

*Vägen hem var mycket lång och ingen har jag mött,
nu blir kvällarna kyliga och sena.
Kom trösta mig en smula, för nu är jag ganska trött,
och med ens så förfärligt allena.*

Tove Jansson

För några år sedan skulle jag föreläsa för psykologer i Stockholm. Det var två dagar med nya deltagare varje dag. Jag hade valt temat "tröst" för min föreläsning. Första dagen mötte jag en publik som var kritisk till min föreläsning redan innan jag hunnit inleda den. Att trösta en patient eller omsorgstagare, sa man, är detsamma som att hindra hen bearbeta det man känner. Tröst är ett förnekande och ett undvikande av starka känslor. Det hjälpt inte hur mycket jag än försökte förklara att jag avsåg något helt annat med ordet "tröst". Uppfattningen var redan klar hos min åhörarskara. Inför nästkommande dag gjorde jag därför lite ändringar i mitt program och mina bilder. Jag ändrade ordet "tröst" till "existentiell klinisk tröst". Då blev reaktionen en annan. Den nya gruppen väntade med sitt omdöme tills de verkligen lyssnat på mina tankar. Det var som att sockra en gröt när jag till ordet tröst knöt vetenskapliga och filosofiska adjektiv.

"Tröst" är ett ord med mångtusenåriga anor. Vi har alltid haft behov av att få tröst och att ge tröst till varandra. Det har aldrig varit ett ord som stått för att undvika det som är smärtsamt. Den som tröstar en sjuk eller förtvivlad människa i bibeln, i de grekiska tragedierna eller hos Shakespeare har inte haft avsikten att släta över. "Tröst" är att hjälpa någon härda ut i ett tillstånd som är plågsamt och där man upplever sig ensam. Hippokrates läkared innehåller orden: "Ibland bota, ofta lindra och alltid trösta". När inget annat finns att göra, är trösten alltid kvar att ge. Varannan vecka besöker min psykoterapihund Dante och jag LAH-kliniken på Vrinnevisjukhuset i Norrköping. När personalen där berättar om sitt arbete blir det så tydligt hur närvaro och trygga ord kan lindra smärtan vid livets slut.

Tröst i det sammanhanget blir något helt annat, än vad psykologerna i Stockholm associerade den med. Den verkliga trösten i vård och omsorg tycks alltid innehålla fyra viktiga elementer. Först och främst är tröst alltid ett bejakande och ett accepterande av en situation. Det är som det är. Att försöka släta över och förringa det svåra vore att

svika en människa i ett utsatt läge. För det andra innebär trösten en relation; "Jag sitter hos dig, jag är här, jag ser och hör dig". Trösten är också alltid en form av aktivitet. Det finns något som patienten kan förhålla sig till. Inte de stora aktiviteterna utan det enkla och lågmälda, som att tänka på någon, vänta in eller berätta något. För det fjärde innehåller trösten också ett realistiskt hopp; hopp om smärtlindring eller hopp om ännu ett möte till med en nära anhörig.

En lördagskväll fick jag ett meddelande från en klient på min mobiltelefon. Klienten talade om svår ångest och stark oro. Vad skulle hen ta sig till? Lite villrådig svarade jag på sms med ett citat från en teaterpjäs jag nyligen sett: "Blås på glöden i ditt hjärta, så får vi se om ett tag". Mindre än så kan vare sig aktivitet eller hopp vara. Men ändå ett uttryck för det. Veckan efter när jag mötte min klient igen tackade hen för mitt sms. Det hade hjälpt i stunden.

Tröst är ett uttryck för att vi vågar möta och vara nära varandra då livet är smärtsamt och gör oss illa. Måtte vi aldrig göra omvårdandets konst till något så svårt, komplicerat och obegripligt, att vi glömmer bort hur vi ger tröst.

Jakob Carlander

Leg psykoterapeut och teologie licentiat