

Smilet

Et essay av Marlene E. Paulsen



Eksamensoppgave i Videreutdanning i psykisk helsearbeid. Personvern og taushetsplikt er ivaretatt i fortellingen.

Smilet

Et smil, det skal man merke:

Det åpner for kontakt.

Smil avvæpner den sterke og overvinner makt.

–ukjent–

Fortelling

Hun er så anspent og forknytt, der hun sitter klemt oppi hjørnet på den lille røde tomannssofaen på kontoret mitt, med bena i kors og henda samlet imellom dem. Hun er helt stille. Ikke en eneste pustelyd. Hun smiler, med munnen. Ansiktet hennes minner meg om en av disse femtittalls plastdukkene, med frostrøde eplekinn og store blå øyne. Så pen, og så velstelt. Korrekt antrukket med sitt tørkle i halsen, stilrene skoletter, og plettfri naturlig sminke. Hennes bølgete sorte hår er perfekt dandert i bob, formet rundt hennes hjerteansikt. Linjene i ansiktet forteller meg om et levd liv. Likevel ser jeg for meg en liten jente, med kort struttekjole til knærne, og

sløyfe i håret. Slik det var den gangen. Det er noe ved henne som gjør at jeg tenker «Giv akt!»

Hun trekker pusten, kort og konsist, og former munnen som en O, mens hun slipper den lette luften ut, rolig og velkontrollert; Bestemt og med klar lys stemme sier hun; «Jeg har lovet meg selv at jeg ikke skal gråte idag». Sannelig var hun ikke veltalende og. Hun smiler fortsatt, med munnen, og et direkte blick på meg. Når jeg ser henne i øynene, er det som om hun ser noe annet, noe som ikke er der, noe stivt og fjernt. Hun er avstengt, ikke tilstede, tenker jeg.

Under samtalen beskriver hun noe til meg. En forklaring på sitt smil til meg og til andre: «Jeg er en flink pike. Jeg vet hvordan jeg skal håndtere det. Nikk og smil. Gjennom oppveksten lærte jeg meg det og ble en mester til å skjule det. Å manøvrere meg unna disse stemningene, som plutselig oppstår i ett rom, og som alltid konstant dumper ned i magen min midt mellom brystbuen, som mørk flytende lava. Jeg innbiller meg at hvis jeg åpner munnen vil det renne ut en elv av seig mørk masse, som smaker surt og ubeskrivelig vondt. Jeg sanser/

merker det, hele tiden. Når jeg er sammen med familien min vet jeg instinktivt hva jeg skal gjøre for å lette på det. Bare smil, nikk og avled oppmerksomheten, varsomt, med lette ord. Men lavaen er der, konstant, som en påminning om at jeg må oppføre meg, ellers vil det gå galt, og jeg vil bli straffet ...»

Når samtalen er over, ser hun på meg med det dyplåe blikket sitt. Hun tar meg i hånda med et mildt fast grep, nakkebuen ned til skuldrene hennes er avslappet; «Og jeg, som ikke skulle gråte» sier hun, og smilte. Og jeg smiler tilbake.

Det er utrolig hva et smil kan romme.

Konteksten

Det er vårt første møte, hennes første møte med spesialisthelsetjenesten, og hun er en av mine første pasienter. Det er under ett år siden jeg traff denne kvinnen på min nye arbeidsplass. Jeg har hele tiden tenkt at det var helt tilfeldig at jeg begynte å jobbe med psykisk helsearbeid. Men møtet med henne startet en refleksjon i meg som bunnet i at mitt karrierevalg kanskje ikke er så tilfeldig som jeg gjerne vil ha det til.

Hun er middelaldrende og har voksne barn, nesten på samme alder som meg. Hun forteller om barna sine, med spesielle livsutfordringer, og som har

krevd ekstra mye av henne. Hun forteller også om en barndom, fylt med overgrep og avvisning i hennes nærmeste relasjoner, en konstant pågående trussel videre i sitt voksne liv, og dette som hun hadde lovet seg selv å ikke fortelle om til noen før hun fylte 50 år. Først da skulle hun ta et oppgjør med livet, og de menneskene hun var blitt tildelt i sin barndom. Men først måtte hun søke hjelp, fordi fortiden og minnene av den innhentet henne og viste seg i uttrykket av en depresjon, en usynlig en, som kun hun selv kjente og følte på. Fordi utad var hun selve bildet på perfektjon. Hun representerte selve dyktigheten, produktet av barnet som aldri fikk være barn. For oss helsearbeiderne som møtte henne, husker jeg vi tenkte at hun kunne være en tikkende bombe, mest til fare for seg selv, muligvis fordi hennes selvbilde var blitt så «forråttet» av fortiden.

Et smil er et slags universelt menneskelig uttrykk for kommunikasjon. Så hvordan kan noe så ordinært, men samtidig så eksepsjonelt og fint som et smil fra et annet menneske, berøre meg så kraftig som det gjorde? Og hvorfor velger jeg å ta fram akkurat denne fortellingen, i min egen fortelling som skal belyse hvordan jeg har kommet meg hit i dag? Både i fortid, nåtid og fremtid vil jeg stå oppi mange møter, der den andre smiler, til meg, mot meg, med meg. Hvordan har akkurat dette møtet påvirket meg til å

gå videre med spesialisering i psykisk helsearbeid i mitt yrkesliv? Hvilke fenomener kommer til uttrykk i vår relasjon?

Dette er min egen subjektive beskrivelse av en situasjon, et møte mellom meg og en annen, sett fra mine egne øyne. Det var også en situasjon som var forutsatt med at jeg var tildelt en rolle som hjelper, og der hun kom som hjelpesøkende. Dette forumet bygger seg på en kaskade av fenomener som spiller seg ut mellom oss to, og som gjør at det er vanskelig å kunne skille det ene fenomenet fremfor det andre. Det første hun og jeg gjorde, og som er en naturlig del av menneskets frie vilje, vår autonomi, er det å foreta valg. Immanuel Kant (1724-1804) fremholdt autonomien som menneskets egenskap og har derfor et iboende verd i bare det å være et menneske¹. Hennes valg om å møte meg ble derfor for meg en form for styrke som hun viste meg med først og fremst smilet sitt. Mitt valg var også å møte henne, gjennom mitt smil og holdning.

Fortellingen er en liten del av min egen livshistorie. Jeg forteller for meg selv og for min egen del. Fordi jeg har et behov for å finne ut av hva dette møtet egentlig betydde for meg, og hvorfor denne erfaringen har bragt meg

videre hit i dag. Jeg ønsker å se om det kan være trekk som forteller noe om min yrkesutøvelse, ikke bare som en profesjonsutøver men også som menneske. Jeg ønsker å dra ut elementer som gjelder oss alle. Og som er «allment gyldig». Og hva mener jeg med «allment gyldig?» Fortellinger fra psykisk helsearbeid handler ofte om spørsmål som er knyttet til verdier, kunnskap og moral. I dette arbeidet skal jeg forsøke å se hendelsen i relasjon til de sosiale og moralske verdier som er meningsfulle for meg. Men refleksjonens utgangspunkt og tematikk hentes fra en verden som er felles for oss alle².

Refleksjonen

Når jeg skal reflektere rundt det som for meg er ganske så abstrakt vil tematikken dreie seg om fenomener og begreper som kommer til syne i historien. Så hvordan kan jeg finne ut hva dette møtet betydde for meg i et teoretisk og fenomenologisk perspektiv? For å kunne belyse fenomenene må jeg forstå hva fenomenologi egentlig handler om. Jeg må også klare å formulere meg på et vis som kan være forståelig. Tone Fagerland³ sier noe om at jeg først og fremst har en vag forståelse av situasjonen, basert på

¹ Vetlesen 2001

² Fagerland 2005

³ Fagerland 2005

en indre dialog, altså samtaler med meg selv. Jeg må derfor klare å uttrykke meg gjennom en form for ytre dialog. Denne fortellingen er en form for ytre dialog som jeg har båret med meg i en indre samtale med meg selv. Forståelsen av dette strukturerer på en måte inntrykket jeg har som jeg uttrykker, på grunn av det som jeg sansemessig er berørt av⁴ (Martinsen).

Jeg belærer ingen – jeg forteller (Michel Montaigne 1533-1592)⁵

Michel Montaigne forteller meg noe om erfaringene mine; ved å lytte til min egen stemme i fortellingen, kan jeg få vite alt jeg har bruk for. Han sier også at vi speiler vårt liv i andres. Hvis jeg tenker meg hva som er forskjellen på fornuften og erfaringen i fortellingen, er det min trang til å erkjenne sannheten om meg selv som spiller seg ut i fortellingen. Ifølge Montaigne er det min individuelle erfaring som også inneholder noe allment gyldig. Det gjelder bare å ha blikket rettet mot det. Min sannhet er ikke entydig, den er kompleks og sammensatt, og den er min måte å gripe og forstå verden på⁶.

Så hva var grunnen til at jeg la så godt merke til hvordan denne kvinnen så ut, og hvorfor relaterte jeg dette til et

bilde av en dukke som jeg forestilte meg fra fortiden? Hva var det som gjorde at jeg følte en slags «giv akt» tilstand? Under denne samtalen sanset jeg noe som gav meg et inntrykk. Kari Martinsens (1943-) betraktninger rundt det å se og å innse, tilkjenner Knud Ejler Løgstrups (1905-1981) sansefilosofi;

Sansningen er en selvstendig, avstandsløs adgang til verden, til sammenhenger vi er innfelt i. Sansningen er stemt. Den rører ved noe som ikke lar oss være uberørt. I sansningen er vi alltid berørt av den situasjonen vi er i – førspråklig; sinnet stemmes under bevissthetsterskelen⁷.

Jeg sanset denne kvinnens tilstedeværelse i rommet, og dette gav meg derfor følelser som jeg følte jeg kunne relatere meg til. En «giv akt» tilstand er jo noe som jeg relaterer til en holdning, en fysisk utøvelse av et budskap. Et budskap som forteller meg noe om forberedelsene til forsvarsposisjonen til en kriger. Du inntar en «giv akt» tilstand fordi du er avventende, før du vet om du må gå i forsvar eller til angrep.

Fortellingens *budskap* i sin helhet vil være forskjellig ut fra hver enkelt person som leser og tolker den. Den kan

⁴ Martinsen og Eriksson 2009

⁵ Bech – Karlsen 2003;34

⁶ Bech – Karlsen 2003

⁷ Løgstrup 1983:99; Jensen 2007;

136:139; Martinsen og Eriksson 2009;127

gjengi ulike ting og meningsinnhold. Dens oppgave er å vise sammenhenger, en *narrasjon*. I en narrasjon, der flere deler blir satt sammen, oppstår det et helhetlig bilde av hva fortellingen taler om og gir den mening. Men den kan verken være sann eller falsk, nettopp fordi den er knyttet til min fiktive verden. Mitt budskap med fortellingen er å skape et avtrykk av min egen identitet. Den er forankret i en rekke historier som jeg selv er forviklet inn i, og som også danner min egen livshistorie⁸.

Når jeg velger å gjengi hva hun sa til meg for å indirekte forklare sitt smil til meg, var det fordi det var noe i meg, i det barnet og i hennes fortelling som jeg gjenkjente. Når jeg relaterte hennes utseende til et bilde av en dukke fra femtitallet, handlet dette om fortiden slik jeg selv tolker den, fordi jeg selv ikke var en del av femtitallet. Men jeg har dannet meg et bilde av hvordan barna så ut på den tiden, og jeg har sett bilder av disse dukkene. Bildet sier meg også noe om uskyldheten som både dukken og jenta representerer. Kanskje er det en slags lengsel, etter noe som var, noe som var uferdig og upolert nettopp fordi barndommen alltid er og vil være begynnelsen på alt? Selve fundamentet til veien videre.

Gjennom fortellingen *erindr*er jeg noe. Martinsen og Løgstrup forklarer det så fint i denne sammenhengen;

*«Det som beveger oss, og det at vi beveg*es i inntrykket, blir levende for oss, og vi minnes om noe. Det ene minner om det andre, og dermed vekkes erindringen i inntrykket. Det skapes en sammenheng ved at vi tenker på noe annet under inntrykk av det ene, samtidig som noe faller oss inn i erindringen, noe vi overhodet ikke har tenkt på før. Vi har aldri tenkt tanken før⁹».

Erindring blir ofte relatert til det å huske. Men erindring er også betinget av glemsel. Den har en annen betydning enn hukommelsen av alt man har opplevd. Det er det som blir værende i vårt minne, og som er viktig for minnet¹⁰. *Erindring er en nåtidig hendelse der vi selv er skapende overfor fortiden¹¹.*

Mitt forsøk på å rekonstruere denne situasjonen betyr altså at jeg gjen-skaper det som er viktig for meg. Det er erindringens betydning som ligger til grunn for mine valg, og hvorfor jeg akkurat sitter her og formulerer faktorene som har påvirket meg til å begynne på videreutdanning i psykisk helsearbeid. Men fortellingen springer også ut fra en historie. En historie er

⁸ Fagerland 2005

⁹ Martinsen og Eriksson 2009:135

¹⁰ Fagerland 2005

¹¹ Martinsen og Erikssons 2009:136

så komplekst at det kan aldri beskrives helt fullt ut. Historien kan sammenlignes med menneskets og fenomenologiens *livsverden*. Min fortelling viser dermed deler av en historie, og har et utspring fra min egen livsverden gjennom en selvvalgt seleksjon og fiksjon¹².

I fenomenologiens verden, er det i hermeneutikkens ånd at man søker etter å forstå noe, fortolke noe i møtet mellom de mellommenneskelige relasjonene. Psykisk helsearbeid er rammet inn av disse forholdene. Derfor preges praksisen av hjelperens holdninger og moral, og er med på å forme hjelperens intensjon i det å møte den hjelpesøkende¹³.

Ifølge Edmund Husserl (1859-1938) mener han at jeg forholder meg til den andre gjennom en spesiell innlevelse, eller empati. Samtidig som jeg observerer noe, så legger jeg til en mening, en intensjon, en fortolkning av det jeg ser. En intensjon, er ifølge Husserls tenkning, min subjektive side av meningsdannelsen i aktiviteten¹⁴. Det vil si at historien slik jeg forteller den, ikke nødvendigvis var slik den skjedde, men den var slik jeg opplevde den. Jeg tolket det jeg så. Jeg opplevde dette mennesket slik jeg opplever meg selv, gjennom mine egne

kjennetegn. Det var noe med hennes korrekthet, hennes godt skjulte sårbarhet som berørte meg, og som speilet også meg som person. Og jeg tolket det slik nettopp for å finne en mening i situasjonen. En årsakssammenheng til hvorfor akkurat vi to møttes. Det ville vært umulig for meg å møte henne uten en form for forforståelse og en egen erfaringsverden, fordi mitt ønske om å hjelpe henne ville vært meningsløst og usammenhengende hvis jeg ikke har et formål med det å stå opp hver dag. Til det kan vi trekke en sammenheng med det japanske uttrykket *Ikigai*. *Ikigai* handler rett og slett om grunnen til å stå opp om morgenen, og det å oppdage sin *Ikigai* bringer tilfredsstillelse og mening til livet¹⁵.

I de mellommenneskelige relasjoner opplever jeg ikke bare den ene eller den andre komponenten av følelser. Et møte i relasjoner er et møte med så mange følelser, i ulike nyanser. Dette møtet var for meg vondt, men samtidig godt. Jeg kjente både på et sinne og en bittersøt glede på samme tid. Hennes erklæringer var preget av innestengt smerte, sorg, sårbarhet, tillitsbrudd, krenkelser, men også en glede. Jeg opplevde en gjensidig glede og forståelse mellom oss to som mennesker. Våre minner er så vidt forskjellige, men samtidig var det

¹² Fagerland 2005

¹³ Fagerland 2005: Aadland 2009

¹⁴ Aadland 2009

¹⁵ Aadland 2009: Mækelæ 2015

noe likt mellom oss. Vi har begge opplevd smerte og krenkelse i nære relasjoner. Jeg vil påstå at det er en naturlig og uunngåelig del av det å være et menneske. Jeg følte vel der og da at vi speilet hverandre. Jeg så meg selv i henne. På den måten var det en ubeskrivelig kraft i seg selv i det møtet, der noe utviklet og forandret seg i min forståelse av verden og meg selv.

Som en hermeneutisk inspirert forsker søker jeg å leve inn i den andres subjektive opplevelse, slik hun beskrev sin historie og beretning. Mellom oss to foregikk det en taus dialog. Hun fortalte og jeg fortolket det hun sa og gjorde. Dette ble en slags spiral i form av skapelsen av en ny forståelse av situasjonen. En hermeneutisk spiral – som er evigvarende, og som illustrerer den menneskelige meningsutveksling, opplevelsesfortolkning og verdiorientering¹⁶.

Ifølge Fagerland¹⁷ er fortellinger og mennesker forviklet inn i hverandre, og kan ikke forstås uavhengig av hverandre. Fortellingen utvikler en erkjennelse i meg som viser til den gjensidige avhengigheten jeg og hun hadde til hverandre i det øyeblikkets tid og rom. Det går opp for meg at det var ikke bare hun som kom som

hjelpesøkende. Underforstått er jeg også en hjelpesøkende, som søker etter mening i situasjonen. Det er også noe annet jeg søker. En bekreftelse på noe? Kanskje aksept, i det å være et menneske? Er det omsorgen jeg søker? Kanskje er det omsorgen fra mine foreldre som jeg selv savnet som barn, som hun også beskrev gjennom sin fortelling. Hennes smil ble hennes overlevelsesstrategi når livet var vanskelig, og når de nære relasjoner ble krenkende. Og med sitt smil opplevde jeg også at hun søkte etter noe.

*Forståelsen er en del av oss*¹⁸.

Ifølge Aadland¹⁹ er det å ha fri vilje til å hjelpe andre, også en vilje til å utvikle seg selv og gjøre andre fri i sin egen tilværelse. Det at jeg tar mitt eget liv alvorlig vil være en del av omsorgen for andre. Samtalen og dialogen blir levende når man tillater seg å bli engasjert og kjenne på følelser som angår en selv. Veien til å forstå den andre går derfor gjennom forståelsen av meg selv og er en form for eksistensiell hermeneutisk tenkemåte²⁰.

I denne historien former vi oss rundt etikkens store sammenhenger. Fordi uten forståelsen, hvordan skal jeg da kunne handle? Møtet mellom du og jeg, meg og denne kvinnen kan settes

¹⁶ Aadland 2009

¹⁷ Fagerland 2005:12

¹⁸ Aadland 2009:198

¹⁹ Aadland 2009

²⁰ Aadland 2009

i sammenheng med Løgstrups tenkning rundt nærhetsetikk, som gir meg et bevisst ansvar rundt dette møtet. Løgstrup sier at hvert menneske møter hverandre med en naturlig tillit til hverandre, også når vi ikke kjenner til den andre personen. Vi tror automatisk på hverandres ord, inntil det motsatte er bevist. Det hører menneskelivet til, fordi det ellers ville være «livsfiendtlig» å te seg annerledes i møte med andre. Vi vil også alltid ha to valgmuligheter i møtet med den andre, for vår holdning, enten det gjelder utøvelsen av omsorg eller makt. I tillitens ånd utleverer vi oss selv og blottstiller oss for det som måtte komme. Utnyttelse av erklæringen, for å skaffe seg makt over meg. «Den etiske fordring» eller livets krav, er et krav om å handle gjensidig, uten krav om gjengjeldelse. Derfor er det å vise tillit også å utlevere seg selv åpent og ærlig²¹. Med sitt påtatte smil, utleverte hun også noe sårbart til meg. Det var for meg en tillitserklæring, og en vågal sjanse av henne å ta. Selv om denne personen hadde opplevd mange tillitsbrudd i livet sitt, viste hun meg en slags tillit i først og fremst smilet. Det er for meg helt merkelig, men samtidig så naturlig at hun gjorde det. For i møtet mellom oss var det allerede en stilltiende bestemmelse om en gjensidig tillit. Det skaper en

privilegert følelse i meg, som også vekker en slags ærefrykt i det å kunne stå i en slik rolle som hjelper. Jeg erkjenner også at det ligger en form for makt i relasjonen mellom oss. Hennes makt og min makt. Hennes smil ble en makt til å opprettholde sin personlige integritet. Makt til å utgjøre en forskjell.

Omsorgen

Omsorgen er selve begynnelsen. Den er bærende for vår livskraft og en nødvendighet for livets overlevelse. Den gis uforbeholdent til den enkelte nyfødte kun i kraft av å være et menneske og en del av en sammenheng²². Martinsens omsorgsfilosofi sier meg også noe om dette. Hun betegner omsorgen som et relasjonelt begrep, på det viset at den forutsetter min utvikling av for forståelsen av den andres situasjon. Med andre ord, hvis jeg ikke har en forståelse av denne historien, vil jeg ikke være i stand til å handle omsorgsfullt²³. Mitt hovedbudskap og intensjon i å fortelle denne historien er nettopp å erkjenne overfor meg selv at omsorgen har en betydning, ikke bare for andre, men også for meg selv.

Jeg forstår plutselig at grunnen til at jeg ønsker å jobbe innenfor dette

21

²² Vetlesen 2001

²³ Aadland 2009

området, er en trang til å kunne gi andre mennesker den omsorgen som jeg selv søker etter. I dette ønsket er det derfor også noe egosentrisk i mitt karrierevalg. For selv i denne settingen er det først da jeg får formidlet den omsorgen jeg så gjerne ønsker at andre skal føle på, at jeg føler meg hel. Fordi det er så godt, og fordi omsorg filosofisk sett, gir næring til livet, som vi mennesker er så opptatt av. Hvilket også gir mening, en *intensjon* i tilværelsen. Vi mennesker kan derfor sees på som gjensidig avhengig av hverandre, nettopp på grunn av det grunnleggende behovet vi har. For selv om vi kan fylle livet vårt med dyr og gjenstander som gir oss glede, er det ingenting som gir oss mer tilfredsstillelse enn følelsen av å være elsket. Og gjennom omsorgens ulike uttrykk elsker vi hverandre. Vetlesen sier at kjærlighet og omsorg ikke kan sidestilles med hverandre²⁴. Men uttrykkene av omsorgen kan være så forskjellig. Og noen ganger kan det være veldig vanskelig å gjenkjenne den. Vi kan gå oss blinde, og kanskje til og med mistolke den til å være noe annet. En fornærmelse, en mistro, en mistolket ondskap? Er det slik at omsorg kan mistolkes som ondskap og på hvilken måte da? Er det slik at alt er det samme, bare med andre begreper som vi har laget oss? Uansett i hvilke uttrykk omsorgen viser seg, har jeg og hun i denne fortellingen funnet

en måte å uttrykke vår søken etter omsorg på. Med smilet var det derfor noe fint, men også noe sårt mellom oss. Med smilet var vi sammen med en felles forståelse av hverandre selv om ingen av oss hadde levd den andres liv og vi trengte ikke si det høyt for å konstatere det. For henne ble det kanskje en slags forløsning av alt det vonde, og et håp i håpløsheten. For meg ble det en bekreftelse, på meg selv og at det jeg gjør føles riktig.

Marlene Elisabeth Paulsen
Forløpskoordinator/
Lokal koordinator SEPREPTU Lo/Ve
marlene.elisabeth.paulsen@
nordlandssykehuset.no



²⁴ Vetlesen 2001

Litteraturliste:

Bech-Karlsen, Jo. (2003) Gode fagtekster. Essayskriving for nybegynnere. Oslo: Universitetsforlaget

Fagerland, Tone (2005) «Å tenke skriftlig over fortellinger i praksis»
I: «Nordisk Tidsskrift for helseforskning – Vol 1, nr.1-2005»

Løgstrup K.E. (2010) «Den etiske fordring» København: Gyldendal forlag

Martinsen, Kari. Eriksson, Katie. (2009) «Å se og å innse. Om ulike former for evidens» Oslo: Akribe AS

Mækkelæ, Jonny (2015) «Ikigai» Forelesningsnotat videreutdanning i psykisk helsearbeid, september 2015. Bodø: Nord Universitet. Tilgjengelig fra: fronter.com/uin.

Vetlesen, A.J. (2001) «Omsorg – mellom avhengighet og autonomi» Kap.1. Artikkel I Ruyter, K.W. & Vetlesen, A.J. (red.) «Omsorgens tvetydighet» s.27-41. Oslo: Gyldendal Akademiske.

Aadland, Einar. (2009) «Og eg ser på deg» Vitenskapsteori i helse- og sosialfag. Oslo: Universitetsforlaget