

Når der åbner sig sprækker ned til eksistensens urfjeld

Min egentlige inspiration til dagens foredrag stammer fra nogle oplevelser jeg har haft som supervisor og underviser for social- og sundhedsarbejdere, der arbejder med demensramte personer. Sådanne seancer indeholder mange vidt forskellige problemstillinger, men ind imellem er der dukket emner op, som forekommer mig at være essentielt vigtige – både for forståelsen af hvad det vil sige at leve med en demenssygdom og for en respektfuld forståelse for, hvordan arbejdet med demensramte personer kan påvirke medarbejderne.

Da jeg havde foreslået en titel til dette foredrag, kom jeg til at tænke på hvorfra denne dramatiske titel mon egentlig stammer fra? ”Sprækker ned til eksistensens urfjeld”! Hvad mener man med ”eksistensens urfjeld” og hvad er det for nogle sprækker, der åbner sig?

Måske stammer inspirationen til titlen fra et besøg jeg i foråret aflagde på Færøerne. Da vi ankom og kørte i bil fra lufthavnen ind til Torshavn var det et herrens vejr. Skyerne var sorte, lå lavt og dækkede hele himlen. Selvom det var formiddag, var der mørkt som var det sent på aftenen. Det blæste voldsomt og regnen piskede ned i stride strømme. Når vi på bilturen kiggede ud af de duggede ruder, blev vi overvældede af de høje, mørke og uigennemtrængelige våde klipper, som regnvandet fossede nedad.

Det landskab vi så, er det urokkelige og massive resultat af en vulkansk aktivitet, midt i det dybe nordlige Atlanterhav, der for 50-60 millioner år siden medførte, at lava strømmede frem fra jordens indre og dannede de 18 øer Færøerne består af.

Det var et fascinerende og foruroligende syn. Jeg mærkede den urovækkende følelse af at være et lille magtesløs væsen i et stort og upersonligt univers, som ethvert menneske ind imellem kan føle, når vi bliver konfronteret med naturens væld og voldsomme kræfter. ”Dette må være en konkret og sanselig udgave af det man mener med ”eksistensens urfjeld””, tænkte jeg.

Eksistensens urfjeld – i overført betydning

Da jeg var på Færøerne for at tale om psykologiske perspektiver på demens, inviteret af den lokale Alzheimerforening, løb mine tanker straks videre til den mere metaforiske brug af udtrykket ”eksistensens urfjeld”, for den overførte betydning af denne talemåde kredser om de urokkelige og grundlæggende vilkår, som den menneskelige eksistens er bygget på.

De grundlæggende vilkår er blevet beskrevet på forskellig vis i tidens løb, men det er karakteristisk for de fleste beskrivelser, at de taler om, at når man kigger ned i sprækkerne på menneskelivets overflade, vil man se, at ethvert menneskeliv udfoldes på en massiv grund, der er potentielt truende, skræmmende og angstprovokerende. Og da jeg stod overfor at skulle holde foredrag for pårørende om Alzheimers demens vidste jeg, at jeg skulle møde mennesker, der har oplevet, at

jorden under dem har åbnet sig, og at nogle af dem er faldet ned i sprækkerne og har slået sig på eksistensens hårde grund.

For sådan er det psykologiske grundperspektiv på demenslidelser; en demenssygdom vil for de berørte mennesker opleves som en truende, skræmmende og angstprovokerende virkelighed. Det er denne grundlæggende ramme jeg i dag vil tale om og indenfor.

Intet menneske kan holde til at kigge ned i sprækkerne til eksistensens urfjeld dag ud og dag ind og den menneskelige tilværelse består da også af så meget andet end dystre og skræmmende kendsgerninger

De mange frontmedarbejdere i vores ældresektor, der hver eneste arbejdsdag er i kontakt med ældre mennesker der er udfordret af, at kroppens fysiske kræfter nådesløst formindskes, at sygdom truer livsudfoldelsen og den kendsgerning, at døden er en nærtliggende realitet, - ikke engang disse mennesker, kigger ufravigeligt og direkte ned i sprækkerne til tilværelsens urfjeld. De må og skal rette blikket mod de gode og positive muligheder for livsudfoldelse, som livet altid tilbyder, selv under de mest strenge og besværlige vilkår. Det skal de af hensyn til de ældre borgere de drager omsorg for og det skal de af hensyn til sig selv. For at passe på sig selv.

Hvor heldigt et menneskes liv end former sig, hvor godt og effektivt vi ubevidst forsvare os og hvor modvillige vi end er mod at stirre ned i sprækkerne til eksistensens mørke grundvilkår, så vil enhver tilværelse dog indbefatte episoder og passager, hvor den faste grund under vore fødder på faretruende vis åbner sig. Medarbejdere der arbejder med demente mennesker deler dette vilkår med alle andre, men for dem er der noget ved naturen af deres arbejde, der fremtvinger en hyppigere nærkontakt med eksistentielle grundvilkår, end så mange andre faggrupper oplever. Lad mig illustrere dette med et par eksempler:

Nærhed, nærvær og identifikation

En 58-årig plejehjemsassistent har efter mange års arbejde i ældresektoren fået et arbejde, der består i at være demenskoordinator for nyligt diagnosticerede i deres eget hjem. I sit arbejde kommer hun meget tæt på borgerne og i supervisionen fortæller hun om en kvinde på hendes egen alder, der har opgivet sit job som lærer pga. en tidlig Alzheimerdemens. Hun besøgte kvinden og ægtefællen flere gange i hjemmet, snakker med den sygdomsramte borger og bliver nogle gange ringet op hvis der sker nyt. Hun hjælper kvinden med praktiske ting i hjemmet; hun har fx hjulpet med at sortere tøj fra klædeskabet og har flere gange kørt den sygdomsramte til hospitalet og andre steder i sin egen bil. Hun fortæller om 2 episoder, som har gjort stort indtryk på hende: Den ene episode foregår i et supermarked, hvor borgeren stivner da hun ved kassen bliver forvirret og ikke kan finde ud af at få varerne op på båndet, få fat i en plasticpose, betale osv. Der er en lang kø at betragte og utålmodige kunder og demenskoordinatoren bliver utilpas og begynder at svede og føle at de andre kunder kigger kritisk på borgeren og hende selv.

I supervisionen snakker vi om, at hun fysisk og psykisk er så tæt på den demente kvinde, at hun på sin egen krop og sjæl mærker det som er den dementes daglige virkelighed; andre menneskers vurdering og undersøgende blik i det offentlige rum. Nærheden er smittefarlig!

Ved en anden lejlighed gennemgår de en stak papirer fra læge og hospital for at finde en formular der skal underskrives for at den demente borger kan få tildelt en eller anden form for social ydelse. På et af papirerne står der "diagnose Alzheimers demens". Selvom borgeren er informeret om sin sygdom og diagnose, stivner hun, peger på papiret og spørger "Er det det jeg fejler?" Medarbejderen bliver utilpas og svarer forsigtigt og stille bekræftende. Dernæst spørger borgeren, mens hun anspændt og urolig kigger medarbejderen i øjnene; "Kan jeg blive rask igen?". Medarbejderen kender den syge vældig godt og ved hun i mange situationer benægter, fortrænger og minimerer sygdommens langsigtede konsekvenser og hun svarer; "Der forskes meget i sygdommen i disse år, så det kan være de snart finder noget helbredende medicin".

I supervisionen bliver der fokus på, at medarbejderen har en fin og stærk kontakt til den demente og derfor mærker den syges appel om et svar, der siger, at der er håb om helbredelse. Medarbejderen registrerer den syges modvilje mod sandheden, og mærker hendes angst for at se den bitre kendsgerning i øjnene; der er ingen håb om helbredelse.

Medarbejderen fortæller at hun arbejder meget alene og i dagligdagen ikke har kollegaer at snakke med. Derfor kører hun – når der er et lille hul i kalenderen - ind imellem ned på havnen og sidder sin bil, kigger ud over vandet og prøver at få klarhed over sine tanker. Efter sidstnævnte episode sad hun i sin bil ved havnen, mærkede angsten snige sig ind på hende og hun begyndte at græde: "Det var der", sagde hun, "at jeg for første gang klart og tydeligt, med hele min krop erkendte, at den kvinde kunne være mig selv. Jeg blev bange for selv at ende mit liv med en Alzheimerdemens".

Supervisionen afsluttes med en snak om, at hendes arbejde og hendes mod og evne til at være i dyb kontakt med de syge, har nogle konsekvenser for hendes eget sjæleliv og at hun skulle tage initiativ til at etablere faste kollegiale kontakter i det daglige arbejde, samt anmode om mulighed for jævnlig supervision.

Demenskoordinatoren og det hviskede svar

Da jeg i en undervisningsseance bad de tilstedeværende social- og sundhedsuddannede deltagere om at komme med eksempler på oplevelser fra arbejdslivet, som på en særlig dybtgående måde havde rystet dem, fortalte en 48-årig demenskoordinator om en episode hun for nylig havde været involveret i. Hun var blevet tilkaldt af hjemmeplejen, der oplyste hende om, at de havde store vanskeligheder med at få lov til at komme ind i hjemmet hos en 61-årig kvinde, der for nylig

var blevet diagnosticeret som dement. Endvidere fortalte de, at kvinden var særdeles aggressiv og uvillig til at samarbejde når det så endelig lykkedes dem at få foden indenfor i hjemmet.

Demenskoordinatoren forstod de særlige problemer der knytter sig til at demensdiagnosen i en relativ ung alder, - en problemstilling hun tidligere havde arbejdet med. Hun fik opgaven føjet ind i det travle dagsprogram, formåede trods en del modvilje at blive lukket ind i hjemmet og fik så sat sig ned ved spisebordet overfor den demensramte kvinde. Efter nogle få indledende ordvekslinger opdager hun pludselig, at den demente kvinde er en hun kender; en tidligere kollega, en tidligere demenskoordinator, som hun for få år siden havde været på kursus med! "Mit blod frøs til is", sagde hun, "jeg skyndte mig at gøre samtalen færdig og forlod hjemmet. Jeg var rystet i flere dage, havde svært ved at sove og først dengang forstod jeg for alvor, at det lige så godt kunne være mig, der sad der – på den forkerte side af bordet".

Historien svarer meget godt til de mange oplevelser jeg har haft med at supervisere medarbejdere på demensenheder rundt omkring. Når supervisionen handler om konkrete beboere, hvis adfærd er vanskelig at greje og som personalet gerne vil drøfte i fællesskab, spørger jeg altid om hvad den demensramte person har beskæftiget sig med tidligere i livet. Det er ikke få gange at jeg har bemærket, at blikket enten bliver fjernt eller rettes ned i bordpladen og stemmen sænkes til et leje, der er en udfordring for min hørelse, når svaret er, at den syge har arbejdet indenfor ældreplejen i sit arbejdsliv. Det er som, at der mellem ordene i det hviskende svar er en foruroligende stemme, der samtidig siger "Det kunne være mig".

Forskellige former for viden: Empatiens byrde

Sondringer mellem forskellige former for viden er et omfattende emne for almenpsykologien og en del af dette komplekse landskab omhandler den forskel der er mellem det man kan kalde at have begreber *for* noget versus det at have konkrete erfarede begreber *om* noget¹. Vi mennesker har ufattelig mange begreber for alt mellem himmel og jord; vi ved så frygtelig meget om verden og den menneskelige tilværelse, men den største portion af vores viden beror på mere eller mindre abstrakte begreber og kun en mindre del har fast grund under sig i form af konkrete levede og sansede erfaringer.

Emnet er vældig kompliceret, men et hjørne af dette landskab kan illustreres ved nogle eksempler, som mange er bekendte med. Vi ved f.eks. godt, at Mount Everest er verdens højeste bjerg, men først når vi har stået ved bjergets fod og mærket på vores krop hvordan vi for at se bjergets top må lægge hovedet tilbage så det næsten gør ondt i nakken, har vi en erfaret og uudslettelig konkret viden *om*, hvor imponerende højt et bjerg kan være. Vi ved og har begreber *for*, at fødevarer kan være sure og stærke, at for små sko klemmer fødderne, at det at få børn ændrer tilværelsen radikalt og vækker bekymring for børnenes ve og vel, at forelskelse er en særlig sindstilstand, at det at miste en kær nærtstående til døden er sorgfyldt, men når vi fx har bidt i den

sure citron og den stærke chili har vi begreb *om* hvad surt og stærkt er, når vi har fået en vabel af for små sko har vi erfaret hvad for små sko betyder, når vi har fået børn og ansvaret og angsten for hvad der kan ske dem har fyldt vores følelsesliv, har vi begreb *om* hvor dybtgående forældreansvaret tynger, når vi har prøvet at være forelskede ved vi hvorfor denne tilstand beskrives som himlen på jorden, og når vi har mistet en af vore kære har vi begreb *om*, hvad smertefuld sorg er.

I vort dagligsprog og i almindelige talemåder, har vi indføjet erkendelsen af disse sondringer når vi f.eks. siger: "Man skal have oplevet det på sin egen krop for at vide hvad det handler om" eller "Man skal selv have haft fingrene i suppen for at vide hvor varm den er" og lignende.

Vi må af gode og lyksalige grunde nøjes med at have abstrakte begreber *for* hvad det vil sige at skulle afslutte sin tilværelse med at få en demenssygdom, men det som de omtalte supervisander/medarbejdere oplever, er, at deres nærværende og empatiske kontakt bringer dem så tæt på at få begreber *om* hvad en sådan livsskæbne indebærer, som det måske er menneskeligt muligt.

De mærker dele af den syges frygt, skam, fortvivlelse, angst og personlige tragedie på deres egen krop og sjæl. I øjeblikke af tæt identifikation erfarer de hvor den anden er. Vejen til indlevelse ender i en sandfærdig og angstprovokerende erkendelse af, at dette kan blive deres egen skæbne; ingen kan vide sig sikker. "Måske skal mit eget liv ende med at mine åndsevner tilintetgøres så også jeg bliver dybt afhængig af andre menneskers daglige hjælp", hvister en stemme i dem.

Om ikke klart og bevidst, så på et ubevidst plan, synker deres erkendelse et lag dybere og de mærker et af de eksistentielle vilkår under deres fødder, som hele menneskehedens kulturhistorie både bygger på og forsvaret sig mod. De fornemmer i et skrækindjagende øjeblik, at mennesket er et lille og magtesløst væsen, som universets mægtige kræfter når som helst og hvor som helst kan bringe i knæ og vælte omkuld. Ikke som en abstrakt tanke, der kan udtrykkes i en distanceret bisætning, men som en emotionelt farvet sandhed, der fylder ethvert hjørne af både krop og sjæl. Den samme fornemmelse jeg i et kort øjeblik havde den dag på Færøerne, hvor naturens overvældende kræfter trængte sig ind på mig.

Den gode og nærværende kontakt, skubber medarbejderen helt hen til kanten af sprækkerne ned til eksistensens urfjeld.

Empatiens konsekvenser

Samlet set kan man skrækkelig kortfattet sige, at konsekvenserne af det afstandsnedbrydende nærvær potentielt set har en række konsekvenser for både medarbejder og den demensramte person:

- Personen og mennesket bag demenslidelsen træder *endegyldigt* frem for medarbejderen
- Eksempler på det der kaldes problemskabende adfærd, ses i et mere komplekst og nuanceret lys; angst, psykologiske forsvarsmekanismer og stærke sjælelige dynamiske kræfter, bliver inddraget som et element i fortolkningen af forstyrrende adfærd
- Medarbejderens tålmodighed forøges
- Socialpsykologiske interventionsformer tillægges større betydning
- Medarbejderens kommunikation og kontaktform forandres og den demenslidende får forøget oplevelsen af at være set og hørt; ensomhedsfølelsen reduceres
- Medarbejderen får understreget hvor vigtigt og meningsfuldt hendes arbejde er; den faglige stolthed forøges
- Medarbejderen kan ved egen kraft eller med hjælp fra andre, gå personligt og menneskeligt set styrket ud af oplevelsen af at have set nogle grundvilkår i øjnene

Som supervisor kan jeg tilføje, at det man i sådanne situationer ser og hører, er overmåde opmuntrende og livgivende. Det man ser, er, at der findes mennesker der med deres egen sjælefred som indsats, er parat til at give en hjælpende hånd, der hvor håbløshedens mørke trænger sig på fra alle sider. Man ser mennesker, der formår og har mod til at leve sig dybt ind i andre menneskers ulykke og man forstår, at skulle det forfærdelige ske for én selv, kan der være lindrende hjælp at hente.

Ligesom man kan bevæge sig rundt i det færøske landskab i solskin og få vidunderlige oplevelser af grønne græsbevoksede fjelde hvor de utallige får ubekymrede går rundt og spiser sig mætte i naturens rigdomme, således tilbyder menneskelivet da gudskelov også på varme, gode og opmuntrende oplevelser.

Måske skal vi huske hinanden på, at det ikke kun er mørke, dystre og angstprovokerende ting at finde på eksistensens ufjeld, men at man også kan blive omfattet af lyse, livgivende og lindrende strømninger hvis man falder ned i en af det overfladiske livs mange sprækker.

Vi må dog heller ikke glemme, at den daglige nærkontakt og det dybtgående empatiske nærvær med demensramte mennesker, ind imellem stiller medarbejderne overfor dybtgående psykologiske udfordringer og påvirkninger af deres eget psykiske univers.

Søren Kierkegaard skrev for over 150 år siden følgende kloge ord:

”Derimod vil jeg sige, at dette er et eventyr, som ethvert Menneske har at bestaae, at lære at ængstes, for at han ikke enten skal fortabes ved aldrig at have været angest, eller ved at synke i Angesten; hvo der derfor lærte at ængstes retteligen, han har lært det Høieste.”ⁱⁱ”

Det jeg i dag har talt om er, at den gode og fine indlevelse i et andet menneske kan medføre en konfrontation med den andens følelse af skræmmende angst, som nu kan snige sig ind i det nærværende menneskes eget indre liv. Kierkegaard fortæller os, at hvis vi undgår at blive overvældet af angstens skræmmende natur og i stedet formår at lade angsten finde en afbalanceret plads i vort sjæleliv, så har vi lært "det høieste" – vi har set dybt ned til eksistensens urfjeld og er blevet klogere og stærkere af dette svimlende blik.

Som supervisor har det været mig en stor glæde at møde mange medarbejdere, der har løst en dobbelt opgave; De har hjulpet den angstplagede demensramte person og har samtidig fået en gave til deres egen tilværelse. De har lært sig selv at "ængstes retteligen".

Det psykologiske perspektiv

Ovennævnte ord er fremsat i et foredrag i en pause i Dansk Gerontopsykologisk årsmøde. I selskabet har vi ofte talt om hvor glædeligt det er, at den psykologiske sagkundskab – langsomt, men sikkert – får en større og større rolle i den samlede indsats for at støtte de berørte parter på demensområdet. Der er gode grunde til denne udvikling og det er kun et spørgsmål om tid inden det professionelle psykologiske perspektiv bliver et obligatorisk og fremtrædende element i den samlede indsats på ældreområdet i almindelighed og indenfor demensområdet i særdeleshed.

Det er jo åbenlyst for enhver, at det psykologiske perspektiv og den psykologfaglige indsats kan være en uvurderlig hjælp for både de demensramte personer, deres pårørende og de tusindvis af medarbejdere, der hver dag har demensproblematikker tæt inde på livet.

Jeg slutte af med at sige til de medarbejdere hvis arbejde jeg i dag har refereret til, at vi som ser på jeres arbejde gennem psykologiske briller er glade for den inspiration I giver os. Vi ser frem til at få øget lejlighed til at bidrage med vores perspektiv på opgaven med at tage vare på og drage omsorg for demensramte og deres nærtstående.

Vi kan se, at det er en udfordrende opgave I står overfor. I har i vore øjne gode grunde til at ranke ryggen og være stolte af jeres arbejde og jeres daglige indsats.

ⁱ Brugen af ordene *for* versus *om*, - for at skelne mellem mere erfaringstomme abstrakte begreber versus begreber der også beror på mere konkrete erfaringer, indhentet i den levende udveksling med verden, - kan godt virke lidt forvirrende, da vi jo bruger disse ord på temmelig mange måder. Jeg håber dog sontringen forekommer klar nok. Den danske psykolog Jette Fog har brugt disse ord for at betegne forskelle i viden og begreber i en klassisk og læseværdig artikel for en del år siden.

Se f.eks. Fog, J. (1985): Om den følsomme fornuft og den fornuftige følsomhed. *Psyke og Logos*, årg. 6, nr. 1, side 59-84.

Spørgsmålet om hvad viden er og hvordan vi kan og bør skelne mellem forskellige former for viden, er et klassisk filosofisk og almenpsykologisk emne, som har givet mennesker grå hår i hovedet i årtusinder.

Spørgsmålet indbefatter de grundlæggende ligheder, forskelle og sammenhænge mellem sansning, perception og begrebsdannelse, som f.eks. den amerikanske filosof og psykolog William James har skrevet tankevækkende, men vanskeligt tilgængeligt om.

James, W. (1952/1890): *The Principles of Psychology*. Side 452-453 og side 502 ff. Chicago London Toronto Encyclopædia Britannica, Inc. William Brenton, Publisher

ⁱⁱ Kierkegaard, S., (1846) Begrebet Aangest, i *Samlede værker*, bind 6, side 234, v. Rohde, P. 1982. København. Gyldendal