

Alt henger sammen med alt

Pernille Dysthe
Journalist og forfatter

Det er gått nesten 25 år siden jeg besto eksamen i psykologi grunnfag med karakteren 2,6 – en tidel fra laud. Porten til embetsstudiet smekket igjen rett foran nesen min. Men: Om jeg ikke fikk muligheten til å praktisere som psykolog selv, har jeg i disse 25 årene til gjengjeld gjort mitt beste for å holde liv i psykologbestanden, gjennom et flittig, målrettet og kostbart praktisk selvstudium i faget. Det var fordi man trodde at det meste gikk over bare man snakket om det. Og jeg pratet og pratet om problemene til man kunne høre Freud applaudere begeistret fra et sted hinsides det ubevisste. Men det gikk slett ikke over. Sorry Sigmund, du får heller snu deg i graven. Eller ta en Ritalin, så du klarer å ligge rolig.

Jeg spiste ikke lite nok til å være anorektiker. Jeg var ikke redd nok til å ha angst. Jeg var ikke ryddig nok til å ha tvang

Man skjønnte nok ikke hva som var i veien med meg. Jeg spiste ikke lite nok til å være anorektiker. Jeg var ikke redd nok til å ha angst. Jeg var ikke ryddig nok til å ha tvang. Jeg var ikke trist nok til å være deprimert. Jeg var ikke sprø nok til å være nevrotisk. Jeg var rett og slett for flink til «å stå i det» (ja da, jeg kjenner terminologien), selv om jeg vitterlig satt i klisteret til langt oppunder hårfestet – med en indre uro som truet med å drive meg fra vett og forstand. Hadde jeg bare ikke stått så støtt. Tilsynelatende. Etter hvert ble jeg så dreven på selvmedisinering at det begynte å nærme seg tilstanden svingstang.

Det tok mange år før man snakket om at voksne kvinner kunne ha ADHD. Da jeg vokste opp, het det MBD, en tilstand som rammet gutter. En tilstand man mente at de vokste av seg. Og noe som definitivt ikke jenter og voksne – menn som kvinner – kunne lide av. Barnelegen kjente på stressknutene mine som hadde vokst seg til en stram og knudrete perlerad under huden. Så stram at jeg ikke klarte å trekke pusten uten at det gjorde vondt. «Det er bare stress,» sa legen. Man dro ikke en 12 år gammel jente til psykolog i 1973. Hadde du sagt BUP den gangen, ville folk sett nøyaktig like rart på deg som om du hadde sagt DOTT NO.

Jeg rakk å bli 44 år innen jeg fikk diagnosen ADHD. Jeg ble utredet etter at en eneste pille fjernet det ikke ti ville psykologer kunne ha klart: Uroen. Selv ikke en tam psykolog vil for mitt vedkommende lykkes i å danke ut farmasien på dette området. Beklager, men det er min sannhet. Jeg kan ikke si annet enn at dere får prøve å stå i det.

Jeg har vært innom mange psykologer gjennom min karriere som mentalt forstørret. Da jeg i tillegg fikk urolige barn (ja, var ikke det uflaks?), måtte jeg søke hjelp til å takle dem også. La meg aller først få understreke at dere gjør veldig mye bra. Dere nikker når dere skal, smiler når dere skal, og lar være å gi råd når vi aller helst vil ha dem. Jeg skjønnte ganske raskt da jeg begynte å gå til psykolog, at psykologer ikke gir råd. Heller ikke rådgivere gir råd. Så hvorfor enkelte psykologer buser ut med sine meninger som styrtfødsler når man ikke engang har spurt dem, har jeg vanskelig for å begripe. Da jeg oppsøkte hjelpeapparatet med en bekymring (ja da, jeg kan fortsatt terminologien) for ett av barna mine som hadde ganske kraftige tics, sa psykologen: «Spør du meg, så tror jeg ikke at det er noe.» Snipp snapp snute. Så var vi ute av vår første BUP. Noen utredning kom ikke på tale. Hvorfor var det så farlig for denne psykologen at det eventuelt skulle «være noe»? Fordi det brøt med hennes forestilling. Hun hadde allerede gjort seg opp en mening, basert på de første konsultasjonene. Mine barns vansker

skyldtes nemlig (hold pusten!): «*Samspillproblemer.*» Jo da. Samspillproblemer lød som et treffende ord. Men, og her er mitt poeng: Hva så? Hvorfor måtte det ene nødvendigvis utelukke det andre? Her er vi etter min mening ved sakens kjerne. Datteren min fikk ikke tics av at brødrene kranglet. Hun er født med en sårbarhet for å utvikle tics, og påvirkninger fra miljøet kan bidra til å utløse eller forsterke dem.

Nylig kunne man lese i Aftenposten at omsorgssvikt påvirker hjernen. Barn som lever under urolige forhold og mangel på forutsigbarhet, kan få et sterkere urosenter. Eureka.

Nå rekker jeg en forsiktig hånd i været og sier: Men. Hvorfor opplever disse barna omsorgssvikt? Hvorfor klarer ikke foreldrene deres å ta ansvar for dem? Er det foreldrene som dyrker fram barnas «urosender» i hjernen ved sin manglende omsorgsevne, eller er det en genetisk disposisjon for å utvikle uro som barna rett og slett har arvet? Kan dette være en disposisjon for sårbarhet som også foreldrene har i seg, som i sin tur gjør at de ikke mestrer omsorgsoppgaven? Kan det for eksempel hende at foreldrene til disse barna har en udiagnostisert ADHD eller tilsvarende tilstander? Som ikke blir oppdaget hos barna fordi de ikke er avdekket hos foreldrene, slik at man følgelig velger å hekte barnas vansker på knaggen «samspillproblemer» og «omsorgssvikt»? Det medfører at man kanskje unnlater å utrede dem. Og resultatet blir at vi biter oss selv i halen, påfører oss kjevelås og løper rundt i ring med en illusjon om at det går fremover.

Siden vi mennesker ikke leveres med bruksanvisning og deponeringslapp – ikke en gang med en kjekk liten installeringswizard for nybegynnere – er det fort gjort å bli tatt på barselsenga. Og samspillproblemene hopper seg opp til en nesten uløselig floke. Hva kommer først: de «vanskelige» ungene eller de «vanskelige» foreldrene? Da jeg studerte psykologi for 25 år siden, var et stort kapittel i grunnfaget viet interaksjonen arv/miljø. På godt norsk: Hva kom først, høna eller egget? Følgelig har jeg en høne – eller et egg – å plukke med dere behandlere: Ikke vær for raske til å trekke konklusjoner. Ikke hekt problematikken på den knaggen som er mest synlig i møtet med en ny klient. Det kan føre til en avsporing som forsinker muligheten til å gi riktig hjelp til voksne og barn som så sårt trenger det.

Når diskusjonen arv/miljø kommer opp under foredragene mine, sier jeg bare at det er arvelig å bli født. Alt henger sammen med alt. Så la oss ta det derfra. Takk for oppmerksomheten, Sigmund Freud. Det var deilig for en gang skyld å snakke uforstyrret.