe ham ukentlig, oppfølging på tvang. Bestillingen fra sykehuset var se etter tegn til psykose. Ønsket fra foreldrene var å få knyttet han til en hverdag utenfor hiet. Hovedpersonen sa ikke noe, bare kikket på meg. Vi avtalte torsdag klokken tolv, utenfor hjemmet hans. Jeg husker jeg tenkte «han møter ikke opp».

Jeg tenkte på han som en Hikikomori, et japansk sosialt fenomen der unge voksne velger bort et sosialt liv, ofte med hensikt om å isolere seg fullstendig fra samfunnet. Det er en tilstand hvor man lengter etter sosial kontakt med andre, men ikke klarer å etablere slik kontakt. Fenomenet har vært kjent siden 70-tallet og knyttet til diagnoser som schizoid, engstelig-unnvikende personlighetsforstyrrelse, Asperger syndrom, sosial fobi og posttraumatisk stresslidelse. Andre har forklart det med det japanske psykologiske begrepet «amae», hvor unge voksne

føler seg fremmedgjort av det moderne samfunnet eller ute av stand til å innfri forventede sosiale roller fordi de ikke har utviklet sitt sanne jeg. Det er ledet tilbake i tilknytning, hvor barnet blir oppmerksom på at mor og en selv er to separate eksistenser. Den psykiske smerten som oppstår lindres gjennom nærhet ved mors bryst. I sin enkleste form beskrives handlingen som «å lene/trykke seg mot». Dette er også beskrevet ved kattens oppførsel når den tilsynelatende språkløst og uten øyekontakt stryker sin kropp mot betrakterens fot. Ungdommene ber foreldrefigurer ta vare på dem, dog uten å si det med ord. Ungdommen forventer at den andre skal forstå utfra situasjon, atmosfære eller kroppsspråk. De uttrykker ikke meningen sin direkte, men er i en tilstand (amae) hvor en prøver å lindre smertene forårsaket av separasjonen med mor. Det skaper vansker for begge parter. Flere har pekt på at overgangen fra ungdom til voksen, i et samfunn preget av forventning om vellykkethet, krever en annen forberedelse enn det mange får. En regner med at mellom 1 og 1,5 millioner japanske ungdommer lever Hikikomori. Trenden sprer seg i verden og det første norske Hikikomori-nettverket ble opprettet i Bærum kommune.

Hikikomoriene finnes usynlige blant oss. Jeg ble en ubuden gjest, en inntrenger. Det var slik jeg følte meg.

Vi møttes, ukentlig, i flere år. Han ventet på meg. Satt seg inn i bilen min. Hetten på genseren var oppe. Han brukte ikke ord. Han snakket med kroppen. Vi fant vår form for kommunikasjon. Var han uenig vendte han seg bort. Ville han jeg skulle avslutte monologen, gned han hendene forsiktig sammen. Jeg er vant til å lytte og etter hvert invitere inn opplevelser og erfaringer som kan reflekteres over. Slik var det ikke her. Jeg husker jeg tenkte «her er så stille, jeg føler meg presset til å snakke». I tankene mine grep jeg etter boken Eksistensiell psykoterapi av Irvin Yalom. Den hjalp meg til å kretse omkring tema som isolasjon, frihet, død og meningsløshet. Tema som bor i meg og i mennesker jeg møter. Tema jeg undrer meg over og aldri blir ferdig med. Dette ble utgangspunkt for lange monologer, hvor jeg søkte dialog. I starten mest ufarlige tema, som gjorde at han vendte seg mot meg, ikke fra meg. Kroppen, ansiktet og øynene ble veien inn til han. Det eksistensielle brukte jeg som krydder innimellom det enkle og hverdagslige jeg snakket om. Etter hvert møte inviterte jeg han til å sende meg en sms eller mail, om han ønsket å formidle noe til meg.

Etter hvert introduserte jeg tema som er sentrale i mitt og mange av de menneskene jeg møter sine liv. Jeg beskrev opplevelser av smerte, vonde følelser som tap, sorg og håpløshet, samt vonde tanker disse følelsene

vekket i meg. Hvordan jeg forvaltet dem, at jeg noen ganger ble redd, andre ganger lei meg eller sint. Kanskje skammet jeg meg. Jeg snakket om det å være sammen om opplevelser, snakke om det. La det bli en felles oppgave å ikke flykte eller gjemme oss. Være i smerten sammen. Stille og rolig. Uten drama. Samtidig måtte jeg hele tiden la det hverdagslige og ukompliserte være hovedingrediensen i våre møter.

Vi gikk på en av turene våre, ute i naturen, jeg tenkte høyt. Hva er det som gjør vondt for alle mennesker? Er det alt vi ikke får til? At livet ikke ble som forventet? Ikke føle seg god nok? Stå fast i sorgen over livet som glir forbi uten at en deltar? Jeg undret meg, tenkte høyt sammen med H. Er det sinne over dem som ikke bryr seg eller sinne mot seg selv som ikke får noe til? Ønske om noe annet? Skam over den en er, eller har blitt. Det å leve uten håp om å komme seg bort fra det vonde, eller være redd for å bli gal, miste forstanden, gå i oppløsning, forsvinne ned sluket når en dusjer og bli borte? Jeg stoppet opp, undret meg. Tåler vi tanken på dette? Tåler vi å være i tankene og følelsene om fortapelse, smerte og død? Tåler vi at dette snakkes om?

Det var stille mellom oss. Det kom ingen motstand. Jeg våget å fortsette. Det er så mange måter å forsøke å flykte på, komme seg unna. Noen

drikker, andre kutter seg og noen bruker speed. Noen utagerer på dramatisk vis mens andre blir stille, trekker seg fra verden, isolerer seg, forsvinner, hopper av. Sitter stille så lenge at lyset ikke slipper inn, ordene sitter fast i halsen og ikke kommer ut lenger. Før noen skaper overføringer, bevegelser gjennom å se en, høre på en, prøve å forstå eller bare være der. Som et blikk-stille vann der vannskorpen brytes av noe eller noen. Det å bli kjent med hva en føler er en øvelse, noe som må holdes ved like. Inne i deg åpnes hvelv etter hvelv. Vi blir aldri blir ferdig, det følger oss hele livet. Det er som det skal være.

Vi gikk videre. Jeg håper vi blir sett og bekreftet gjennom dem vi møter. Jeg tror alle trenger noen vi kan utforske tanker og følelser med. På den måten finne et selv igjen, finne sitt selv igjen. Da trenger en å finne ut hvem en vil være, stole på at det ikke finnes piller mot møkkete vann. For den letteste veien er å flykte. Men hjelper det å ruse seg, skjære seg eller isolere seg? Hvis en fortsetter å unngå, tror jeg problemene vil vedvare og øke i styrke. Kanskje må man akseptere at livet er vondt, uferdelig til tider. Gå i barndommen, å kjenne at hjertet verker – stort og stygt. Hvordan blir det om vi møter angsten og de smertefulle tankene? Erfarer at en ikke går i stykker selv om det gjør vondt. Først når en våger å møte det vonde, tåle å være i den følelsen, vil en etter hvert oppleve at ting blir bedre.

Jeg kjente at jeg måtte ha hjelp til å snakke, jeg trengte mat til enetalene. Jeg foreslo at vi fant musikk, bøker eller filmer med tema som vi kunne bli kjent med hver for oss før vi møttes. Opplevelser som ikke var hans og ikke mine, og på den måten mindre truende når vi traff ubehageligheter. Det gav distanse til det vonde vi fikk detaljert beskrevet. Historiene vi fikk beskrevet ble på en måte historiene om oss selv. Skulle vi prøve å gjøre dem til våre, relatere oss og våge å være i dem? Jeg fikk et lite nikk til svar.

Vi så Bergmans «Persona», om skuespillerinnen som slutter å snakke etter et psykisk sammenbrudd. Vi leste Dostojevskijs «Opptegnelser fra et kjellerdyp», hvor Kjellermennesket tenker høyt – «Jeg er et sykt menneske... Jeg er et ondt menneske. Et frastøtende menneske er jeg». Vi reiste til «Landet i det fjerne» i Astrid Lindgrens «Mio, min Mio» der fantasi og drømmeverden er til hjelp mot det vonde med hjerte av stein. Vi lyttet til Cohens «Anthem» hvor det er en sprekk, et skår i alle ting, det er slik lyset slipper inn. Hamsuns «Sult» tok oss med i en følelsesmessig berg- og dalbane, inn og ut av fantasiene. Til sist kom H. med forslag om V.S. Tidemans «Jeg, rommet», han hadde med seg boken på en av turene våre, åpnet den og pekte på avsnittet: «I min solipsisme, som er tiden/rommet jeg oppholder meg i, er jeg min egen fange. Jeg er som låst inne i meg

selv; jeg kommer bare sjelden ut. Som en fyrvokter i sitt fyr sitter jeg i rommet mitt og skuer utover tidens hav, som er like uendelig som det virkelige, med alle de muligheter det gir løfte om, likevel befinner jeg meg hele tiden her, uten å ta del i eller virkeliggjøre noe, utenom nettopp meg selv, den jeg er. Jeg ser, men forstår ikke, jeg lytter, men hører ikke, jeg er, men jeg kunne like godt ikke være, for alt jeg er, er utelukkende i meg selv, min egen kropp, ikke i noe annet, der ute, som kanskje kunne tjene som en slags bekræftelse, og hvem er man egentlig da, når natt blir til dag?»

Vi brukte lang tid på disse linjene. Jeg forstod at han kjente seg hjemme i dem, trygg. Det var ikke hans ord, men likevel ble de det. Ofte vender vi tilbake til dem. H. har med boken og lar meg lese høyt.

Historien har ikke noen lykkelig slutt. Det er ikke skjedd en ytre endring som vi ofte omtaler som bedring i behandling. H. er fortsatt isolert, han lever alene. Jeg har ikke sett tegn til psykose, men jeg har sett tegn på smerte. Jeg har kjent på smerte. Min egen, hans og andres. Oppfølging på tvang er opphevet. Jeg undrer meg over hvorfor språket hans er blitt borte. Hva er det han frykter? Vi treffes ukentlig, vi leser hver for oss. Jeg håper stemmen hans kommer tilbake, jeg håper han søker ut i verden. Jeg håper han også håper. Inntil videre leser vi de samme

bøkene, ser de samme filmene, hører de samme låtene og venter. Opplever livets smerte. Både sammen, men mest hver for oss. Alene.

Så får jeg en sms. H. skriver: «Smerte er livgivende, noe som kan vekke kommunikasjon fremfor stumhet, agens fremfor stillstand, væren fremfor usynlighet». Vennlig hilsen Tagal.

Hans Maris Solevåg

Teamleder ACT

Bjørgvin DPS

hans.marius.solevag@helse-bergen.no



Referanser:

Alsing, H. (2016) Å gå I Hi(kikomori). Fokus på familien. Idunn.

Doi, T. (1973) The anatomy of dependence. NY: Kodansha International.

Tideman, V.S. (2020) Jeg, rommet. Forlaget Oktober.