

Medfølelsens Pris



Den norske psykolog Per Isdal har skrevet en rigtig god bog om medfølelsens pris. Hvad sker der med hjælpere, som dag ud og dag ind, arbejder med mennesker, som er syge, lider eller på anden måde har det ondt?

Per Isdal selv arbejder med voldsforbrydere. Dag ud og dag ind gennem 12 år har han lyttet til fortællinger fra mennesker, som har gjort andre mennesker ondt på rædselsfulde måder. Han tænker, at det er han god til.

Han er jo professionel og hans hensigt er at hjælpe forbryderne tilbage til en tålelig hverdag. At lytte til deres fortællinger, for derigennem at kunne anviser den rette behandling, medicin og lign., fordi samfundet/fællesskabet er bedst hjulpet ved, at disse menneskers handlinger aldrig gentager sig.

Ofte, fortæller han i sin bog, bliver han spurgt, hvordan han dog kan holde til at have det arbejde. Han plejer at slå spørgsmålet hen og tænke i sit stille sind: ”Sikke da et dumt spørgsmål, jeg er jo professionel”. Og så rabler han gerne et svar af sig, som lyder noget i retning af, hvor livgivende hans arbejde er, når det lykkes, og at han får så meget igen ved at arbejde med mennesker.

Så det går godt for Per Isdal. Lige indtil hans søn en dag ved middagsbordet kigger på sin far og stiller spørgsmålet: ”Hvorfor er du altid så trist far?” ”Hvad mener du?”, lyder Pers svar, ”det er jeg da heller ikke”.

Men sønnen insisterer: ”Jo, det er du far, du har forandret dig”.

I dagene efter rumsterer spørgsmålet, og Per Isdal sætter sig foran det tomme papir. Øverst skriver han spørgsmålet, som han så ofte har fået: Hvordan kan du holde ud at have det arbejde, du har? Og svaret er, det rigtige svar er: ”Jeg bliver syg og dårlig af al den elendighed, jeg har næsten mistet alt håb Jeg orker ikke andre mennesker ... Jeg er meget ensom, men jeg synes ikke det gør noget, at jobbet er det vigtigste i mit liv”.

Derefter foretager Per Isdal et dybere eftersyn af sig selv, en statusopgørelse, hvor han går ind i sin indre butik og noterer sig, hvad han holdt af at gøre for år tilbage, før han fik sit menneskeligt set meget krævende job.

Dengang så han komplicerede debatter og nyhedsudsendelser på tv – i dag foretrækker han reality shows og zapper meget rundt. Førhen lyttede han til jazz – i dag er det country musik. Engang havde de ofte venner på besøg, nu synes han en weekend helt uden noget er pragtfuld osv.

Han er altså meget forandret. Der er sket rigtig meget med hans ”butik” i de år, der er gået.

Og så tager Per Isdal ellers fat på i anden halvdel af bogen at beskrive nogle af de tiltag, han er nødt til at gøre såvel for at kunne holde ud at blive i sit arbejde, men jo også for at finde hjem til sig selv igen og ikke længere være så trist og vredt et menneske, som arbejdet har gjort ham til.

Det vil føre for vidt at beskrive alle guldkornene her, men det er virkelig en bog med et skattekammer af ideer til at kunne holde til at have et krævende psykisk arbejde.

Styrken ved hans bog er også, at han ikke mener sygemelding er noget, der skal tages i anvendelse. Jovist, en pause/en længere ferie kan være godt, men væsentligere er det at få øje på, at medfølelsens pris er en pris, der skal betales, og at det er muligt at passe på sig selv, således at man kan udholde at have et arbejde med menneskelige omkostninger i mange år.

Et af forslagene, han kommer med, er bl.a., at man ikke behøver at spejle det andet menneske hele tiden. Man må gerne kigge lidt ud af vinduet eller rykke lidt på stolen, hvis det bliver for intenst. Et andet forslag er at få noget andet ind i sit liv end arbejdet: huske at ses med de gode venner, dyrke motion etc. og virkelig gøre det – gå imod sin energiløshed og sætte det igennem. En helt tredje og meget brugbar hjælp er ikke at tale om arbejdet efter arbejde! Og skal man endelig tale om det, skal man huske først at spørge om lov, således at man ikke bare inficerer andre med det, man selv har svært ved at holde ud at bære.

Hans allersidste pointe i bogen: der er en pris ved alting! Murer, mekaniker, chef, bankmand, præst, psykolog – der er altid nedslidning på spil. Så derfor betaler du også en pris, du betaler: ***Medfølelsens naturlige, uundgåelige pris!***

af Annette Hedensted, hospitals- og hospicepræst Horsens/Brædstrup