

# ikke et matematisk problem

EN FOR Sundhedsoplysning sky-  
se dage en kampagne i gang, som  
'En af os'. Formålet med kampag-  
t komme fordomme og tavshed  
ske lidelser og sygdomme til  
pagnens motto er: 'Væk med  
tvivl og tabu om psykisk syg-

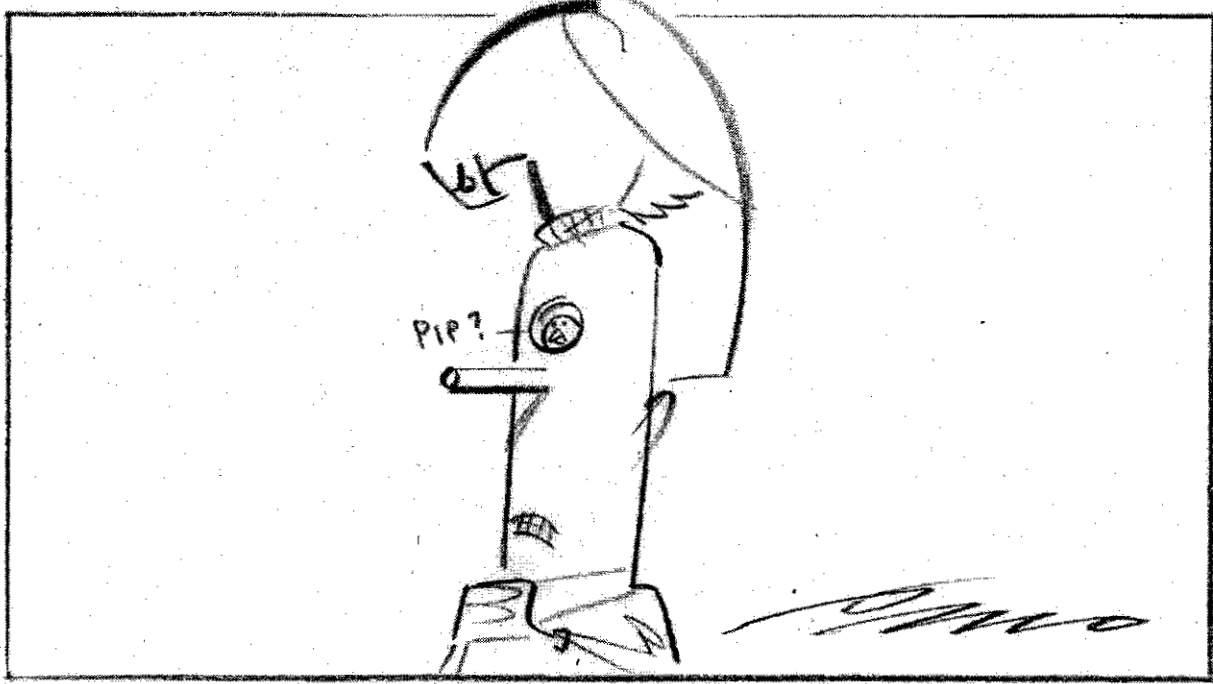
r der overhovedet nogen, der  
noget fornuftigt og sikkert om,  
'psykisk sygdom' er for noget? Efter  
d tredive års arbejde i psykiatri-  
de alvorligste psykiske lidelser  
og ikke, der er nogen, der kan sige  
sikkert om, hvad psykiske lidelser  
er for noget. Man ser sympto-  
n er symptomer det samme som  
? Man glemmer i hverdagen og i  
indelige måde at tale om psyki-  
ser på, at symptomer ikke er syg-

se det i øjnene: Vi ved ikke, hvad  
heden og den menneskelige sjæl  
er for en størrelse. Man forvek-  
tten af det levede liv (f.eks. en de-  
eller svær angst) med årsagen til  
Den biologisk og medicinsk ori-  
del af psykiatrien og lægeverde-  
psykologien med for den sags  
ir indtil videre erobret kampen  
neskers sjæl og psyke. Psykiske ji-  
fineres desværre og helt urime-  
en sygdom, der skyldes 'ubalan-  
kemiske balance' - eller som for-  
gnitive tanke- og adfærdsmøn-

stre. Og sygdom er ifølge lægevidenska-  
ben (og muligvis også ifølge det, der kan  
kaldes 'sund fornuft') noget, der skal ku-  
reres. Gerne med piller eller andet ke-  
misk eller operativt indgreb - eller med  
kognitiv og adfærdorienteret terapi, der  
nærmer sig dressur og hundetræning.  
Men tænk nu, hvis den biologisk og

medicinsk orienterede lægevidenskab ta-  
ger fejl? Tænk nu, hvis psyken og sjælen  
er gjort af noget helt andet stof end hjer-  
te, lunger, stofskifte, arme og ben? Tænk  
nu, hvis man i stedet for at betragte sjæle-  
livet som bestemt af kemiske forbindel-  
ser og af signalstof mellem nerveforbin-  
delser betragter sjælelivet, det mentale

liv og psyken som en effekt af det, der  
sker i almindelige menneskers liv i den  
kultur, de lever i?  
Så skulle man ikke kigge ind i menne-  
skers kemi, nerveforbindelser eller gener  
og genomer, så skulle man se på det liv,  
de har levet over tid, siden de blev født. Så  
skulle man se på det liv, mennesker aktu-



Tegning: Per Marquard Otzen

elt lever, og på de normer, standarder og  
værdier, de lever og regulerer deres liv ef-  
ter.

Så ville psykiatrien og psykoterapi i det  
hele taget ikke interessere sig så meget  
for menneskers indre som for deres aktu-  
elle liv og fortællinger om det, de har væ-  
ret igennem i deres liv. Så ville psykiatri  
og psykoterapi være kulturelt orientere-  
de videnskaber løstrevet fra medicinalin-  
dustriens indflydelse og orientere sig  
mod det, som mennesker sætter pris på i  
deres liv og stræber efter.

HVIS PSYKIATRIEN og psykoterapien ori-  
enterede sig mod almindelige menne-  
skers fortællinger om deres liv og lyttede  
til, hvad mennesker sætter pris på i deres  
liv midt i det mørke, som de alvorlige li-  
delser kan skabe i menneskers liv, ville vi  
have en helt anden psykiatri og psykote-  
rapeutisk indsats over for de alvorlige  
problemer, mennesker slås med og bliver  
indlagt for på psykiatriske afdelinger.

Det er for så vidt ligegyldigt, om det er  
læger, psykologer, sygeplejersker eller so-  
cialrådgivere, der leder psykiatriske afde-  
linger og centre; det afgørende er den  
sygdomsforståelse og behandlingsfiloso-  
fi, der praktiseres i psykiatrien. For tiden  
er det den biologiske psykiatri og den  
kognitive terapi, der har magten. Selv  
professor emeritus Tom Bolvig fra Rigs-  
hospitalet medgav i en diskussion med  
mig i Deadline 2. sektion for godt et års

# Livet er ikke et matematisk ...

tid siden, at der ordineres for meget antidepressiv medicin af de praktiserende læger, som er presset på flere fronter: dels af klagende patienter, dels af kravet om indtjening (praksissen skal løbe rundt økonomisk, og der kan højst afsættes 10-15 minutter til hver patient), dels af medicinalindustrien, der lover lykke via deres medikamenter, og dels af kulturen i almindelighed, der kræver lykke og et hurtigt fix.

Lad mig komme med nogle eksempler på, hvad vi taler om:

EN GODT 40-årig mand har levet i et ægteskab, han senere kalder et sandt helvede, og hvor han har skubbet sig selv og egne behov til side i en sådan grad, at han ikke ser anden udvej end enten at tage sit eget liv eller at blive indlagt på psykiatrisk hospital. Den psykiatriske afdeling indkalder ikke konen til en parsamtale, men sætter straks manden i en stor dosis antidepressiv medicin. Det virker ikke. Han får i stedet en serie elektrochok, der hjælper, og han kommer til sig selv – og bliver skilt.

Efter to-tre år finder han en ny kone – og miseren gentager sig: Han skubber helt sine egne behov til side og synes ikke, det er et stort problem, at hans nye kone koster rundt med ham og drikker mere og mere. Han bliver indlagt igen og får elektrochok, der hjælper. Men stadig ingen parsamtale. Det gentager sig efter tre-fire år. Nu vælger manden at blive skilt og at gå i psykoterapi for at holde fast i sig selv og i det, der er vigtigt for ham i livet. Efter ca. tyve års lidelser klarer han sig nu fint og uden medicin. Det har han gjort i et par år.



**Tænk nu, hvis man i stedet for at betragte sjælelivet som bestemt af kemiske forbindelser og af signalstof mellem nerveforbindelser betragter sjælelivet, det mentale liv og psyken som en effekt af det, der sker i almindelige menneskers liv i den kultur, de lever i?**

hjelper ikke. Han er ude af sig selv efter flere måneders indlæggelse. Han har en enkelt samtale hos en psykolog, der taler med ham om de aktuelle problemer i hans liv – hans rentefafhængighed, som han kalder sit problem. Der bliver også talt om den sårbarhed, han har båret med sig hele sit liv, og som han forbinder med, at han altid skulle mediere mellem sine forældre, når de var på krigsstien eller ikke talte sammen i lange perioder.

For denne mand var åbenhed og det at kunne tale sammen altafgørende – og at

En knap 50-årig økonomichef kan ikke koncentrere sig mere og får det fysisk og psykisk dårligt, da diskontoen i Tyskland hæves for en fire-fem år siden. Han er ansvarlig for mange milliarder i den virksomhed, hvor han har jobbet som økonomidirektør. Men man taler ikke om situationen i direktionen. Enhver passer sit. Og han vil ikke belaste sin kone med at tale om det, han slås med. Han har altid i sit liv skullet klare sig selv. Han bliver indlagt, selvmordstruet. Bliver medicineret. Det

bruge sin krop til løb, fodbold og vinterbadning; aktiviteter, der ikke havde været tid til. Tre samtaler var nok til, at den mand lagde sit liv om, forlod den ansvarsfulde og ensomme post som økonomidirektør og kunne lægge den antidepressive medicin fra sig.

En kvinde ser sin 6-årige søn blive påkørt af en bil med stor fart, mens hun står med drengens 4-årige lillesøster i hånden. Efter to års kamp for at få ordentlig behandling til sin alvorligt hjerneskadede søn og efter opslidende kampe i ægteskabet bliver hun indlagt på psykiatrisk afdeling og får diagnosen: alvorlig depression. Manden indkaldes ikke til terapeutiske parsamtaler. Kvinden medicineres kraftigt, og de næste ti år genindlægges hun stærkt selvmordstruet og nærmest psykotisk op til ti gange om året. Hun føler sig voldsomt alene; men vil heller ikke skilles, for 'det gør man ikke i min familie'. For tre år siden begyndte hun at gå til regelmæssige psykoterapeutiske samtaler, hvor hun følte sig behandlet som et menneske og ikke som en patient eller som et sygdomstilfælde. For et par år siden følte hun sig stærk nok til at begære skilsmisse. Hun er nu begyndt at få en stærkere fornemmelse af sig selv og det, hun står for. Hun bliver indlagt præventivt ca. hver anden måned, så hun på den måde kan få et pusterum fra en hverdag, hvor hun synes, hun er alene om at slås for sin søn og for sit liv i øvrigt.

PSYKIATRIEN og psykoterapien bliver nødt til at interessere sig for de fortællinger, mennesker selv fortæller om deres liv. Det psykiatriske personale må ud af deres ekspertpositioner, ud af diagnose-



**Livet er ikke et matematisk problem, der skal løses; det er derfor absurd at tale om 'løsning af problemer' – som om livet var en ligning**

opstår:

»Det er en forvirret tid og en forvirret verden. Ved du hvorfor? Fordi ingen gider lytte mere. Ingen har tid til at lytte længere. Derfor får man aldrig styr på sig selv, fordi man aldrig får fortalt sit liv. Det tager nemlig lang tid, man må prøve sig frem, indtil ens liv finder sin rette form. Når man ikke får lejlighed til det, forbliver det hele usammenhængende, uforarbejdet, uforståeligt. Ingen gider lytte, fordi vi som fortæller ikke kan konkurrere med fjernsyn og hvad ved jeg. Du er forfatter men har svært ved at finde på, hvad du skal skrive ... Du behøver ikke finde på, Sten. Du skal meget hellere lytte. Lyt og der vokser eventyr ud af os alle sammen ... I gamle dage kunne man sætte sig og fortælle sit liv i løbet af aftenen og have taknemmelige, opmærksomme tilhørere. Også selvom man endnu ikke mestrer sin egen fortælling. Nu om dage – ved du hvad de mest splittede mennesker bliver nødt til? De, der plages aller mest af det sammenhængsløse, det ufordøjede?

tænkningen. De har ikke forstand på menneskers liv. Det har mennesker selv. Som forfatteren Svend Åge Madsen lader kvinden i romanen 'Slægten Laveran' sige til sin mand Sten, der er forfatter, så skal der lyttes til mennesker; de skal blive ved med at fortælle, til sammenhængen

De må i dyre domme betale et for at lytte – eller at få sygesikringsbetale. Og derefter blive ved og med at fortælle til sammenhængen står«. (s.40-41)

Der er noget rystende ved, at en samfund er de eneste, hvor man er nødt til at betale et fremmed menneske for sex – men for at lytte. En tidligere havde præsten, man kendte sine synder til, har man logen og psykiateren, der ikke havde Mariaer og vokslys, men man virker rent faktisk, når mennesker om det, de kæmper for, og gættor på – på trods af de problemer der i til halsen; så styrkes deres kraft. Det skrev allerede den franske hollandske filosof Spinoza i 1664. Han påstod, at der fundamentalt menneskelige grundfølelser. Og bedrøvelighed. Glæden styrker kraften, og bedrøveligheden svækker den.

Det hjælper at tale om sine problemer, hvis der er opmærksomme og gode lyttere, der ikke har for travlt kan komme lidt på afstand af dem og undersøge deres effekter – ikke de problemer. Vi ved ikke, hvorfor problemer – det gør de bare. Ingen bliver indsigt i problemers årsager. Det hjælper, er, hvis mennesker får lov til at tale om det, de sætter pris på om det, der er vigtigt for dem. Det hjælper i menneskers liv, for noget, der er vigtigt. Så enkelt

LIVET ER IKKE et matematisk problem, der skal løses; det er derfor absurd at tale om 'løsning af problemer' – som

En knap 50-årig økonomichef kan ikke koncentrere sig mere og får det fysisk og psykisk dårligt, da diskontoen i Tyskland hæves for en fire-fem år siden. Han er ansvarlig for mange milliarder i den virksomhed, hvor han har jobbet som økonomidirektør. Men man taler ikke om situationen i direktionen. Enhver passer sit. Og han vil ikke belaste sin kone med at tale om det, han slås med. Han har altid i sit liv skullet klare sig selv. Han bliver indlagt, selvmordstruet. Bliver medicineret. Det er ude af sig selv efter læggelse. Han har en psykolog, der taler om de aktuelle problemer i forbindelse med sønnen. Der bliver også tale om, hvor han har båret og som han forbinder sig med sønnen. De var på krigsstien i lange perioder. Han var åben og det var en altafgørende - og at

bruge sin krop til løb, fodbold og vinterbadning; aktiviteter, der ikke havde været tid til. Tre samtaler var nok til, at den mand lagde sit liv om, forlod den ansvarsfulde og ensomme post som økonomidirektør og kunne lægge den antidepressive medicin fra sig.  
 En kvinde ser sin 6-årige søn blive påkørt af en bil med stor fart, mens hun står med drengens 4-årige lillesøster i hånden. Efter to års kamp for at få ordentlig behandling til sin alvorligt hjerneskadede søn og efter opslidende kampe i ægteskabet bliver hun indlagt på psykiatrisk afdeling og får diagnosen: alvorlig depression. Manden indkaldes ikke til terapeutiske par samtaler. Kvinden medicineres kraftigt, og de næste ti år genindlægges hun stærkt selvmordstruet og nærmest psykotisk op til ti gange om året. Hun føler sig voldsomt alene, men vil heller ikke skilles, for 'det gør man ikke i min familie'. For tre år siden begyndte hun at gå til regelmæssige psykoterapeutiske samtaler, hvor hun følte sig behandlet som et menneske og ikke som en patient eller som et sygdomstilfælde. For et par år siden følte hun sig stærk nok til at begære skilsmisse. Hun er nu begyndt at få en stærkere fornemmelse af sig selv og det, hun står for. Hun bliver indlagt præventivt ca. hver anden måned, så hun på den måde kan få et pusterum fra en hverdag, hvor hun synes, hun er alene om at slås for sin søn og for sit liv i øvrigt.  
 PSYKIATRIEN og psykoterapien bliver nødt til at interessere sig for de fortællinger, mennesker selv fortæller om deres liv. Det psykiatriske personale må ud af deres ekspertpositioner, ud af diagnose-



**Livet er ikke et matematisk problem, der skal løses; det er derfor absurd at tale om 'løsning af problemer' - som om livet var en ligning**

opstår:  
 »Det er en forvirret tid og en forvirret verden. Ved du hvorfor? Fordi ingen gider lytte mere. Ingeu har tid til at lytte længere. Derfor får man aldrig styr på sig selv, fordi man aldrig får fortalt sit liv. Det tager nemlig lang tid, man må prøve sig frem, indtil ens liv finder sin rette form. Når man ikke får lejlighed til det, forbliver det hele usammenhængende, uforarbejdet, uforståeligt. Ingen gider lytte, fordi vi som fortæller ikke kan konkurrere med fjernsyn og hvad ved jeg. Du er forfatter men har svært ved at finde på, hvad du skal skrive ... Du behøver ikke finde på, Sten. Du skal meget hellere lytte. Lyt og der vokser eventyr ud af os alle sammen ... I gamle dage kunne man sætte sig og fortælle sit liv i løbet af aftenen og have taknemmelige, opmærksomme tilhørere. Også selvom man endnu ikke mestrer de sin egen fortælling. Nu om dage - ved du hvad de mest splittede mennesker bliver nødt til? De, der plages aller mest af det sammenhængsløse, det ufordøjede?

tænkningen. De har ikke forstand på menneskers liv. Det har mennesker selv. Som forfatteren Svend Åge Madsen lader kvinden i romanen 'Slægten Laveran' sige til sin mand Sten, der er forfatter, så skal der lyttes til mennesker; de skal blive ved med at fortælle, til sammenhængen

De må i dyre domme betale en fremmed for at lytte - eller at få sygesikringen til at betale. Og derefter blive ved og blive ved med at fortælle til sammenhængen opstår«. (s.40-41)  
 Der er noget rystende ved, at de vestlige samfund er de eneste, hvor man bliver nødt til at betale et fremmed menneske - ikke for sex - men for at lytte. Hvor man tidligere havde præsten, man kunne bekende sine synder til, har man nu psykologen og psykiateren, der ikke ordinerer ave Mariaer og vokslæs, men medicin. Det virker rent faktisk, når mennesker fortæller om det, de kæmper for, er glade for og tror på - på trods af de problemer, de sidder i til halsen; så styrkes deres handlekraft. Det skrev allerede den fremsynede hollandske filosof Spinoza i 1600-tallet. Han påstod, at der fundamentalt set er to menneskelige grundfølelser. Glæde og bedrøvelighed. Glæden styrker handlekraften, og bedrøveligheden svækker den.  
 Det hjælper at tale om sine problemer, hvis der er opmærksomme og nærværende lyttere, der ikke har travlt, så man kan komme lidt på afstand af dem og undersøge deres effekter - ikke deres årsager. Vi ved ikke, hvorfor problemer opstår - det gør de bare. Iugen bliver klogere af indsigt i problemers årsager. Det, der hjælper, er, hvis mennesker får lejlighed til at tale om det, de sætter pris på i livet; om det, der er vigtigt for dem. Der er kun problemer i menneskers liv, fordi der er noget, der er vigtigt. Så enkelt er det.  
 LIVET ER IKKE et matematisk problem, der skal løses; det er derfor absurd at tale om 'løsning af problemer' - som om livet

**SERIE**  
**DIAGNOSE DANMARK**

Antallet af diagnoser er eksploderet inden for de sidste 10 år. En fjerdedel af os menes at lide af mindst én psykisk forstyrrelse om året, som kan diagnosticeres. Sideløbende er forbruget af antidepressiv medicin og adfærdsregulerende medicin steget voldsomt. Politikens kronik behandlede emnet 23. og 24. april og i går og i dag sætter vi fokus på diagnosticeringen af personer med depression og af børn.

var en ligning. Problemer må undersøges på en sådan måde, at der skabes afstand mellem problemet og personen: Personen er ikke depressiv; personen er ramt af en depression. Personen er ikke skizofren eller angst. Personen er ramt og domineret af skizofreni eller angst. Mennesker er langt mere end de problemer, der har ramt dem. Man er ikke sin diagnose. Man er langt mere.  
 Menneskers hemmelighed ligger i det, de kan gennem deres færdigheder, samt i det, de kan fortælle om sig selv, og i det, de synes er vigtigt i livet. Spørg et menneske, hvad der virkelig er vigtigt i dette menneskes liv - så skal De bare høre.  
 ALLAN HOLMGREN