

Kjennsgjerninger



FOTO: STEIN J. BJØRGE/SCANPIX

Nettopp ordet «problem» har jeg alltid hatt vanskeligheter med. Min egen faggruppe har jo et slags hat–kjærlighetsforhold til problemer. Vi elsker dem fordi vi lever av dem, og så snart vi møter noen, oppstår kravet om løsninger. Jeg mener faktisk at det finnes meget få «problemer» når det kommer til stykket. Derimot finnes det en rekke kjensgjerninger i tilværelsen som vi mennesker kan forholde oss mer eller mindre problematisk til, det vil si uhensiktsmessig ut fra hva vi vet om psykologi og psykisk sunnhet. Hverken psykologer eller psykoterapeuter kan «løse» problemer og langt mindre anvisse generelle løsninger. Vi vet til gjengjeld en hel del om hvordan man kan forholde seg sunnest mulig til mange kjensgjerninger: At det er klokt å sørge når man for eksempel har lidd et tap. At et erotisk samliv må vies oppmerksomhet og pleies for ikke å dø. At det er individuelt hvor raskt barn utvikler seg. Og at mellommenneskelige relasjoner fordrer tid og trygghet for å blomstre og så videre.

Psykolog Jesper Juul i Aftenposten