

Godhet

■ LIV TVEIT WALTSETH *Spesialist i allmennmedisin, stipendiat tilknyttet AFE Bergen/Forskningsgruppe for allmennmedisin, ISF, UiB, lege i spesialisering i psykiatri*

Jeg vil her fortelle om et møte som har betydd mye for meg, og som har gitt opphav til mange tanker og følelser. Nå er det vel slik at alle møter har betydning: Ved flyktige møter med tilfeldig forbipasserende kan kjente ansikts-trekk og gester vekke minner og følelser, og blikk preget av varme, kulde eller likegyldighet setter i forbifarten sitt avtrykk på oss og gir oss en følelse av verdi eller verdiløshet. Lengre møter kan ha enda mer påtrengende betydning, på godt og vondt. Det jeg vil skrive om her dreier seg om møtet med et menneske som definitivt hadde det med seg at han satte gode avtrykk hos mennesker rundt seg. Til tross for bare noen timers bekjentskap gjorde han et uutslettelig og forstyrrende inntrykk, og gav meg tanker om hva slags avtrykk jeg selv setter på dem jeg møter.

For 15–20 år siden reiste jeg sammen med en god venninne og kollega til Seoul på en stor konferanse for allmennpraktikere, tilsvarende et asiatiske WONCA. En fin varm kveld gikk vi opp på en skogkledd ås midt i byen der det var en tårn-restaurant med flott utsikt. Tilfeldigvis traff vi der seks–sju asiatiske allmennpraktikere fra samme konferanse, avslørt for hverandre av navneskilt og samme konferanse-vesker. Vi kom i prat, og det ble til at vi satte sammen to bord på restauranten for å spise middag sammen. Middagen ble en unik opplevelse, med god mat og drikke og gode samtaler. Vi var fra flere ulike nasjoner, men hadde en åpenhet og et felleskap som slett ikke er en selvfølge mellom fremmede mennesker. Kanskje felles allmennpraktikerbakgrunn med erfaring fra å møte alle slags mennesker i ulike livssituasjoner bidro til fellesskapet? Samtalen ble nær og personlig, og utviklet seg etter hvert til at vi på en åpen og respektfull måte søkte å forstå hverandres religiøse overbevisning. En sjelden opplevelse, og uendelig godt å erfare at det faktisk går an å snakke om religion uten at noen går i «skyttergraver».

Med denne samtalen som bakteppe ble jeg mer og mer oppmerksom på en kollega som satt ved siden av meg. Det var en mann på rundt 60 år fra Malaysia. Han hadde fine milde indiske ansiktstrekk, og en sterk utstråling av godhet. Det var rett og slett godt og

trygt å være i hans nærvær. Mannen arbeidet som allmennpraktiker i slummen i Kuala Lumpur. Han fortalte om minst tolv timers arbeidsdager blant de fattigste av de fattige, og stor nød. Arbeidsforholdene var selvsagt elendige, og arbeidsoppgavene uendelige. Den virkeligheten han til daglig stod i stod på ingen måte i forhold til hans gode rolige utstråling.

Jeg satt og tenkte på hvordan vi i Norge får et oppjaget og anstrengt uttrykk av langt mindre stress og påkjenninger i vår allmennpraktikerhverdag, et uttrykk det ofte skal mer enn en konferanse og god middag til for å få til å forsvinne. Åpenheten og velviljen rundt bordet gav meg mot og grunnlag for å påpeke dette paradokset mellom hans utstråling og hans opplagt svært krevende liv. Mannen svarte med mildhet og åpenhet: Han følte seg overhodet ikke stresset. Han opplevde åpenbart at han hadde et godt givende liv. Jeg ble mer og mer nysgjerrig på hvordan dette kunne være mulig. Han svarte at hans kilde til godhet og ro var at han levde i konstant bønn. Kontinuerlig. Dette stemte veldig godt med hvordan han framstod; med en mildhet og en godhet som sant og si ikke helt så ut til å høre denne verden til, og i hvertfall ikke i den verdenen der han hadde sitt daglige virke.

Møtet gjorde et enormt inntrykk på meg. Jeg har sett for meg mannens ansikt mange ganger i årene som er gått. Sånn går det altså an å ha det, og sånn går det altså an å framstå, og et sånt avtrykk på andre mennesker går det altså an å sette, midt i påkjenninger, stress og nød. Ufattelig. Møtet har vært en påminner, i positiv forstand, om at det faktisk går an å utstråle noe godt. Men møtet har også plaget meg, siden jeg til stadighet opplever at det er så langt fra hva jeg selv klarer å formidle til mennesker rundt meg, og spesielt til pasienter i en travel hverdag. Dette har gitt opphav til noen tanker og refleksjoner over yrkesutøvelsen vår.

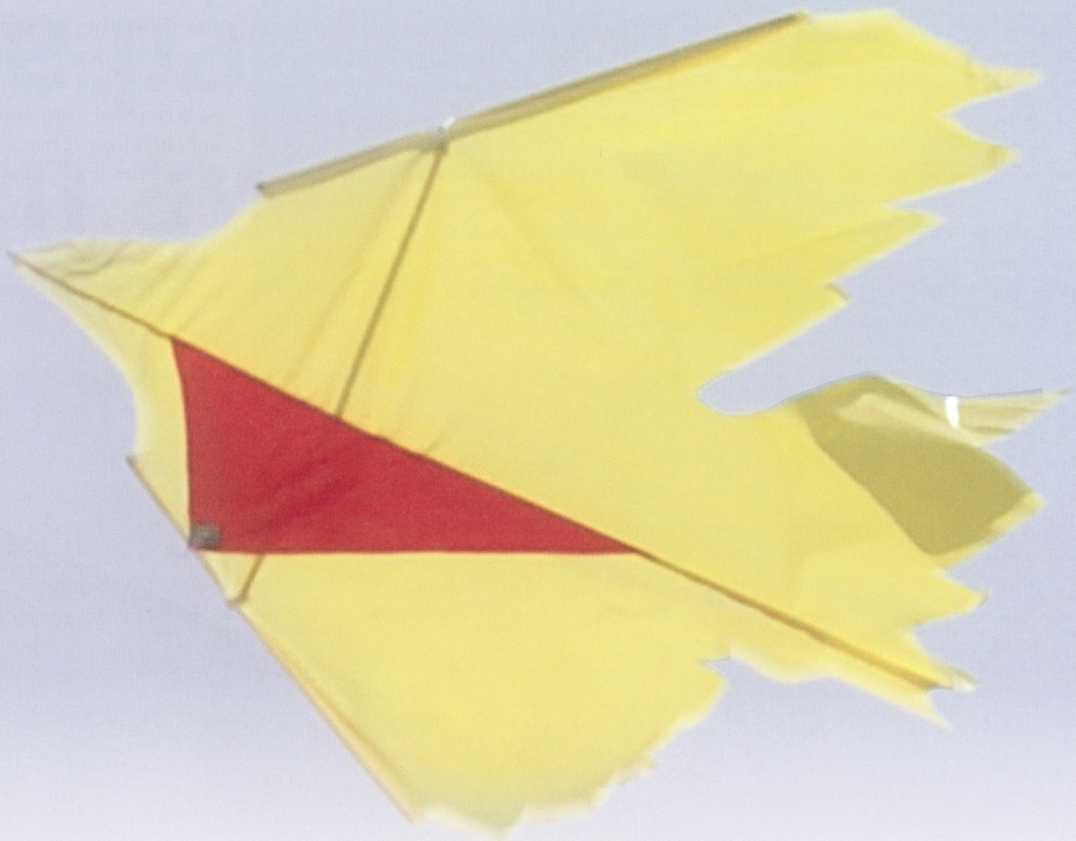
I legers etiske regler står det at vi som leger skal behandle pasienten med barmhjertighet og omsorg, altså godhet. Det skal faktisk være en del av arbeidet vårt! Men gjør vi det? Holder vi fast på det gode når sårbare trengende mennesker i sin nød og fortvilelse opp-

søker oss, som pasient nummer 20 den dagen, etter 19 andre mer eller mindre trengende mennesker? Svaret for de fleste av oss vil være at «Det hender», men på det jevne så er det kanskje ikke det vi utstråler mest. Jeg vil tro ord som autoritet, effektivitet, faglig dyktighet og profesjonalitet er mer fremtredende hvis pasienter skal beskrive vår utstråling. Men kanskje er en utstråling av ro og godhet minst like viktig som dette? Jeg har det siste halvannet året vært både pasient og pårørende, og jeg har kjent sterkt på kroppen hvordan det er å være i en sårbar situasjon. Jeg og mine har hatt et stort behov for godhet, – så uendelig vondt når det har vært fraværende, og så uendelig godt når det har vært tilstede! Samtaler med og uten denne ufattelig viktige ingrediensen med leger, sykepleiere og byråkrater i NAV og kommune har vært himmelvidt forskjellige. Tenk om vi som leger kunne stoppe opp litt, gå tilbake til de etiske reglene og ha som målsetting å utstråle godhet, barmhjertighet og omsorg? Jeg vil rett og slett komme med følgende påstand: *I det ligger det mye helse!*

Motforestillingene hagler, fra meg og andre: Lett sagt at vi skal vise godhet, når patientene, telefonene, reseptene, epikrisene, prøvesvarene, de gule lappene og en voksende papirbunke med krav om ymse legeerklæringer og dokumentasjon ruser på. Samtidig som familien venter og kravene er skyhøye fra alle kanter. Men, da må vi stoppe litt opp her: Det går visst faktisk an! Når en allmennpraktiker i slummen i Kuala Lumpur kan klare det, burde vel vi, i verdens rikeste land, finne muligheter til å formidle dette fundamentale som mennesker i nød trenger: godhet, barmhjertighet og omsorg?

Hvilke muligheter har vi for å få til noe sånt?

Hva om vi nå her kan gjøre litt slik vi gjorde rundt middagsbordet i tårnrestauranten i Seoul den kvelden, og legge til side ulike religiøse, og ikke-religiøse, forestillinger, og se på hva vi kan enes om. De fleste av oss vil være enig i at det finnes noe godt i verden. Hva om vi nå tenker på hans kontinuerlige bønn som en kontinuerlig oppmerksomhet mot det gode, mot kjærligheten?



Egil Lothe (Buddhistforbundet) skriver i Aftenposten 27. august følgende kloke ord: «...for å kunne gi kjærlighet må man elske seg selv. Man må ha kontakt med seg selv.» Vi trenger altså kontakt med oss selv. Kontinuerlig. Midt i hverdagen. Midt i stresset. Når det koker som verst. Kanskje vi kan arbeide med oss selv og søke å ha en kontinuerlig kontakt med det gode i oss, som noen kanskje også ser i sammenheng med noe universelt godt? Ja, vi har en krevende jobb. Det er massevis av muligheter for å bli forstyrret i våre gode forsetter. Men det er også massevis av muligheter for å ta tilbake en kontroll over hverdagen vår og skape noe godt. Jeg vil her nevne tre stikkord som kan synes som farbare veier mot en kontakt med oss selv og det gode, nemlig struktur, refleksivitet og oppmerksomt nærvær.

Vi kan faktisk ta grep og strukturere timeplaner og papirarbeid og tid til faglig oppdatering og tid til å trekke pusten og slå av en prat med kollegaer slik at dagen blir levelig og vi ikke blir overmannet på grunn av noe så banalt som dårlig planlegging. Vi kan også ta oss på tak og protestere høylydt mot en struktur av helsevesenet som stjeler tid og energi fra det aller viktigste, nemlig pasientarbeidet.

Dette gjelder i økende grad både på sykehus og i allmennpraksis.

I pasient-sentrert medisin er refleksivitet et viktig redskap. Dette innebærer at vi er oppmerksom på hvordan det som skjer rundt oss påvirker oss, og søker å forstå hvorfor vi reagerer som vi gjør. Bare når vi forstår hva som skjer inne i oss selv og er var for egne følelser og reaksjoner kan vi gi pasientene det de trenger; en raus deling av vår medisinske kunnskap, en raus vilje til å forstå dem, og et raust tilbud om å være medmenneske og formidle godhet. Refleksivitet kan øves opp og læres. La oss bruke hverandre. La oss være åpne og dele med hverandre våre reaksjoner og følelser i løpet av arbeidsdagen og i smågrupper. Kanskje Balintgrupper trenger en renessanse, før frustrasjon over voksende arbeidsmengder tar overhånd og skygger for kontakten med oss selv og godheten som vi skal formidle til pasientene? Vi kan skape arenaer som ligger der klar til å brukes, også i løpet av arbeidsdagen, slik at når vi kjenner at når en pasient gir oss en følelse av irritasjon så kan vi stoppe opp sammen med kollegaer og se nærmere på hva som skjer. Kanskje vi kan få innspill til å se pasienten i et nytt lys og forstå hva som går galt. Antagelig er pasienter med en

belastende væremåte egentlig ekstra sårbare, de har vært utsatt for belastninger som har gjort dem slik. Ingen ønsker vel å opptre på en ubehagelig måte. Vi som leger bør vel være så profesjonelle at vi ser forbi dette, og jobbe med å ikke formidle stress og irritasjon men heller, ja, sette et avtrykk av godhet! Vi skal formidle empati og omsorg og by på en god relasjon; kjernepunkter i pasientsentrert medisin, og utøvelse av vårt yrke på sitt beste!

Der er også andre midler for å øke refleksiviteten. På en konferanse i Dubrovnik for et par år siden snakket jeg med en kollega fra England. Hun var veileder for unge leger som skulle bli allmennpraktikere. Hun la stor vekt på refleksivitet og fortalte at hun pleide å ta dem med på kulturelle begivenheter som utstillinger og konserter. Etterpå snakket de om hva bildene eller musikken gjorde med dem. Dette var for å øve opp refleksiviteten, øve opp en varhet for at vi påvirkes av det vi opplever og at det finnes ord for det. Kunst altså. Kanskje kunst i alle former er en vei å gå, for å øve opp refleksiviteten og møte mennesker på en ryddig og bevisst måte og gi dem det de trenger?

Kontakten med oss selv kan intensiveres ytterligere. De siste årene har det vært økende


fokus på å ha et oppmerksomt nærvær i situasjonen. Vi kan kanskje si at vi ved oppmerksomt nærvær utøver en intens refleksivitet. Kanskje kan kurs i mindfulness og meditasjon hjelpe oss til å bevare kontakten med oss selv og den konkrete situasjonen. Dette er også redskaper som vi kan bruke for å rette oppmerksomheten mot det gode, kjenne på at det finnes, og konsentrere oss om å formidle dette til pasienten. Midt i en travel hverdag. Med godhet som overordnet målsetting har vi

mulighet for sette gode avtrykk hos pasientene, gi dem en følelse av verdi og trygghet. Dette vil nok også ha stor betydning for oss selv; for hvordan vi har det, og hvordan vi praktisk legger opp dagen vår.

Dette er tanker som kan synes svevende og altfor idealistiske. Men det er bare det at jeg har denne milde gode allmennpraktikeren fra Kuala Lumpurs slum brent inn på netthinnen. Møtet har satt uutslettelige spor. Jeg klarer ikke å fri meg fra tanken om at det fak-

tisk ser ut til å være mulig. Jeg kan ikke dekke meg bak at det er utopisk, «far off» det realistiske. Selv om jeg selvsagt skjønner at han også har sine «ups and downs» så hadde han åpenbart funnet noe vesentlig

Hva sier dere? Skal vi satse?

 liv@walseth.no

