

Psykolog og farmaceut: Vi dulmer os som aldrig før for at distrahere os selv

Kronik af Birgit Toft og Jane Bækgaard

Jane Bækgaard er psykolog. Birgit Toft er farmaceut.

Der er for stort fokus på medicin og for lidt fokus i psykiatrien på menneskers selvhelbredende kræfter. Det er vigtigt at finde frem til, hvad der er hændt med mennesker i stedet for at fokusere på, hvad der er galt med dem. Vi skal spørge mere ind til det, der fungerer.

Psykolog og farmaceut: Vi dulmer os som aldrig før for at distrahere os selv

Psykiatrien har for nylig fået tilført et stort milliardbeløb i forbindelse med 10-årsplanen for psykiatrien. [Indsatserne skal forsøge at råde bod på de elendigheder, som psykiatrien har stået igennem i mange år](#), som omfatter manglende forståelse for at blive set, hørt og forstået, overdreven brug af diagnoser og magt, fokus på, hvad der er galt og brug af for meget medicin.



Der er for meget fokus på medicinering i psykiatrien, mener kronikørerne. Foto: /POLITIKEN

Vi har i vores arbejde som psykolog og farmaceut talt med mange mennesker, der har udtrykt mistillid til psykiatrien, og – som vi – ønsker at få en mere human psykiatri, sådan at der kommer større fokus på det menneskesyn, som vi møder mennesker med, når de har brug for hjælp i livet.

Det er håbet, der skal styrkes

Lad os sammen øge bevidstheden om menneskesynet i psykiatrien, så hjælpesystemer og hjælpere kan bidrage til forbedring i stedet for at ville fikse patienterne og fjerne smerterne. Det er håbet, der skal styrkes, så hjælpen gives i form af, at mennesker føler sig set, hørt og forstået, både med de blikke, den tale og det kropssprog, de mødes med.

Mennesker har brug for støtte til at aktivere ansvar og håb, til at blive mødt med tillid til, at de kommer igennem deres lidelse. Det gøres bl.a. ved at lytte til afmagten og vise respekt for deres tilstand. Vi mennesker er afhængige af, at vi tror på hinanden, når livet synes svært og ubærligt. Vi kan give plads til

håbet ved at hjælpe hinanden til at kunne være i vores smerte og afmagt i stedet for at flygte fra lidelserne. Det giver styrke.

Lyt til den indre fornemmelse

Det er vigtigt at bekræfte mennesker i, at de selv kender vejen ved at støtte dem i at kunne lytte til og stole på deres indre fornemmelse. Vi forhandler med os selv dagen lang i både konstruktive og destruktive indre dialoger.

Vi skaber selv vores oplevelse af livet, øjeblik for øjeblik, og lever i realiteten i en tankeskabt virkelighed, som kan ændres gennem bevidsthed om indholdet og gennem øget bevidsthed om det ubevidste i os – ofte negative indre dialoger.

Vi kan let bevæge os væk fra vores sunde fornuft, så vi kan føle os på Herrens mark. Men vi er stadig i orden, vi er ikke forkerte og ikke gået i stykker, selv om vi kan føle det sådan.

Vi er næppe bevidste om, at vi kan tænke os til en depression. Det gode er dog, at vi også kan tænke os ud af den igen ved at blive bevidst om den store påvirkning, vi har på os selv. Vi kan kontakte det indre miljø, så vi kan skabe nye tanker om os selv – øjeblik for øjeblik. Det begynder med, at vi lytter til vores både konstruktive og destruktive indre dialoger.

At føle sig set, mødt og accepteret i den situation, man er i, er i sig selv beroligende

At føle sig set, mødt og accepteret i den situation, man er i, er i sig selv beroligende. Ikke at blive set på og undersøgt med fejlfinding som udgangspunkt, vurderet, diagnosticeret og fundet forkert er direkte livsnedbrydende. Som hjælper må vi forsøge at støtte mennesker til at turde se på deres afmagt, møde den og være sammen med den. At turde være i smerte og lidelse giver mulighed for vækst. Her kommer den fælles menneskelighed og ligeværdighed til syne i forholdet mellem hjælpere og hjælpesøgende.

Parallelt med, at vi lytter til menneskers afmagt og smerte, kan det virke lindrende at spørge til mening, livsmod, ønsker, håb og drømme.

Vi kan hjælpe med at skabe balance mellem fokus på afmagt og fokus på livskraft. Det er vigtigt at finde frem til, hvad der er hændt med mennesker i stedet for at fokusere på, hvad der er galt med dem. Vi skal spørge til det, der fungerer, hvad der er at være taknemmelig over, og vi skal turde at spørge til det, der kan aktivere troen på egen formåen og livsansvar.

Et lille barn inden i os

Alle bærer vi rundt på usynlige smerter i form af følelser af skam, skyld og forkerthed, som kan vanskeliggøre selvomsorg, selvmedfølelse og selvkærlighed, og som kan sætte sig som livssmerter.

Alle mennesker fornemmer mere eller mindre bevidst, hvad andre tænker om dem. Selvforholdet, den måde vi som mennesker forholder os til os selv på, er afgørende for, hvordan vi tror, at andre tænker om os.

Mennesker, der ikke kan lide sig selv, kan have svært ved at blive set på med kærlige øjne af andre, og det bør hjælpesystemet have fornemmelse for. Mange mennesker har været nødt til at vælge forskellige overlevelsestrategier for at kunne være i kontakt med andre, og derfor er det afgørende, at hvert individ bliver set, mødt og accepteret uanset hvilken tilstand, de kommer i. Mange fortæller, at de føler, at de bliver set på, vurderet, diagnosticeret og fundet forkerte.

I alle aldre har vi alle et lille barn inden i os, der er vagtsom for domme og kritik.

Kendetegnende for mange, der kommer i psykiatrien, er manglende lyst til at være sammen med sig selv. Nogle har haft oplevelser, der har skræmt både dem selv og deres omgivelser. Flere kan være bange for 'at blive skøre', som de selv udtrykker det.

Her er den bedste måde at hjælpe på at kunne være sammen med mennesker i deres afmagt og fortvivlelse uden at blive skræmt og uden at blive medlidende. Desuden at være i stand til at lytte nysgerrigt til, hvad der ligger bag menneskers oplevelser og støtte med næstekærlighed og medfølelse i en ligeværdighed.

Vi socialiseres og opdrages af ord, ved blikke, med tonefald, og nogle er blevet slået og misbrugt. Alle har prøvet som barn at føle sig overvældet, bange, låst fast og ikke støttet og hjulpet.

Traumer er således et fællestræk for mennesker. Ved at acceptere traumer som en uundgåelig del af det at være menneske, giver vi mulighed for at traumerne kan transformeres. Traumer er fastlåst energi i krop og sind og opleves som underliggende psykisk smerte, der kan frigøres ved kærligt og trygt at blive mødt og favnet. Det centrale er ikke kun, hvad der er hændt os, men i hvilken grad, vi har været nødsaget til at adskille os fra os selv for at beskytte os.

Nogle kan have så svære tanker og erindringer, at de må gøre sig følelsesløse for at kunne være i sig selv og livet. Musklerne trækker sig automatisk sammen i reaktion på ubehag og farer, og hvis spændingerne ikke løses op, bliver mange af os rundt på gulvet og mister evnen til nærvær.

Kroppen har en naturlig trang til at ryste

Kroppen har en naturlig trang til at ryste, og det er sundt at frigive ophobet energi. Vi har som dyrene en medfødt evne til at komme af med denne overskydende energi, og derfor er det så vigtigt at have en god kropsfornemmelse. Det medfører, at vi kan skabe kontakt til kroppen og mærke, hvad der foregår i den. Det er afgørende for arbejdet med traumer, at vi tør mærke kroppen og arbejde med at forløse den bundne energi. Visdommen i traumer ligger i at blive genforenet og genforbundet med sig selv.

Vi dulmer os som aldrig før

Diagnoser er en beskrivelse af en bestemt type adfærd, som viser nogle særlige træk eller tilbøjeligheder, man kan kategorisere og ende med at udtrykke som en diagnose. Bestemte typer adfærd er noget, vi udviser og måske har vænnet os til, men vi er ikke vores diagnoser. Vi er meget mere end vores adfærd, som i princippet kan skifte fra øjeblik til øjeblik, og dermed bliver diagnoser et øjebliksbillede.

Det er centralt at hjælpe mennesker med at kunne rumme deres sorg, smerte, frustration, vrede, afmagt mm. Vi skal støtte dem til at turde mærke sig selv og møde sig selv med kærlighed, så det bliver en støtte til at håndtere livet, når det gør ondt.

Vi mennesker har en tendens til at ville have det svære til at forsvinde, og vi dulmer os som aldrig før for at distrahere os væk fra at mærke, hvordan vi har det indeni. Vi må lære at kunne være i smerte og afmagt sammen med mennesker frem for at medicinere ubehaget væk.

Det kan blive et betydningsfuldt vendepunkt for den enkelte at blive mødt med et udgangspunkt, der er baseret på ens iboende, mentale sundhed. Vi må væk fra at fokusere på fejlfinding og dysfunktion, og i stedet at basere vores tilgang på ressourcer og helhedstænkning.

Hvis tendensen til hyppigere at finde og efterspørge nye psykiske lidelser og diagnoser fortsætter, kan det ende med, at diagnoser er normalen.

Mange flere ressourcer, end vi selv aner

Nogen har brug for medicin, men ud fra vores mangeårige erfaringer har vi erkendt, at mennesker har et stærkt ønske om at klare sig uden medicin, at mange bøvler med frygten for at slippe den igen, og at de oplever en transformation, når de har valgt at blive medicinfri.

Som psykolog har jeg (Jane) den opfattelse, at man kan klare langt de fleste psykiske udfordringer i livet uden psykofarmaka. Som psykolog gennem flere årtier har mennesker med dyb smerte og lidelse lært mig meget. Især deres evne til at komme igennem det, der har føltes som ubærligt – også uden medicinering. Mange har efterfølgende erkendt, at der i deres største afmagt og livssmerter »gemte« sig erfaringer, de ikke ville have været foruden.

Den lette løsning med medicin er naturligvis tillokkende og kan være indlysende i nogle tilfælde, men den løser jo sjældent lidelsen på langt sigt. Min erfaring med at tilgå behandlingen uden medicin har overbevist mig om, at der er mange flere ressourcer i os mennesker, end vi selv aner.

Det er opløftende at bidrage til at vække menneskers iboende indre livskraft og genoprette forbindelsen til deres livsenergi. Mange føler, at de skal gøre en hel masse for at føle sig fortjent til kærlighed, og de kan blive 'blinde' og 'døve' for, at kærligheden bor dybt i os alle. At vi er kærlighedsvæsener og dybt afhængige af hinanden.

En medicinmølle

Som farmaceut (Birgit) og kender af virkning og bivirkning af medicin, har jeg hjulpet mange mennesker med at trappe ud af deres medicin, som de oftest gennem mange år har været afhængige af.

De har ikke været klar over, hvad medicinen har gjort ved dem, og derfor er de blevet overraskede over, at man faktisk kan blive syg af at trappe ud af medicin. Under behandling med medicin bliver ens nervesystem kemisk påvirket, og de naturlige processer i nervesystemet bliver undertrykt og kommer ud af ligevægt. Kroppen og psyken indretter sig på den nye ændrede kemiske tilstand, som for de fleste i begyndelsen synes mere behagelig end at være i den psykiske tilstand, som de har søgt lægehjælp for at løse.

Efter længere tids behandling med medicin stopper en del bare fra den ene dag til den anden, og det går godt i visse tilfælde. For andre går det rigtig dårligt, og der bliver måske skiftet medicin eller øget i dosis.

De patienter risikerer at havne i en medicinmølle, hvor de er blevet skiftet rundt i mangfoldigheden af præparater, mens andre har fået øget dosis og endda fået kombinationsbehandling med flere slags psykofarmaka samtidig. Det er sket i den fejlagtige tro, at de har fået tilbagefald og derfor skal have mere eller anden medicin.

Man vågner op til en virkelighed, som er en anden end den, man forlod med medicinen

Men det er oftest nedtrapningssymptomer eller abstinenser, som til forveksling kan ligne den tilstand, man var i, før man søgte læge. Undervejs skal man til at kende sig selv i en ny udgave, for sanser, følelser og tanker har været sat på pause – man vågner op til en virkelighed, som er en anden end den, man forlod med medicinen. Nedtrapningen skal følges op af opmærksomhed på det gryende nervesystem, der langsomt vågner af dvale.

Når mennesker får hjælp til at afdække, hvad der spærrer for adgangen til dybere visdom, livslyst og vej i livet, kan hjælpen betyde, at de kan komme til at kunne lide sig selv og at kunne være sammen med sig selv uden at være tynget af skyld, skam, oplevelse af forkerthed og følelse af uværdighed.

Negative forudsigelser fra hjælpesystemet kan fæstne sig i mennesker. Når mennesker befinder sig i smerte, nød og afmagt er det afgørende, at de mødes med tillid og håb om forandring. Ingen tilstande varer ved, hverken formørkelse eller forelskelse.

Birgit Toft og Jane Bækgaard