

Konsten att förhålla sig till ovissheten

Socionomen nr 5, 2012

Att inte veta men känna sig trygg ändå. Det är en balansgång som inte är helt okomplicerad. Här resonerar Jakob Carlander om förhållningssätt kring ovissheten.

text: Jakob Carlander illustration: Marika Metsävainio

"Det var åtminstone bra med honom fram till i går kväll", rapporterade hon. "Det sista meddelandet var från kvart över elva". Hon kastar en blick på sin klocka. Avram ser efter hur högt solen står. Båda två vet: kvart över elva är bra, men meningslöst nu, gamla nyheter. Så snart han lämnat meddelandet vändes ett timglas någonstans och timern började från noll igen, utan att hoppet har någon fördel framför fruktan.

David Grossman: På flykt från ett sorgebud.

Ett tillstånd som ständigt följer oss människor är ovissheten. Att inte veta allt eller äga full kontroll på framtiden är ett existentiellt villkor, som vi förhåller oss olika till. I förra årets skönlitterära bokskörd beskrev den israeliske författaren och fredsaktivisten David Grossman ovissheten på ett näst intill smärtfyllt fulländat sätt i romanen "På flykt från ett sorgebud". Man förvissas sig att allt är väl och känner ett lugn, för att sedan omedelbart åter kastas tillbaka i ovissheten. Lugnande nyheter blir omedelbart gamla nyheter: Det var då. Nu gäller att söka lugna sig på nytt.

För den som är kurator inom vård och omsorg, socialsekreterare inom individ- och familj, eller som arbetar som bistånds- eller LSS handläggare är ovissheten en ständigt närvarande faktor i det dagliga arbetet. Där finns klienter, patienter, omsorgstagare och anhöriga som befinner sig i ovissheten kring ett beslut, ett besked eller en oklar livssituation. Det kan därför vara värdefullt att fundera kring den andres starka känslor satt i relation till ovisshet. Det ger oss ny förståelse av ett plågsamt tillstånd och kan hjälpa oss finna bra redskap i bemötande och relation.

Ovissheten tycks näst intill alltid vara kopplad till något av tre olika områden av livet. Det är samma tre rubriker som återkommer i veckotidningars och kvällstidningars horoskop, vilket är långt ifrån en slump:

- Kärlek och relation
- Ekonomi och arbete
- Hälsa och kropp

Det är dessa tre områden som är giganterna i våra liv. De som vi är beroende av och som kan ge oss glädje, lugn, stabilitet och trygghet. Men som samtidigt aldrig är självklara utan ständigt satta i relation till ovisshet och därmed en källa till ångest och oro. Blir vi berövade på något av dem känns livet hotat. Vi behöver, vi vill och vi hoppas att de tre områdena ska fungera väl, men alltid utan absoluta garantier. Vi är lika utsatta som huvudpersonerna i David Grossmans storslagna roman.

Psykoanalytikern Ludvig Igra gjorde skillnad mellan två slags ovisshet. Han talade om löftesrik ovisshet och förföljande ovisshet. Egentligen är det en beskrivning av två mänskliga sätt att förhålla sig till ovissheten.

En del av oss tycks kunna ta framtiden med ro och lugn. Det blir som det blir och det är ingen större mening i att ägna tankemöda åt det som inte går att lösa nu. I södra Östergötland finns en bygd som heter Horn och Hycklinge. Jag har haft klienter från denna trakt som alla relaterar till ett lokalt ordspråk: *"Man kan inte skotta den snö som ännu inte fallit"*. Att dessa bybor inte blir långvariga i terapi är inte att förvåna sig över. Med det ordspråket har de skaffat sig ett hälsosamt förhållningssätt till det som kan vara ett av livets mest smärtsamma tillstånd: Att inte veta vad som kommer att hända. Man kan inte göra så mycket åt det och det är bäst så.

I den förföljande ovissheten blir villkoren annorlunda. Ovissheten upplevs som plågsam och skrämmande och de strategier man tar till för att omintetgöra den tycks bara öka på det smärtsamma tillståndet. Förföljande ovisshet står i relation till känslan oro och rädsla. Att inte veta skapar en stress som leder till katastroftankar som i sin tur väcker en ökad oro vilken fort utvecklas till stark fruktan. Katastroftankarna förstärks. I försöket att lösa dess tankar ökar i sin tur oron ytterligare. Den så kallade Clarks

ångestcirkel (efter forskaren David M. Clark) är tillämplig i denna process. Dilemmat består i att den andre söker lösa ett känslomässigt problem som vore det en logisk fråga. Eftersom frågeställningen därmed blir olöslig kommer man inte ur ångestcirkeln.

För att ta sig ur detta smärtsamma tillstånd agerar många med att tänka katastrofen som ett faktum. Man tar så att säga ut katastrofen i förskott och ger upp. Det skapar en uppgivenhet men också en tillfällig lättnad. Om katastrofen verkligen är här slipper jag i alla fall ovissheten, vilken upplevs som mer plågsam. Det lindrar för stunden, men snart är oron tillbaka. Ett känt exempel med aningen humor i sig, är Berts dagbok (Anders Jacobsson och Sören Olsson):

"Hej dagboken! Idag var en avgörande dag. Det fanns en stor risk att Nadja skulle göra slut med mig. Men lyckligtvis avvärjde jag den skickligt, genom att jag gjorde slut med henne".

Den andre söker lösa sin ovisshet genom att framkalla klarhet. Resultatet blir ofta ett långvarigt och plågsamt ältande som förstorar problemen. Samma ältande kan också upprätthållas genom att man söker tröstande tankar som motsäger katastroftanken. Psykologen Olle Wadström har visat hur man börjar ett smärtsamt spel med sig själv där en orostanke följs av en tröstetanke som i sin tur skapar nya orostankar. På så sätt upprätthåller man känslan av katastrof.

Kuratoren och biståndshandläggaren är ofta involverade i möten där klienten och patienten står inför ett möjligt svårt eller ovälkommet besked. En accentuering sker vid ovissheten. Ett beslut eller besked kan försätta den andre i ny ovisshet. De starka känslor som kan följa på detta är oro, skamkänslor, ilska och aggressivitet. För många av oss är det frestande att söka ge en tröst, som enligt Olle Wadströms resonemang enbart förstärker oron. Kuratorn har då blivit en del av ett inre spel mellan oro och tröst. I en av Berglins serier ligger mannen bredvid sin fru i sängen och frågar oroligt:

- Vad gjorde du av mixerstaven?
- Gömde den på vinden.
- Tänk om grannungarna vill leka på vinden?
- Jag la tre kartonger över.
- Men om den välter då?
- Det finns ingen el där.
- Men om jag **råkar** ha med mig en skarvsladd då?
- Då slår jag av huvudströmbrytaren om jag hör er i trappan.

- Lovar du?

- Ja! Sov nu!

Så där kan en dialog växa fram mellan hjälpare och klient där katastroftanken bara blir mer komplicerad och hotfull. Trösten ger upphov till nya orostankar

Ofta fungerar det bättre att tillstå den ovisshet som råder i en situation och istället sätta fokus på hur den andre söker hantera den uppkomna situationen. Den andre kan då själv se hur ältande i form av ständiga tankar, sökande på nätet, behovet av tröst och rådfrågande av andra leder till en kortsiktig lättnad som dock snart gör oron starkare på nytt.

I filmen "A Beautiful Mind", säger den schizofrent sjuke professorn John Nash till en kollega: "Är det inte så med alla våra drömmar och mardrömmar, att man måste ge dem näring för att de ska leva vidare?". Denna retoriska fråga gäller i högsta grad även vid oro inför ovisshet. Den **andre** ger näring åt sin oro då **denne** söker skydda sig mot den. Att söka minimera den tid **då den andre** befinner sig i akut ovisshet under en behandling eller en handläggning kan vara en hjälp mot detta ältande. Ju längre väntan desto större sårbarhet. När väntan trots allt måste bli lång hjälper ett så tydligt tidsschema som möjligt när besked ska komma och på vilket sätt.

Med hjälp av *sokratiska frågor* kan man också hjälpa den andre hantera den oro som ovissheten skapar. Ibland är frågor som: "Vad är det värsta som kan hända?" och "Vad tror du händer sedan?" mycket användbara. Den som går med den rädsla som en oviss situation för med sig har ofta en benägenhet att sätta punkt vid själva katastroftanken: *Tänk om jag får avslag. Om hon lämnar mig. Om proven visar på en sjukdom.* Och så vidare. I och med att man avslutar sin tankekedja där, ger det en ökad känsla av total katastrof som i sin tur leder till undvikande tröstetankar. Den andre undviker därmed att se de eventuella möjligheter som finns efter ett svårt besked: en behandling, fortsatt stöd eller läkande process. Med sokratiska frågor kan man hjälpa den andre att själv undersöka en oviss situation på ett mer realistiskt och konstruktivt sätt. Denne påminns då om att det vanligtvis finns en väg också efter ett svårt och ovälkommet besked, vilket gör situationen mindre hotfull

Sammanfattningar är också ett användbart redskap i samtalet för att hjälpa klienten/patienten att hantera en oviss situation. Den andre fastnar ofta i detaljer och har en tendens att ständigt hitta nya element som bekräftar oro eller ilska (*"Det här visar att det inte kommer gå bra!" "Det här är ditt fel, det är du som orsakat detta!"*) vilket i sin tur gör ovissheten än mer outhärdlig. Genom att själv, eller be den andre, göra korta sammanfattningar om det man talat om och själva situationen kan ovissheten upplevas som mindre plågsam. Sammanfattningen hjälper den andre att integrera de fakta och omständigheter man bortser från i sin rädsla. En mer realistisk bild kan då ta plats och man kommer ur den ambivalens som ofta hör samman med oron. Med hjälp av en sammanfattning man själv gör kan man också hjälpa klienten/patienten att tänka i en ny riktning. Man lägger ut ett tankespår åt det håll där det är mer konstruktivt för den andre att uppehålla sig. På så sätt kan man också ge råd utan att det får den tröstande karaktären. När rådet är knutet till en sammanfattning av en situation ter det sig mer logiskt och rimligt att följa.

Ytterligare ett redskap är själva *relationen*. Genom att vara närvarande och berörd, med förståelse för den andres belägenhet, stärker man den andres förmåga att hantera den egna ovissheten. Många har beskrivit att en känslomässig förståelse från kuratorn eller handläggaren varit till hjälp för att hantera ovissheten på ett konstruktivt sätt. Det har motverkat känslan av att vara övergiven. Professorn i psykologi, Rolf Holmquist, skriver: *"Det är i kontakten med den andra, tryggheten i relationen med någon man litar på, som gör återupplevandet, närmandet, verksamt"*. (Rolf Holmquist: Relationell psykoterapi – så här gör man).

Som en del av det relationella redskapet kan ibland generaliseringar fungera bra vid en oviss situation, särskilt då inslaget av skam är stort. Man sätter då in den andres belägenhet i ett kollektiv genom att generalisera känslan. Den andre plågas av en oviss situation samtidigt som han eller hon skäms för sitt beteende. Meningar som: *"Det är vanligt att man tänker så och säger som du"*, *"Det är många som känner på det sättet"*, *"Jag känner igen det du berättar"*, *"Det är inte ovanligt att reagera så"*, blir en hjälp att härbärgera en skamfylld ovisshet. Psykologen Anna Kåver har betonat vikten av att den andre kan bli igenkänd och känna igen sig även i behandlarens egen erfarenhet. Det skapar en välbehövlig kollektiv känsla i en oviss och ensam situation.

David Grossmans storslagna epos om ovissheten slutar naturligtvis i en kvardröjande ovisshet. Något annat är ju inte tänkbart. Framtiden är ju alltid förbunden med detta tillstånd.

Människor förhåller sig olika till ovisshet. Ibland skulle vi önska att någon reagerade starkare på en oviss situation och med hjälp av sin oro tog tag i det egna ansvaret. Lika ofta möter vi den som förstärker en oro och drivs mot destruktiva lösningar och konfliktfyllt beteende och som skulle behöva släppa taget om sina starka känslor. Den hjälp vi då kan ge är inte i första hand tröst eller förnekande, utan redskap med vilka den andre orkar med och accepterar en svår situation, som inte någon av oss kan undgå eller välja bort.

Jakob Carlander

Leg psykoterapeut, teologie licentiat.

Litteratur

Holmquist, Rolf Relationell psykoterapi – så här gör man. Liber förlag

Igra, Ludvig Inre värld och förändring. Studentlitteratur

Kåver, Anna KBT i utveckling. NoK

Wadström, Olle Slutna älta och grubbla: lättare gjort med kognitiv beteendeterapi. Psykologinsats

Citatpuff: Psykoanalytikern Ludvig Igra talade om löftesrik ovisshet och förföljande ovisshet. Egentligen är det en beskrivning av två mänskliga sätt att förhålla sig till ovissheten.

Vinjett: texter från fältet