

# Født til å løse

Jonas Leversen  
psykologspesialist, Diakonhjemmet sykehus

Vi mennesker er problemløsere. Det kan være et problem.

Vi setter oss ned. Som regel er du vendt mot vinduet, slik at du får utsikt. – *Jeg pleier å snakke litt først, sier jeg, men om du har noen spørsmål, er det bare å komme med dem.* Jeg forteller om rammer, om taushetsplikt og om meta-kognitiv terapi. Du nikker. Det blir stille. Jeg tar sats, prøver å finne en ny vri på spørsmålet jeg alltid stiller. Det opptrer ulikt hver gang: Hvorfor er du her? Hva var det som fikk deg til å søke hjelp? Hva er problemet?

Du starter, noen ganger som en foss, andre ganger som en avstengt kran med bare noen få drypp i løpet av timen.

Hva er problemet? Spørsmålet genererer nye spørsmål. *Grunnen* til at pasienten er her, er sjelden det samme som begrunnelsene som gis. Fastlegen mente at det var lurt, kjæresten mente at det var lurt, NAV mente at det var lurt. Alle mente at det var lurt. Så her sitter vi da, midt i eksistensen, og prøver å finne ut av det.

*Jag behöver ingenting förutom ett fall och en lösning*, skrikesynger Tomas Öberg i det svenske bandet bob hund. Slik er det, tenkte jeg da jeg hørte den første gang for mange år siden. Slik er det, tenker jeg nå når vi sitter her i terapirommet sammen. Å være i verden er å løse problemer, enten man er psykolog eller pasient.

*Einstein skal ha sagt at du ikke kan løse et problem med det som er opphavet til problemet*

Det de aller fleste pasienter har felles, er at de har havnet i en situasjon hvor de ikke greier å slutte å tenke på problemer. Uansett grunn eller begrunnelse for at de kommer, så tar tenkningen mye tid. Mange har brukt flere år på å prøve å finne en løsning. Men hva skjer når et problem ikke lar seg løse? Da blir tenkningen et ekstraproblem, og noen ganger hovedproblemet. Vi kan ikke endre på ting som har skjedd, men vi kan endre på hvordan vi forholder oss til dem.

## Å tenke seg ut av tenkning

Einstein skal ha sagt at du ikke kan løse et problem med det som er opphavet til problemet. Det er vanskelig å tenke seg ut av tenkning. I artikkelen *The bright side of beeing blue* presenterer Thomson og Andrews ideen om at depresjon er en evolusjonær tilpasning til komplekse problemer. Når et menneske møter et komplekst problem, forflyttes all energi til hjernen og bort fra mer elementære behov som mat og sex. En slags tenkningens kriseplan iverksettes, og individet kan bruke all sin oppmerksomhet på å løse problemet.

Budskapet i artikkelen er at kriseplanen har vært nyttig for våre forfedre. Uten denne evnen til problemløsning hadde vi rett og slett ikke overlevd. Jeg ser for meg forhistoriske mennesker i en grotte, hvor noen er mette og fornøyde etter et godt måltid, mens andre legger merke til at det begynner å bli kaldt, og planlegger å hente ved. Umiddelbart vil man kanskje tenke at sistnevnte burde legge bort problemfokuset og ta seg en matbit, men nettopp dette problemfokuset økte sannsynligheten for å overleve.

Problemet oppstår når sammenhengene er mindre klare enn kulde og behovet for ved. Vi har for eksempel vanskelig for å forstå at ting som skjer nært i tid, ikke nødvendigvis er kausale. Noe skjer rett etter noe annet i tid, og vi lurer umiddelbart på hva sammenhengen er. Noen ganger finner vi ikke det ut, men det betyr ikke at vi slutter å tenke på det, det er jo ikke løst.

At vi som regel har fokus på det som ikke er løst, merket også Bluma Zeriganik når hun satt på café i 1927. Hun la merke til at servitørene bare husket de bestillingene som de ennå ikke hadde servert. Hun dro tilbake til universitetet og laget flere eksperimentelle studier som bekreftet observasjonen av at vi mennesker som regel husker ting vi ikke har løst, og glemmer ting vi har løst. Spørsmål som *hvorfor vi har blitt som vi har blitt* eller *hva som kommer til å skje med oss*, er store eksistensielle spørsmål uten umiddelbare svar. De kan derfor forbli uløste, og kriseplanen stopper ikke.

## Flere fall, én løsning

– *Hvordan gikk det?* spør jeg. Vi har akkurat gjennomført noen tankeøvelser sammen, og timen går mot slutten. Vi har øvd på å la tankene være i fred, ikke gå inn i dem, ikke la kriseplanen styre. – *Det gikk sånn passe, sier du, tankene kom tilbake på nytt.* – *De gjør som regel det, sier jeg, men hva skjedde da i den lille tiden de ikke var til stede?* – *Da la jeg merke til hva som skjedde utenfor vinduet, menneskene som gikk forbi.*

Du får noen oppgaver til neste uke, og vi avtaler en ny time. Jeg spør deg om hva som var det viktigste for deg i denne timen. Du sier det var oppdagelsen av at man ikke nødvendigvis må tenke på alle tanker som dukker opp. Jeg følger deg ut, og skriver ned noen stikkord i et journalnotat. Tar en kaffe og puster. Går ut i venterommet. Du har vært her før. Du setter deg ned og ser ut av vinduet. Jeg tar sats.