

Lyv og lære



PSY
KOL
OGI

Illustrasjon Carlo Chiostri (Firenze, 1902) til *Le avventure di Pinocchio, storia di un burattino* (Wikimedia Commons)

Er det ikke et element av dobbeltmoral når vi rådgir andre mennesker i forhold vi ikke har orden på selv? Og hvor mye skal vi lette på eget slør i slike tilfeller?

TEKST

Andreas Tvedt Segrov

PUBLISERT 5. juli 2015

Jeg har en venn som er smart, impulsiv og frittalende. I diskusjonene våre kan han i det ene øyeblikket sitere filosofer, forfekte mangelen på antikke dyder i dagens samfunn, og kritisere paradoksene i norsk utenrikspolitikk, mens han i neste øyeblikk kan få whiplash av en yngre kvinne som jogger forbi i treningstights, og med ett glemme alt vi nettopp snakket om. Fra det høyverdige til det primale på bare noen tideler. Han kan lire av seg de drøyeste homsevitsene, men nærmest se ned på en kompis som gjør akkurat det samme, og hevde at han har vansker med å forholde seg til vedkommende om ikke han viser mer respekt for mennesker med annen legning, fordi han har mange homofile venner. Han sier han er feminist, men kan plutselig kaste ut en kommentar, som de fleste kvinner jeg kjenner i hvert fall, ville funnet dypt krenkende. Som når han høyløst drar frem Aristoteles' betraktning om at «kvinnen er en ufullstendig mann», og si det med et snev av oppriktighet. En kontrastenes mann, med andre ord. Hvordan kan vi mennesker ha integriteten i behold når spriket mellom liv og lære blir stort?

«Han kommer til meg for å finne balansen i livet, og får råd fra en psykolog med rødsprengte øyne og en deadline klokken 03 i natt»

Men over til andre nyheter: Jeg hadde nylig en førstegangssamtale med en klient. Han var konsulent og sa at han hadde jobbet seg halvt i senk. Med rundt 700 overtidstimer i fjor, og nesten null fritid, var vennekretsen gradvis blitt mer virtuell enn reell. Hvis han gikk hjem fra jobb klokken 20, følte det som om han hadde stukket fra jobben tidlig. Kvelden var jo uansett ødelagt, sa han, så hvorfor ikke sitte til klokken 23? Og slik hadde arbeidshverdagen vært de siste årene. Men da fjorårets bonuser skulle deles ut, hadde han blitt avspist med en påskjønnelse som ikke stod i stil med innsatsen. Til og med de som hadde jobbet *mindre* enn ham, hadde fått mer. Hva hadde skjedd? Hadde han ikke gjort en god nok jobb, eller hadde han ikke klart å synliggjøre den jobben han faktisk hadde gjort? Det manglende lønnspåslaget hadde gitt ham et slag i magen, og med livet så fullstendig marinert i jobb hadde både selvfølelsen, motivasjonen og humøret fått seg en trøkk. Han var deppa, sa han. Deppa og utslitt.

Vi begynte samtalen med å skrive hovedproblemet hans («deppa») midt på tavlen min. Deretter spurte jeg om hva han mente bidro til at han var deppa, og etter hvert som samtalen skred frem, ble tavlen fylt av forgreninger og stikkord som satte ord på forhold han selv mente kunne ligge til grunn for situasjonen han var havnet i. Et slags flyfoto. Bildet som tegnet seg, pekte på at jobben hadde blitt den overskyggende arenaen i livet. Det var kanskje ikke så rart at han var energiløs, hadde kort lunte og et slunkent sosialliv? Jeg snakket om viktigheten av å finne en levelig balanse i livet, om å ta vare på de grunnleggende fysiske og psykologiske behovene vi har – man kan ikke forvente å skulle ha et stabilt humør, lang lunte og sterk motivasjon når batteriindikatoren blinker rødt. Planen for neste time var å se om det ville være mulig å lage seg andre typer dager – få et mer variert liv igjen. Vi avsluttet timen og reiste oss fra stolene. På vei ut av kontoret kommenterte han at det var så stille i lokalene våre: «Hvor lenge jobber dere her på huset?». «Det varierer litt», svarte jeg. «I dag har mange vært ute på ulike oppdrag, men jeg sitter som regel fra ni til fire–fem. Det går litt i rykk og napp etter hva vi jobber med. I kveld må jeg sitte til godt over midnatt og skrive på en rapport...» Han kastet et kjapt, vurderende blick på meg, og jeg bet meg i tungen og skjønnte hvor dumt det kunne høres ut i lys av hva vi nettopp hadde snakket om. Jeg sa farvel og ble stående igjen i det tomme kontorlokalet: «Han kommer til meg for å finne balansen i livet, og får råd fra en psykolog med rødsprengte øyne og en deadline klokken 03 i natt.» Perfekt... Den blinde leder den halte.

Jeg har tenkt det samme når jeg har holdt søvnkurs. Her står jeg og maner opp og i mente om anbefalinger for bedre søvnhygiene, før jeg et par timer senere ligger og strever med søndagssøvnen fordi jeg har rasert søvnmønsteret i helgen, inntatt syv randfulle kopper med kaffe for å kompensere, og sett fire episoder med *House of Cards*

med laptopen i sengen rett før jeg slukker lyset. Men hvor mye skal man dele med klienten av egne skavanker? Hva tjener det til? Bør jeg si at jeg selv kan ha vansker med å holde meg til de samme standardene jeg håper at andre skal etablere?

Jeg liker folk som deler av seg selv. Jeg liker *fagfolk* som deler av seg selv. Ofte får jeg mer tiltro til folk som beretter om dyrkjøpte erfaringer, fremfor dem hvis erfaringer bare er «kjøpte». Det er enklere å ta imot rådene, synes jeg, særlig hvis jeg har stått i tilsvarende utfordringer selv. Som om hvert ord blir mer mettet med mening, og i større grad møter den grunnleggende lengselen som de fleste av oss har i vanskelige perioder: det å høre noen andre si «sånn har jeg også hatt det». Og kanskje kan overlevelseshistorier fra en terapeut som har stått i samme problematikk, men håndtert den annerledes, nettopp være det som spirer til håp? Det handler vel om å vite hva man skal dele og når. Den overarbeidede konsulenten har gitt meg en viktig lærdom: Neste gang jeg avslutter arbeidsdagen med en overarbeidet klient i siste time, skal jeg si at jobb er jobb, slukke lysene i lokalet, og spasere tilforlatelig hjemover ... for deretter å ta nattarbeidet på hjemmekontoret. Dobbeltmoral tar seg så mye bedre ut når ingen ser på.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 7, 2015, side 584-585

TEKST

Andreas Tvedt Segrov