

Klagens kraft

Judith van der Weele
psykologspesialist

Den vestlige forståelsen av livets utfordringer bygger i stor grad på teori som dreier seg om å tenke, velge, og handle slik at livet blir bedre. Men i møtet med brutal råskap blir vi hjelpeløse med våre overfladiske teorier om heling og endring.

KOMMENTAR: ETTER 22. JULI

Samfunn som vektlegger at høy grad av beskyttelse fra sårbarhet er mulig, gjør oss dårlig rustet til å møte krisen når den rammer oss.

Det kommer ikke an på hvordan du har det, men hvordan du tar det. Høres dette kjent ut? Mye av vår vestlig tankegods rundt lidelse kan oppsummeres med dette. I psykologien kan man lære metoder som skal være løsningsorienterte heller enn problemorienterte. Den vestlige forståelsen rundt livets utfordringer bygger på teori som dreier seg om å tenke, velge, og handle på en måte som gjør livet bedre. Man er sin egen (u)lykkes smed. Kanskje ikke alltid ansvarlig for det som skjer med en, men i alle fall for hvordan en håndterer utfordringer eller livet etter katastrofer.

Lykkeformelen

Vi merker utslagene i samfunnets dominerende forestillinger om hva som skal til for å leve lykkelig. Man må fokusere på gode tanker for å finne veien ut av depresjon. Skoleresultater er summen av egen innsats. Dersom du snakker, vil traumatiske minner leges. I disse dager vektlegges fokus på kjærlighet, samhold og demokrati som virkemidler til å håndtere meningsløshet, smerte og lidelse. Man skal bestemme seg for å ikke hate, ikke hevne.

Mange av de som er i sorg nå, vil merke samfunnets utålmodighet over tid, dersom man ikke finner fotfeste med tro på en fremtid.

Selv har jeg møtt mange som har vært utsatt for intensjonell ondskap og meningsløse tapserfaringer godt bevæpnet med mine psykologiske teorier. I tråd med teoretiske perspektiver i vestlig psykologisk utdanning har jeg anbefalt å snakke ut, fokusere på mestring og forsøkt å vise vei til hvordan man kan skifte perspektiv. Hos en del mennesker har jeg da møtt veggen. De har sett uforstående på meg. Er det noe *jeg* – psykologen – ikke har forstått?

Provoserende fatalisme

«Culture hides much more than it reveals and, strangely enough, what it hides, it hides most effectively from its own participants», skriver Edward T. Hall i *The power of hidden differences*(1998). Vår kulturelle programmering hindrer oss i å se elementer i vår egen tenkning som kan være skadelig for oss. Vår vestlige overfokusering på endring og handling, og vår uendelige optimisme, ja kanskje til og med noe som kan betegnes som vår livsarroganse, er en slik blind flekk. Vi står ribbet når tragedier treffer og vi ikke har tilstrekkelig fotfeste. Våre perspektiver egner seg best for gode dager – ikke for de onde. I møtet med brutal råskap blir vi hjelpeløse med våre overfladiske teorier om heling

og endring. Og i kjølvannet av våre perspektiver drukner mennesker i ensomheten som følger med meningsløsheten.

Våre perspektiver på livet forandrer seg som følge av beskyttelsesmekanismene i samfunnet vårt. Vi får større frimodighet og tro på våre muligheter til å unngå lidelse. Vi nedtoner realiteter som omhandler begrenset kontroll over eget liv.

Trapp – eller berg-og-dal-bane?

Traumeforståelse i Vesten vektlegger eget ansvar for håndtering av det som skjer deg. Smerten ligger i det du tenker om det du har opplevd. Forståelsen kretser rundt en sterk utviklet illusjon av personlig kontroll. I hinduismen og islam ligger tyngden på at alt som skjer med deg er unngåelig. Det er som det er, siden det er Allah eller Gud som er ansvarlig for din skjebne. Styrken er at man får støtte og empati, svakheten er at man kan blir nedfor, motløs og kjemper mindre.

Det finnes teorier som vil forklare hvorfor man i noen samfunn ser på livet som en berg-og-dal-bane (lykke og ulykke bare skjer), mens man i andre samfunn sammenligner livet med det å gå oppover en trapp; du kan skape deg et stadig bedre liv med egen innsats. Og muligens har fiskerenkene, barna fra krigsområder og mennesker som har erfart gjentatte naturkatastrofer noe til felles. På berg-og-dal-banen må du bare henger med så godt du kan. Tilskuere kan rope til støtte og trøst, men de kan ikke gjøre noe med at vognen stuper nedover. Heller ikke har noen kontroll med når det går oppover igjen. Det er mye man «bare» må tåle. Kanskje det som ansees for å være fatalisme egentlig er realisme? Suksess og katastrofer bare skjer. Det treffer oss alle. Vi er mennesker.

Samfunn som vektlegger at høy grad av beskyttelse fra sårbarhet er mulig, gjør oss dårlig rustet til å møte krisen når den rammer oss. Vi blir impotente og handlingslammede, for våre grunnteorier knyttet til mening og sammenheng svikter. De som ser livet som en berg- og-dal-bane, vil ha en annen tilnærming når de har det vondt. De er opptatt av eksistensielle spørsmål, de søker heling og ønsker å finne en ny balanse.

Som psykolog har jeg snakket mye med mennesker om hvordan de holder ut på berg-og-dal-banen. Noen ønsker ikke å holde ut, de vil dø. Andre bøyer seg for skjebnen. Noen grubler over årsaker, men forventer ingen svar. Noen hviler i at det finnes noe større enn dem selv. Andre er i en taus fortvilelse hvor de henger ved mitt blikk i håp om fotfeste.

Nærværprosjekt

Står man i trappen, har man selv ansvaret. Livet kommer til å bli bedre, du må bare ta de riktige stegene. Heling har noe teknisk over seg for den som er i trappen. Man er skadet og trenger å bli reparert. Man har fått ødelagte deler og blitt hemmet i sine prosesser. Her blir mennesker lettet når du beskriver faser, steg og valg. Her finnes en fremtid. Det er viktige sannheter her, men det er også en kraftig slagside. Etter mitt syn trenger vi å utvide vår forståelse av livet, med berg- og-dal-baneperspektivet. Det vil hjelpe oss å holde ut og være gode medmennesker.

Mine minoritetsklienter har lært meg hva de trenger på berg-og-dal-banen. Jeg har iherdig forsøkt å overbevise dem om at livet er som en trapp. De har tålmodig vist meg hva de trenger. Klagestøtte. Jeg har oppdaget at også mange av mine norske klienter og kolleger har sluppet pusten lettet ut når endringsprosjektet blir til et nærværprosjekt som handler om å støtte klagen. Å klage sin nød er legitimt helingsarbeid.

Jeg vil oppfordre til at vi nedtoner løsningsfokus og ressursorientering. La oss fokusere mer på livets sårbarhet. Stille hvorfor-spørsmål sammen og snakke om dem. Bekrefte lidelsens eksistens. La oss legge vekk billig trøst. Utvid fortvilelsens ramme ved å bidra med dine egne observasjoner av

livssmerte. Snakk om egen avmakt. Vær i raseriet over livets herjing. Tørk ikke bort tårene. Legg vekk håpet. Skaper det endring? Blir ting bedre? Et vestlig spørsmål igjen. Det som ofte synes å skje, er at både jeg og den andre er styrket for en stund. Vi finner et hvileskjær mer enn et svar. Og kanskje det er det beste man kan håpe på i møte med livets grusomheter.

judithvdw@hotmail.com