

Om spørsmålet, forhør eller undring?

av Christine Rosenqvist



Når dette leses er vel minnet om Verdensdagen for psykisk helse 2020 blitt noe diffust. Litt oppfriskning er kanskje nødvendig. Som vanlig hadde man her til lands omformulert WHO's oppfordring til felles handling til noe ufarlig og koselig. Oppfordringen fra WHO i år var å investere mer i psykisk helse, og skape adgang til flere tilbud for målgruppen; - altså å **INVESTERE!** Det å satse på bedret psykisk helse i befolkningen ble av WHO synliggjort som et krav om økonomisk prioritering. I Norge ble dette til en vassen oppfordring til folket om å «spørre mer». Ansvaret for en bedret psykisk folkehelse ble personliggjort, og felleskapets ansvar for befolkningens psykiske helse ble vannet ut til en oppfordring til folket om å interessere seg mer for sine medborgere, gjennom å spørre mer.

Det var mange som reagerte på dette. Ikke alle så det å spørre mer som et ideelt bidrag til bedret psykisk helse. En dag fant jeg denne teksten på Facebook. Jeg synes den er så god at jeg vil dele den med deg også. Jeg har fått lov til det av forfatteren.

Slutt å spør

Du må slutte å spørre om hvordan det går

Ser du ikke at jeg trenger et friminutt?

Du må slutte å spørre om jeg har det vanskelig

Ser du ikke at jeg trenger å le?

Du må slutte å spørre om jeg er ensom
Ser du ikke at ensomhet er skamfullt?

Du må slutte å spørre om jeg vil dø
Ser du ikke at jeg helst vil leve?

Du må slutte å behandle meg som unormal
Ser du ikke at jeg trenger normalitet?

Du må slutte å møte meg med medlidende bekymrede blikk
Ser du ikke at jeg trenger gledene i dine øyne?

Du må slutte å spørre om jeg har det bra
Ser du ikke at spørsmålet ditt gjør at jeg får det dårlig?

Du har imidlertid lov til å bry deg uten å spørre
Først da kan det hende at jeg forteller deg hvordan jeg har det!

Tommy Sjøfjell

Tommy er prosjektleder hos A-larm bruker- og pårørendeorganisasjon for åpenhet om rus og behandling, og Erfaringskonsulent/Rådgiver ved Universitetet i Sørøst-Norge. Han vet hva han snakker om, og hva som skal til for at han kan begynne å snakke. Han sier det godt. Derfor deler jeg denne teksten med deg.

Spørsmål brukt som hersketeknikk

«Spør du, barnet mitt! Det er det du lærer av», sa min mor til meg da jeg var liten. Det falt meg aldri inn at det å spørre skulle være noe negativt. Tvert imot. Jeg spurte og grov. Og jeg fikk svar. Og lærte å spørre! Ikke minst lærte jeg å stille spørsmål.

Men spørsmål blir ikke alltid kun drevet av et barns sunne nysgjerrighet.

Senere i livet har jeg forstått at min nysgjerrighet kunne oppfattes som upassende. For spørsmålene du stiller forteller mye om deg. Bedre folk enn meg har blitt klandret for sin uhorvelige spørrelyst. Sokrates for eksempel. Han spurte og grov, og fikk folk til å reflektere over sine svar. Det ble det satt en stopper for.

Å spørre fordi du ønsker å få vite, er en ting. Noe ganske annet er det når spørsmålet er ment som en påminning om at noe er galt. Og det er

disse negativt ladete spørsmålene jeg forbinder med Verdensdagens oppfordring til å «spørre mer».

For spørsmålet kan også være krenkende, som all kommunikasjon kan være. Det kommer helt an på hva avsenderen ønsker å oppnå med sine spørsmål. Om det er å minne meg på min tilkortkommenhet, og slik kan det ofte oppfattes, så betakker jeg meg.

Som lærer har jeg hatt erfaringer med det å stille spørsmål. Jeg husker en klasse jeg hadde i politisk idéhistorie. De fleste elevene kom rett fra grunnskolen, og de var veldig opptatte av hvilke spørsmål de skulle svare på, og hva som var det korrekte svaret. Da jeg forsøkte å forklare at det heller var hvilke spørsmål de ville stille jeg etterlyste, og at det i dette faget sjelden var snakk om ett korrekt svar, ble de forvirret. Det var en ny opplevelse for dem. Så min lærergjerning det året gikk ut på å vekke opp igjen en nysgjerrighet tidligere skolegang hadde slukket, og lære dem å spørre.

For å kunne stille et spørsmål kreves det at spørteren er nysgjerrig, men også at hun har et visst minstemål av kunnskap om hva hun kan spørre om, og hvordan hun former spørsmålet. Spørsmålet forteller mye om spørteren, og jeg tillot meg å gradere mine elever etter hvor spørrelystne de var, og hva de spurte om; - heller det enn hvilke svar de kom med.

I høst kom jeg i kontakt med et prosjekt som ville se på eldres behov for veiledning innen kost og fysisk aktivitet. Jeg sa meg villig til å delta i noe jeg oppfattet var et forprosjekt for et databasert tilbud til eldre med psykiske vansker, en «digital veileder som hjelpemiddel for personer over 65 år, for å øke livskvaliteten og bevare selvstendigheten til denne aldersgruppen».

<https://www.ous-research.no/home/oap/empathic?fbclid=IwAR3pfxTZhch7woUVFBOBSSnz0EbTUI6W6PnnxOleQgV6Ibfa8Y5ZLmzhybl>

I forbindelse med den innledende samtale jeg hadde, før selve veiledningen, fikk jeg forståelse for at dette var et internasjonalt prosjekt, som hadde hatt liten eller ingen kontakt med målgruppen i forarbeidet. Men de mente det godt. De ønsket å legge til rette for innsparing av midler i forbindelse med eldre-tsunamien som de så komme. Hvem «de» egentlig var fikk jeg ikke noen klarhet i.

I selve veiledningsfasen fikk jeg velge en avatar, og ble møtt av en kunstig stemme. Jeg forsto etter hvert på stemmens spørsmål at samtalen var lagt opp etter modellen «motiverende intervju». Hele tiden var det stemmen som definerte og styrte samtalen. Jeg fikk ikke inntrykk av at hva jeg svarte var så veldig viktig. Det var en usymmetrisk kommunikasjonssituasjon som ble til rene parodien! Det var kort

sagt utrolig frustrerende! I etterarbeidet, da jeg skulle komme med tilbakemeldinger om denne sekvensen, ga jeg også klar beskjed om dette. Selv om jeg er gammel, og har mitt å stri med, er jeg stadig i stand til å reflektere og vurdere, og å bidra til samtaleens utvikling. Bare så det er sagt!

Her en kveld ble jeg oppringt av et meningsmålingsinstitutt som ville vite om mitt forhold til kjøpesentra i min nærhet, i koronaens tid. Det skulle ta ca. ett kvarter, og jeg hadde slikt slag å gjøre, og ikke snakket med noen den dagen, eller dagen før, bortsett fra han som sitter i kassa på KIWI, så det sa jeg meg villig til. Det ble en interessant, bevisstgjørende og tankevekkende samtale. Utspøreren hadde tilsynelatende forstått hvordan man henvender seg for å få informasjon, selv om det var den evindelige «på en skala fra 1 til 6». Og jeg ble sittende igjen med tanker som jeg ikke hadde tenkt før, eller på lenge; - tanker om kjøpesentra og mitt forhold til det å gjøre innkjøp. Minner om kjøpesentra jeg ikke hadde besøkt på år og dag, kom krypende. Jeg takket for samtalen da det ikke var flere spørsmål, og jeg tror guttungen også hadde tilbragt noen trivelige minutter i mitt selskap.

Når jeg ser oppfordringene om å «spørre mer» i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse i år, er det aktivitets- og kostholdsprosjektet jeg blir minnet på, ikke min samtale

med meningsmålingsinstituttet. Og det er fordi jeg betrakter spørsmålet som den viktigste faktoren i måten vi skaper kommunikasjon og kunnskap på. Som språklærer har jeg alltid vektlagt spørreordenes dronningsete i grammatikkens hierarki.

Men du må vite noe om hva du etterspør! Det visste utspøreren fra meningsmålingsinstituttet. Han var også åpen for å få vite mer enn hva han spurte om. Det er derfor vi har lærere, elever, studenter og utdanningsløp. Du må lære å spørre. Det er en ofte gjentatt teori som sier at man ikke skal spørre uten å ha en formening om hva som blir svaret. Bare å kaste spørsmål ut i luften, uten å vite noe om hvordan den spurte kan tenkes å reagere på dette spørsmålet, er en form for hersketeknikk jeg ikke setter pris på. Det kan medføre at den spurte opplever seg som mindreverdige, og svarløs overfor en høyere makt; - den som forvalter spørsmålene, og sannheten. Den spørrendes uvitenhet skaper et tomrom i mitt sinn.

Derfor mener jeg at den varianten av den norske Verdensdagen for psykisk helse valgte i år, ikke virket synderlig vel gjennomtenkt. Hadde det enda vært at man skulle spørre de som kunne svare på dette om hvorfor psykisk helsevesen har hatt den utviklingen vi i dag ser den er dominert av! Det hadde vært et fornuftig spørsmål som kunne ført til en

samtale. Spørsmålet du stiller forteller mye om deg. Det å ha kunnskap om det man vil vite mer om, kan føre til kommunikasjon.

Den gode, fruktbare nysgjerrigheten, derimot!

Astrid Weber, som også er en av de som vet hva hun snakker om, viser i sin masteroppgave at taus kunnskap blir hørbar når den blir gjenkjent.

«Dette (erfaringskunnskap, CR) er høyst relevant for å kunne forstå verdien av en nysgjerrig inviterende respons som ikke etterlater den andre alene».

<https://erfaringskompetanse.no/forskeren-forklarer/a-ville-mote-mennesket/?fbclid=IwAR1N53E0ybjbB24ykZEKJcqq0A888nR7LPDmYQ6cQ7HrgRFeDqMBQLCBuKs>

Jeg vil tro at om jeg havnet i et kommunikasjonsfelleskap med Astrid, eller en av hennes erfaringskonsulentkolleger, ville jeg ikke merke at jeg ble utspurt, men allikevel ville jeg kunne gi mye viktig informasjon, og få informasjon. Gjennom dialogen (sic!) vil det kunne skapes forbindelser ingen ante fantes før. Og vi ville kanskje begge lære noe nytt og nyttig.

Ikke spør og grav så mye; - det er viktigere at jeg ser at du lytter. Da kan det skje at du får noe å spørre om, og

vi kan få i gang en samtale. Ikke spør
mer enn hva er nødvendig for å få i
gang samtalen. Lytt heller!

Christine Rosenqvist
crosenqv@me.com

