

## Prøve igjen i morgen

Pål Nielsen Glad

psykologspesialist, Drammen DPS, Poliklinikken Sentrum

Det er når solen skinner, man skal reparere taket, men hva gjør man når det regner hele tiden?

\* Enkeltmomenter i dette bidraget har tidligere vært publisert i en kronikk i Klassekampen den 30. desember 2017.

EN AMERIKANSK CHEROKEE ga barnebarna sine følgende livsvisdom: «En kamp oppstår inne i meg ... en grusom kamp mellom to ulver. Den ene ulven representerer frykt, sinne, misunnelse, grådighet, arroganse, underlegenhet og løgner. Den andre står for glede, fred, kjærlighet, håp, snillhet, empati, generøsitet, sannhet og medfølelse.» Han fortsatte: «Den samme kampen foregår inni dere, og inni alle andre personer.» Barnebarna tenkte over dette litt, før en av dem spurte: «Bestefar, hvilken ulv kommer til å vinne?» Den gamle svarte: «Den du føler.»

Historien om de to ulvene som jager i oss – en selvkritisk og en medfølende – bruker jeg av og til i arbeidet med pasienter. Ulveanekdoten er hyppig referert i medfølelsesfokuset terapi, en behandling som primært har oppstått i Storbritannia i løpet av det siste tiåret. To nøkkelbegreper er skam og selvkritikk. Begge er forbundet med dårlig selvfølelse.

I tillegg kan skam og selvkritikk gjøre det vanskeligere å ta andres perspektiv, og dermed bidra til at man oppfattes som selvopptatt og lite medfølende. For en skamfull og selvkritisk person er det i tillegg særlig én person det er vanskelig å ha medfølelse for: seg selv. Når jeg arbeider medfølelsesfokuset, forsøker jeg derfor å hjelpe pasientene til å utvikle en opplevelse av indre varme, trygghet og selvtrøst.

## Din egen verste fiende

Hva skjer om man dag ut og dag inn får høre at man er verdiløs? Til slutt begynner man å tro det er sant, og arbeidet med å undergrave seg selv fortsetter automatisk. Når man vedvarende forteller seg selv at man mangler verdi, vil det ha en minst like ødeleggende effekt som om man får høre det av andre. For å bryte slike onde sirkler må man prøve å bli mer venn med seg selv. Eller som legofiguren og vismannen Sensei Wu ville sagt til ninjaene sine: «Den beste måten å overvinne en fiende på er å gjøre ham til venn.»

Alt fungerer best når man føler seg trygg. Evnen til selvmedfølelse kan antas å springe ut fra en sunn evne til å regulere og roe egne følelser. Når man føler seg truet, enten innenfra eller utenfra, trues også fornuften. Tenkningen blir mindre fleksibel og nyansert, og risikoen for å ta dårlige beslutninger øker. Derfor er det viktig å øve i fredstid, eller som John F. Kennedy sa: «Det er når solen skinner, man skal reparere taket.» Dess tryggere man føler seg, dess mer fleksibelt kan man forholde seg til omgivelsene. Man lærer best, lytter best og formulerer seg best i en tilstand av rolig våkenhet.

## Et trygt sted

Pasienter jeg ikke har evnet å hjelpe, vekker frustrasjon og maktesløshet i meg. Ved slike anledninger forsøker jeg å minne meg selv på at ingen klarer å hjelpe alle. Det skal være samsvar mellom liv og lære. Men verdien blir liten om jeg ikke klarer å tro på det selv. Eller å overbevise andre om mitt

medfølende budskap. Den skamfulles primære problem er nemlig ikke å formulere alternativer til selvkritikken. Hun tror bare ikke noe på dem. Når hun hører seg selv fremme mer selvaksepterende utsagn, blir det sagt med en kjølig, kanskje til og med spottende stemme. Om det skal bli noe mer enn fornuftens hvisken mot følelsenes brøl, trenger hun å bli møtt med varme og medfølelse. Paul Gilbert, en av grunnleggerne av terapiformen, snakker mye om stemmeklang, om betydningen av tonefallet, slik at man blir bevisst om man for eksempel lyder avvisende, streng eller genuint interessert. I et forsøk på å illustrere noe av denne dynamikken pleier jeg å gjøre følgende øvelse med pasientene mine: «Se for deg at du har et barn som skal begynne på skolen. Det er to parallellklasser, og du kan velge hvilken av dem barnet ditt skal gå i. Den ene klassen har en streng lærer, den andre en lærer som er snill og oppmuntrende. Hvilken lærer ville du valgt for barnet ditt? Hvis svaret er den siste læreren, tenk litt på hvorfor du alltid sender deg selv til den første.»

## Mot

Det krever mot å overvinne skam og selvkritikk. Men hva er egentlig mot? Er det stridighet? Må man opp på barrikadene? Ikke nødvendigvis. Som Mary Anne Radmacher sier: «Noen ganger er mot den stille stemmen på slutten av dagen, som sier: «Jeg vil prøve igjen i morgen.» Det tror jeg er et brukbart bilde på den innstillingen mange terapeuter prøver å fremelske hos pasientene sine – og kanskje også hos seg selv: Prøve igjen i morgen.