

## SYNSPUNKT

Et lykkelig liv er kanskje en prisverdig målsetting. Men hvis vi i denne sammenheng forstår lykke som fravær av smerte og motstand, kan det hende at vi begynner å leve på falske premisser.

## Det sykemeldte velferdssamfunnet



**Sondre Risholm**  
Liverød

Psykologspesialist

I mai publiserte NAV en artikkel med overskriften «Flere sykemeldt for diffuse plager». Det viser seg blant annet at diagnoser knyttet til tretthet og slapphet har økt med 69 prosent siden 2000. Artikkelen forteller at fire av ti blir sykemeldt med subjektive plager som ikke kan forklares medisinsk. Hva er årsaken til en slik økning?

Det finnes neppe enkle forklaringer på svært komplekse problemer, men fra et psykologisk ståsted vil jeg foreslå at økningen blant annet handler om våre holdninger til smerte og motbør.

De fleste av oss tilstreber å unngå sjelelige lidelser og uro. Det er neppe noen som ønsker å være slappe, tiltaksløse og hjemmenværende på grunn av diffuse plager og psykisk ubehag. Vi ønsker å leve et liv i overskudd og balanse, men kanskje har velferdssamfunnets ideal om å leve «lykkelig og smertefritt» ansporet oss til noen «misforståtte» livsprosjekter. Et lykkelig liv er kanskje en prisverdig målsetting. Men hvis vi i denne sammenheng forstår lykke som fravær av smerte og motstand, kan det hende at vi begynner å leve på falske premisser. Kanskje lever mange av oss på jakt etter lykke og på flukt fra oss selv? Det kan skape en anstrengt livsførsel og psykiske spenninger som genererer symptomer av den typen som øker i vårt samfunn.

Per Fugelli snakker om en nullvisjon hvor målsettingen er å gjøre mennesket og livet rent og perfekt. Kanskje forsterker det våre tilbøyeligheter til å navigere unna alle ubehageligheter og styre i retning av det som gir en følelse av velbehag og tilfredsstillelse. Dersom vi forholder oss på samme måte til vårt psykiske liv, betyr det at vi kommer til å strekke oss langt for å unngå vanskelige følelser. Siden følelsene kan forstås som et slags kompass som forteller oss noe viktig om måten vi lever på, risikerer vi navigasjonsproblemer. Dersom vi ikke lytter til våre følelsesmessige signaler, eller bare lytter til de behagelige følelsene, kommer vi til å leve i blinde.

Det kan hende at mange mennesker i vår kultur flykter fra psykisk ubehag ved å fordype seg i smarttelefoner, jobbe eller trene overdrevent mye, surfe på internett, oppdatere Facebook, drikke alkohol, ruse seg eller dykke ned i andre aktiviteter som gjør at man slipper



**LITE SMART FLUKT:** Det kan hende at mange flykter fra psykisk ubehag ved å fordype seg i smarttelefoner, jobbe eller trene overdrevent mye, surfe på internett, oppdatere Facebook, drikke alkohol, ruse seg eller dykke ned i andre aktiviteter som gjør at man slipper å kjenne etter på indre signaler, skriver artikkelforfatteren. FOTO: SCANPIX

»Det er som om vi forsøker å flykte fra vårt eget indre liv fordi vi ikke orker å forholde oss til psykisk smerte.

å kjenne etter på indre signaler. Det er som om vi forsøker å flykte fra vårt eget indre liv fordi vi ikke orker å forholde oss til psykisk smerte. I verste fall går vi til fastlegen og får medisiner som fjerner eller demper de vanskelige følelsene. I tråd med et slikt livsmønster eller velbehagsideal i overflodssamfunnet, kan vi kanskje forstå noe av økningen i avhengighetsskapende uvaner.

I mitt virke som psykolog og psykoterapeut møter jeg daglig mennesker som ønsker å få det bedre, men de er ikke alltid innstilt på at det kan gjøre veldig vondt å få det bedre. Endring krever av og til at vi forholder oss til minner som fremkaller tristhet, sinne, angst, skyldfølelse, skam eller forlegenhet. Poenget er på sett og vis at vi vokser når vi våger å se, akseptere, forstå og bære vanskelige og smertefulle følelser. Hver gang vi forsøker å sno oss unna vårt indre ubehag, blir vi derimot «fanget av unnvikelsen», noe som i verste fall kronifiserer lidelsen og avstedkommer et liv på «flukt

fra oss selv».

Fortrenging av følelser kan forstyrre livet på mange måter. Noen følelser ligger over terskelverdien for hva vi makter å ta innover oss, og her har vi et psykisk forsvarsværk som sørger for å holde kraftige følelser på en passe avstand. Det kan gi sjelefred, men dersom store deler av vårt indre liv må holdes i skyggen, fordi det korresponderer dårlig med vårt bilde av vellykkethet, kan bivirkningene bli omfattende. Depresjon, meningsløshet og apati vil melde seg fordi unngåelse av sterke følelser også blir en undertrykkelse av de emosjonelle kreftene vi trenger for å skape bevegelse og mening i livet.

Angst er et annet nærliggende symptom som kommer fordi følelsene vi ikke våger å erkjenne kommer til å leve i en slags eksiltilværelse i ubevisstheden. Med jevne mellomrom vil de true med å komme til overflaten, og da reagerer vi gjerne med frykt uten å forstå vår egen reaksjon, og slik blir vi fremmede for oss selv i takt med en følelse av kontrolltap. Psykiske unnvikelsesmanøvrer av denne typen tapper oss for krefter, gjør oss ansente og alarmerte og de åpenbare symptomene kan være alt fra diffuse plager, kroppslige smerter, slapphet eller halvmaniske fluktforsøk i form av overdreven treningshysteri, rigid kosthold, arbeidssnarkomani eller andre overdrevninger.

Det kan også hende vi mis-

forstår lidelsens vesen. En gnagende misnøye med livet blir ofte tolket som tegn på psykiske lidelser, sosiale tilpasningsproblemer eller forstyrrelser i personligheten. Men av og til er lidelse noe som innvarsler en ny mulighet. Det martrer oss fordi vi innsir at livet ikke lenger er tilfredsstillende fordi forholdene i vårt liv har forandret seg, men fordi vi nærmer oss en dypere erkjennelse og innsikt i oss selv. Smerter slår i hjel våre fantasier om oss selv og virkeligheten, og den kan tvinge oss til å leve annerledes, men her bør det tilbys noe annet enn sykemelding.

Det finnes også mange ulykkelige sjeler som klammer seg til lidelsen, og bærer den som en byrde på sine skuldre livet igjennom. De våger ikke å sette den fra seg eller se lidelsen i hvitøyet. De møter ikke lidelse med oppmerksomhet, men lever i pakt med lidelsen på en måte som gjør livet til en lang martyraktig og selvfornektende krampetrekning.

Lidelse er noe vi verken bør ignorere, unngå, forrakte, glorifisere, klamme oss til eller dramatisere. Når lidelsen blir en fastlåst fiksering, eller en del av oss selv og vår innstilling til livet, fungerer lidelsen som en flukt fra livet og ansvaret. Med andre ord løper vi fra vår mulighet til vekst, fordi det gjør vondt, og NAV registrerer stadig flere sykemeldinger.