

## iForstyrra +

Pelle Sandstrak

Forfatter og foreleser. Kjent for boka Mr. Tourette og jeg (2009)

Terapeuten sier at jeg må lære meg å spille blokkfløyte fordi det er bra for motorikken min. Men ticsene og ritualene får panikk av tvingende blokkfløytepedagoger, så jeg knekker blokkfløyta i to og presser bitene mot pedagogens hals.

*En gang satt vi i bilen hans og snakket sammen, utenfor klinikken. Det ble gjennombruddet. Jeg åpnet meg, kunne sette ord på mine egne tanker, og for første gang på flere år gråt jeg usensurert – i psykologens Ford Capri*

Hva skulle du gjort om du befant deg i samme rom, med to blokkfløytepinner mot halsen din?

År senere:

Professoren, som ser ut som broren til John Cleese, stirrer på meg. Etter tre minutters stillhet sier han ganske så tørt:

«Du er 97 prosent handikappet.»

97 prosent handikappet, tenkte jeg, det er jo ikke så ille. Det er fortsatt noen prosent igjen til 100, så jeg spurte professoren hvorfor han ikke skriver 100 prosent handikappet, hva står de 3 siste prosentene for? Han svarte:

«97 prosent handikappet, 3 prosent håp. Men bli aldri frisk.»

Da hadde jeg ikke vasket meg på flere måneder, hadde sovnet i et bilvrak, medisiner meg selv og oppfattet meg selv som mer eller mindre gal siden barndommen av. Men nå fins det et navn – og tre prosent håp.

Med Tourette- og tvangssyndrom har man pakken full, the greatest hits i psykologien. Alle ville hjelpe meg, men få nådde inn til meg. De fleste nikket, var forstående, forklarte at egentlig var jeg en helt vanlig gutt fra Trøndelag. Hva er en vanlig gutt fra Trøndelag? Hva og hvem er vanlig? Hva er en vanlig psykolog? Jeg håper det ikke lenger fins vanlige psykologer der ute. En riktig bra psykolog er et uvanlig menneske som er venn med sin egen «galskap light».

I en tid da iPad, iPod og iPhone dominerer verden, slår jeg et slag for metoden som har gjort meg så frisk som jeg vil bli: iForstyrra+.

Den som er forstyrra, skal ha hjelp. Men forstyrra burde alle i bransjen streve etter å bli. Er man derimot nullforstyrra, er man vanlig og bør umiddelbart søke en annen jobb. De tre viktigste i-ene innenfor psykologien er: intuisjon + integritet + innlevelse = iForstyrra.

Vi kan trene et talent, men vi kan ikke lære oss å bli talentfulle. I dag kan vi gå på kurs for å lære oss alt, fra barnestell til pensjonistludo, om vi så vil. Og det er vel og bra, men risikoen er at vi blir «ihjellært». Vi visker ut vår egen personlige touch med en touchplate noen annen har designet. En talentfull psykolog visker ikke ut, han eller hun skaper sin egen iForstyrra-touch. Ved å gjøre feil og minst to ganger om dagen gå utenfor begrepet «yrkesrollen» kan man nå fram til meg – pasienten. Metoder, milligram, psykologiske tradisjoner, psykoanalyse, kognitiv terapi, kall det hva du vil, men når du ikke inn til meg, bryr jeg meg ikke. Psykologen Lars ble helten min. Han var annerledes. Han åt alltid Halslinsler, og det lå alltid en trompet på skrivbordet hans. Han gikk rundt i rommet, og han var både provoserende og hjertelig. Og så banna han. Han møtte meg på gata, ikke i venterommet. En gang satt vi i bilen hans og snakket sammen, utenfor klinikken. Det ble gjennombruddet. Jeg

åpnet meg, kunne sette ord på mine egne tanker, og for første gang på flere år gråt jeg usensurert – i psykologens Ford Capri.

Idag er jeg så frisk som jeg vil bli. Nå holder det. Jeg vil ikke bli friskere. Hvem har copyright på ordet frisk? Hvis frisk betyr det samme som å være normal, er friskhet farlig. Jeg vil for alt i verden ikke bli hundre prosent normal. Da fins det jo null prosent håp. Og hvem vil bli sykkelig normal? Etter det jeg vet, eksisterer det ingen psykologiske behandlingsmetoder mot kronisk normalitet.

Så hva skjedde med blokkfløyteangrepet?

Lars, psykologen, kommer inn i rommet, og sier bestemt til meg:

«Pelle, kom hit, og ta med blokkfløyterestene.»

Og så begynte han å gå, uten å vente på meg. Hadde han spurt «kan du komme?», ville jeg aldri fulgt etter ham. Da vi kom ned til kjelleren, sa Lars:

«Sett deg bak trommesettet og så spiller du Fader Jakob med blokkfløytepipene som trommestikker. Og kom opp når du er ferdig.» Så gikk han igen.

Jeg spilte i to timer, nonstop. Selvtilliten vokste to meter. «Jeg kan noe.» Lars nådde inn til meg ved å tro på sin egen galskap, som jo var ekstremt menneskelig. Han så at jeg hadde rytme i kroppen.

Gi oss et verdig liv, ikke et vanlig.