

For tiden er ADHD på moten, nærmest epidemisk, skriver **Torfinn Espedal**

# Det enkleste er det verste

**D**

et enkle er ofte det beste, heter det i reklamen. Ingen tvil om at vi blir fristet av forenklingen. Dette er også tydelig i psykiatrien. Vær så snill å gi meg en enkel forklaring på smerten og forstyrrelsen min! Helst si at det er en sykdom som jeg kan ta en pille for. Enkelt og greit. Eller gi meg noen kjappe, gode råd. I verste fall: gi meg noen øvelser jeg kan praktisere - mentale armhevinger.

**”KJAPT OG EFFEKTIVT”** speiler tidsånden. Stadig oftere foreskriver allmennlegene «kvikkterapi» for pasientene de henviser. Angsten er jo irrasjonell, så pasienten trenger noen timer overtalelse til å innse dette. Ferdig med det! Ikke noe «dill» med barndom og «det ubevisste» og sånn. Det kan jo ta år. Og har noen noensinne blitt bedre av slikt?

Og helsebyråkratene følger på. Fort inn på avdelingen, og fort ut igjen. Slik måles produksjonen. Effektivt. At det er de samme som går ut og inn, skjules i statistikken. Rettigheten er å bli raskt utredet. Om man får en behandling som gir langtidseffekt, er et irrelevant mål.

**BEHANDLERE** som lærer tidkrevende psykoterapier, får ikke brukt kompetansen sin i offentlig helsevesen. Man må ut i privat praksis. Og pasienter som ønsker slik behandling, må logisk nok søke det hos privatpraktiserende. De oppdager raskt at privatpraktiserende med driftstilskudd er mangelvare. Det må være minst 10 år siden Helse Stavanger opprettet nye driftstilskudd for psykologer.

**DERMED** har det åpnet seg et marked for privat praksis hvor folk som har råd og greie på det, kan kjøpe «luk-susvarer» som bearbeidelse av tilknytningsforstyrrelser og



traumer og personlighetsutvikling. De andre får nøye seg med medikamenter og max 10 timer samtaleterapi.

**VI SOM ER** fagfolk i feltet, fristes også av forenklingen. En vanlig konsekvens er at vi velger ett perspektiv, én teori, som vi etter hvert identifiserer oss med. Andre perspektiver blir da truende for vår selvfølelse og må bekjempes. Biblioteket er fullt av bøker som hevder å ha funnet «Svaret», metoden som virker, for alt, og alle.

Et beslektet fenomen i forenklingens uttrykk er at det oppstår rene moteretninger innenfor faget. En periode var det veldig mange multiple personligheter her i distriktet. Så var det mange manisk-depressive. For tiden er ADHD på moten, nærmest epidemisk. Ikke særlig vitenskapelig betryggende akkurat.

**DET SIES** at det eneste sikre med livet er at man skal dø. Selv vil jeg føye til at det er like sikkert at livet inneholder lidelse. Hvordan vi lærer oss å forholde oss til og håndtere livssmerte, blir avgjørende for vår livskvalitet. I Huxleys roman «Vidunderlige nye verden» fra 1932 skaper forfatteren et fiktivt samfunn hvor all lidelse blir fjernet, godt hjulpet av medikamentet «Soma». Det ender med at én mann, «villmannen», gjør opprør og krever tilgang til lidelsen, fordi lidelsen er med å gi eksistensen mening. Huxleys fiksjon ligner mer og mer på dagens samfunn. Kjemisk lindring av livssmerte er tidens løsning, enten den skjer innenfor psykiatrien eller utenfor.

**Torfinn Espedal** er psykolog, spesialist i klinisk psykologi. Han arbeider i privat praksis ved Dialog Psykologsenter. [torfinn@dialogpsykologsenter.no](mailto:torfinn@dialogpsykologsenter.no)