

Att förstå sin egen utsatthet



The book cover features a silhouette of a person's head and shoulders in the foreground, looking out over a bright, hazy landscape. In the background, the legs and feet of several people are visible, suggesting a crowd or a public space. The overall color palette is warm, with yellows and oranges.

ATT FÖRSTÅ SIN EGEN UTSATTHET

*– stöd för professionella
i människovårdande yrken*

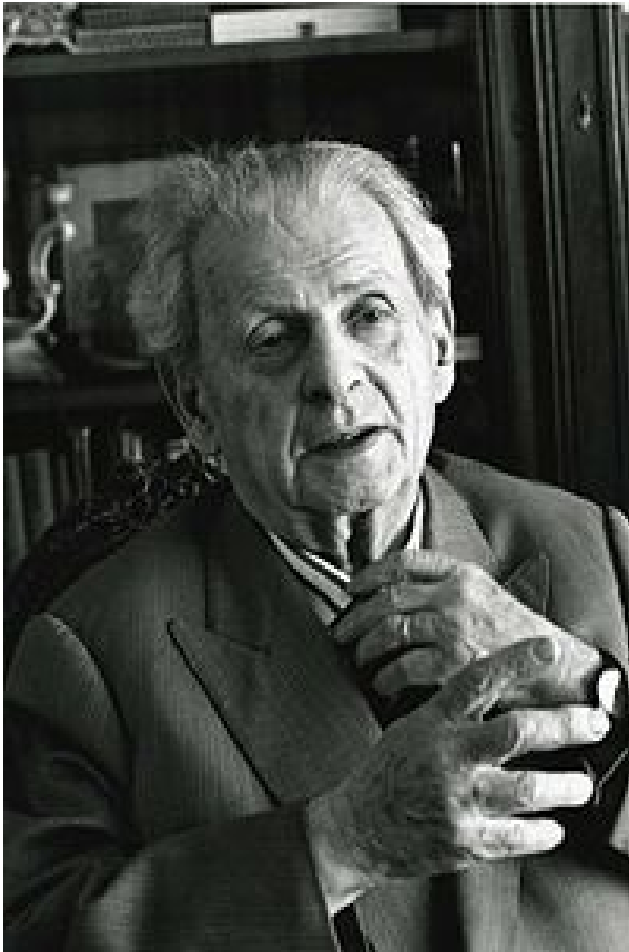
Libri

JAKOB CARLANDER & ANDREAS WEDÉN

Två missförstånd

- ”Det är minsann synd om oss också”
- ”Den andre: klienten, omsorgstagaren, patienten, anhörige, föräldern bär på skuld för min utsatthet.”

Vårdrelationen som asymmetrisk



- Utifrån framstår den intersubjektiva relationen som en symmetrisk relation mellan likvärdiga parter, medan inifrån, just nu i detta ögonblick, upplever jag att den Andre ställer krav på mig och befaller mig, att den Andre står över mig och att vår relation är asymmetrisk.

Asymmetrin även i juridiken

Även när den enskilde uppträder på ett sätt som upplevs som besvärligt måste en tjänsteman kunna hantera situationen professionellt och hålla en god samtalston. Krav på saklighet i 1 kap. 9 § RF.

JO beslut 2016-06-01, dnr 678-2015

K E Løgstrup

Vi är varandras värld
och varandras öde.
I varje möte med en
annan människa har
jag något av hens liv
i min hand. Men
hen har också något
av mitt liv i sin hand

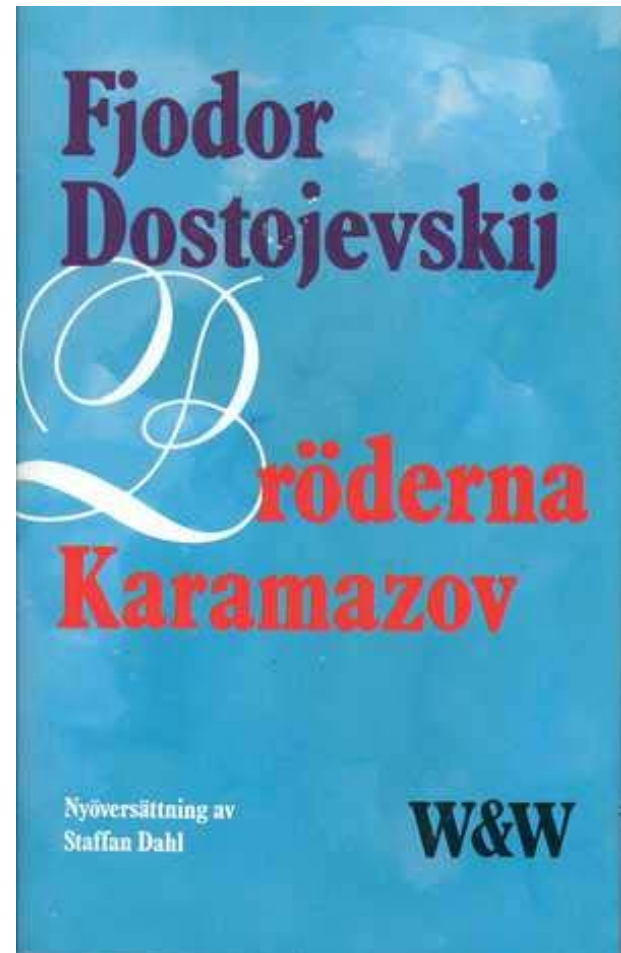


Del I

Min egen utsatthet

Tre teorier

Dostojevskij som handledare



”Aktiv kärlek? Det blir ju ett nytt problem, och vilket problem, vilket problem! Ser ni jag älskar människorna, tro mig, jag älskar dem så mycket att jag ibland drömmer om att lämna allt, allt vad jag har, lämna Lise och bli barmhärtighetssystemer...”

”...Jag blundar, tänker och drömmer, och i sådana stunder känner jag en obetvinglig kraft inom mig. Inga sår, inga varbölder skulle kunna avskräcka mig. Jag skulle lägga förband och tvätta rent med mina egna händer, jag skulle vaka vid dessa lidande människors sida, jag skulle kunna kyssa deras sår...”

- *”När jag blundar så där frågar jag mig själv: hur länge kommer du att kunna hålla ut så här? Och om den sjuke vars sår du tvättar, inte genast visar dig tacksamhet utan istället besvärar dig med dina nycker och infall, inte lägger märke till och uppskattar din kärleksfulla vård, skriker på dig, kommer med orimliga krav, kanske till och med klagar på dig inför dina överordnade (som ju ofta är fallet med svårt sjuka) – hur går det då? Kommer din kärlek att räcka till då eller inte? Och då – kan ni tänka er – konstaterar jag med en rysning: om det finns någonting som med ett slag skulle kunna kyla ned min ”aktiva kärlek” till människorna så är det just en sådan otacksamhet. Med ett ord, jag är lönearbetare, jag kräver omedelbar lön för mödan, kärlek som lön för kärleken. Annars kommer jag inte att kunna älska någon”.*

*”Ju mer jag älskar mänskligheten som helhet,
ju mindre älskar jag människorna som enskilda individer,
det vill säga var och en särskilt...*

*Jag blir människofiende så snart någon kommer mig
bara en liten smula för nära.*

*Och i stället har det alltid blivit så,
att ju mera jag kommit att känna motvilja mot enskilda individer
desto större har min kärlek blivit till mänskligheten som helhet”.*

Fjodor Dostojevskij: Bröderna Karamazov

Att fundera på:

- Vad är det som händer med kvinnan som vill bli "barmhärtighetssystem" och som redan inträffat med läkaren?
- Hur förändras deras syn på andra människor och vad är det som orsakar denna förändring?
- Är processen igenkännbar från våra egna erfarenheter?

- Kvinnan: De egna föreställningarna, kraven och fantasierna som inte orkar med verkligheten
- Läkaren: Verkligheten: arbetet, belastning, patienterna som förändrar synen på människan
- Arbete – Självkänsla – Människosyn - Livsuppfattning

Inte bara vi som har höga ideal

- "Att arbeta som sjuksköterska är ofta ett kall. En strävan efter att jobba med människor och göra skillnad på riktigt." (Jobbannons)
- *"Att beskriva mitt viktiga yrke som ett kall gör att jag aldrig skulle söka jobb i er regi. Det skickar signaler om att vi förväntas sätta jobbet före allt, inte bry oss om vettiga löner och strunta i bristande arbetsvillkor – för att vara sjuksköterska."* (Svar på facebook)

Ny annons

- "Att jobba som sjuksköterska är ett ansvarsfullt uppdrag. Då är tid, arbetsro och ett väl fungerande lagarbete viktiga faktorer för att möjliggöra ett kvalitativt och metodiskt arbete"

Kallelsetanke som smyger sig in bakvägen

- Kontakt privat, ringer skriver hem, privat adress, telefon
- Förväntan vara nåbar på fritiden.
- *"Det är din skyldighet..."*
- *"Jag vill du skriver på ett papper att du bär ansvar för mitt barn...."*

*Romantic love will never be as good as when your
were 17 and you actually trusted the other person*



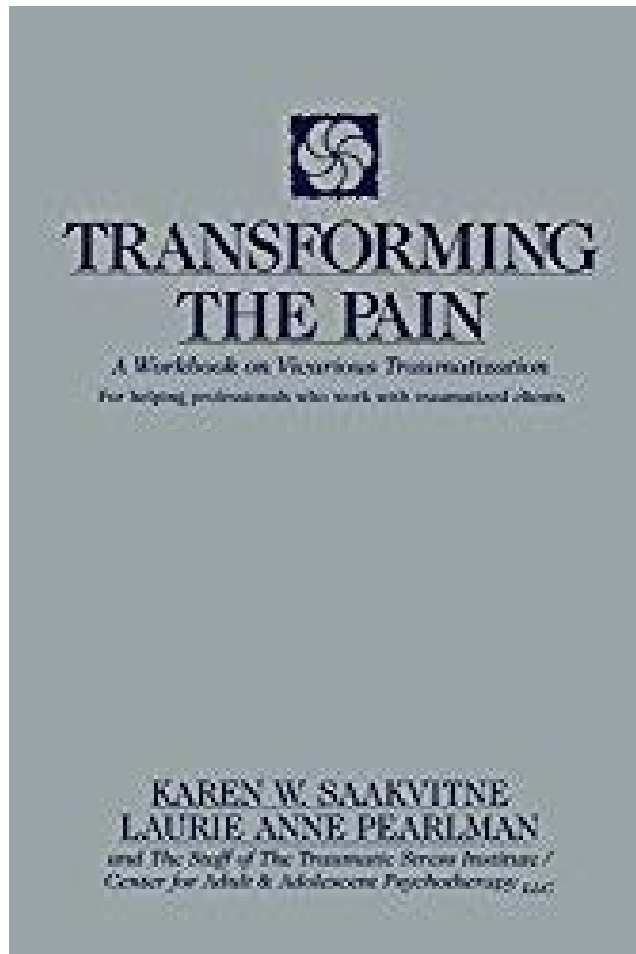
CYNICISM

Romantic love will never be as good as when you were 17 and you actually
trusted the other person.

Tre teorier om vår egen utsatthet

- Ställföreträdande traumatisering
- Posttraumatisk bitterhetssyndrom
- Parallellprocesser

Vicarious traumatization



- När vi under en längre tid möter människors lidande och även de som utsätter dem för detta lidande, fysiskt eller som en berättelse, riskerar vi att tappa tilltron till livet och känner oss alienerade i det. Pearlman betonar att det är näst intill oundvikligt att drabbas av VT i mötet med utsatta och traumatiserade människor. Däremot kan vi undvika att fastna i detta tillstånd så att det förändrar vår livssyn.

Ställföreträdande traumatisering

- Ställföreträdande traumatisering är en process av förändringar som inträffar därför att man bryr sig om andra människor som har blivit illagjorda och för att man känner ett patos och ett ansvar att hjälpa dem.

Ställföreträdande traumatisering

- Med tiden kan denna process leda till förändringar i såväl psykiskt och fysiskt välmående som den andliga och existentiella upplevelsen av livet som värdefullt.

Ställföreträdande traumatisering

- Det finns en slag utnötningseffekt i VT. Det handlar inte om ett möte och ett samtal utan om den samlade mängden av liknande återkommande situationer och berättelser som till sist urholkar den inre upplevelsen av mening, hopp och tillit i livet, dag efter dag, år efter år.

- En socialsekreterare som arbetar inom ett barn- och ungdomsteam har under våren haft en rad återkommande familjeärenden med föräldrar som separerar och fastnat i långvariga konflikter och vårdnadstvister vilka drabbat deras barn skoningslöst. Arbetet har inte varit stressigt, men varje dag har handlat om dessa tröstlösa ärenden där föräldrar inte dragit sig för att göra bruk av barnen vid sina strider. Under semestern far hon med sina barnbarn till Liseberg i Göteborg för en glad dag. I vimlet av nöjesglada människor ser hon ett ungt par som går med sina två barn hand i hand. Plötsligt känner hon både trötthet och huvudvärk samtidigt som hon får en djup känsla av avsmak inför det hon ser. En cynisk tanke slår henne med kraft: ”Dom där två har skilt sig innan året gått ut och kommer att befinna sig i en obarmhärtig vårdnadstvist som kommer att skada deras barn”. Genast får hon skuldkänslor för sin automatiska tanke. Resan med barnbarnen hon sett fram mot känns inte lägre lika inspirerande som hon planerat. En känsla av meningslöshet dröjer sig kvar hos henne resten av dagen.

Kaninmetamorfos



Tecken på VT

- Förändringar i upplevelse av identitet, behov och grundläggande värderingar.
- Fysiska och psykologiska förändringar: sömnsvårigheter, mardrömmar, koncentrationssvårigheter, svårighet hantera starka känslor och våld, **cynism**, hopplöshet, överlevnadsskuld, ilska, avsky, skräckkänslor
- Beteendeförändringar: isolering, kompenserande arbete, svårighet med gränssättning, minskat intresse för lustfyllda saker, agiterande, irritabel

Som att gå vilse i tillvaron



”Inget annat än tänkandet”

Patienter är bara gnällspikar

Vi gör ingen nytta med vårt jobb

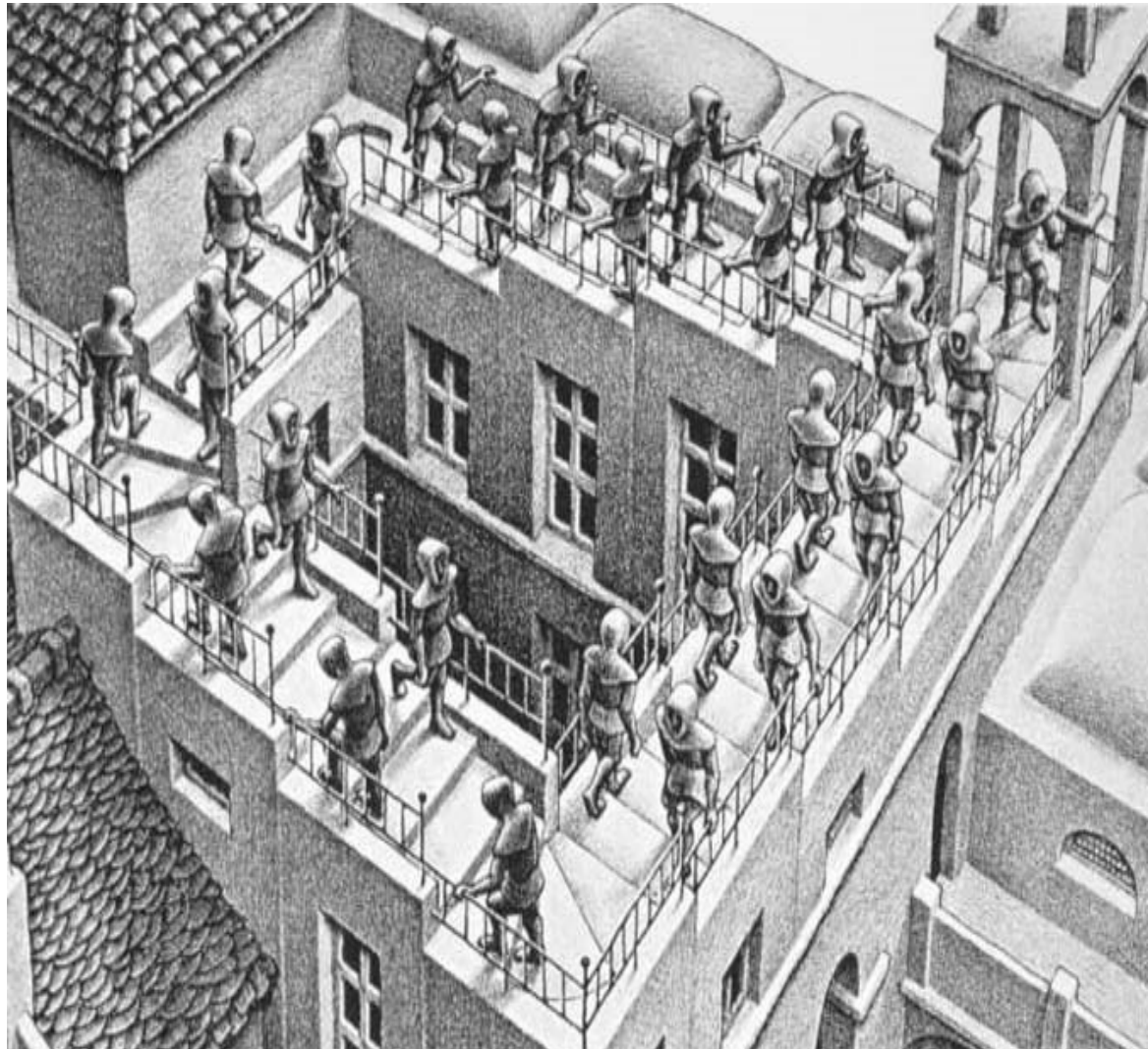
”Människan är ett fodral för sin gener. Livet är en terapisysselsättning i väntan på döden”

Även i en fullt fungerande organisation med tillräckliga resurser, finns det fortfarande en brist och en utsatthet som kan driva hjälpare till självutplåning eller cynism.

- Organisatorisk utsatthet bör åtgärdas
- Existentiell utsatthet måste måste förstås.
- Brister i organisation kan avhjälpas. Den brist som är kopplad till människors existentiella och psykologiska utsatthet behöver vi snarare lära oss att leva med, tolka och förstå.

Vi kan inte med vårt arbete ta bort all känsla av otillräcklighet och obehag

- Göra mera
- Göra bättre
- Fler uppgifter



Leta på rätt ställe



Leta på rätt ställe



- Vi har för lite bemanning
- Arbetsledning förstår inte hur vi har det
- Jag är kränkt av min chef
- Alla mår dåligt här
- Om vi bara hade mer resurser

När vi letar på fel ställe

- Överbelastning – Utmattningsyndrom
- Upplevelse av vanmakt – inget blir annorlunda
- Konflikter i arbetsgruppen
- Många byten och förändringar på chefsnivå

Self-awareness check

- **Escape** för att se till att du riktigt kommer bort från arbetet. Det gäller inte bara kroppsligt utan även mentalt och kognitivt. Här är allt tillåtet enligt Pearlman, från konst och teater till dataspel.
- **Rest** för att göra saker som inte följer det vanliga tidsschemat. Saker som andra skulle kalla för meningslösa; njuta av en kopp thé, ligga på gräset i en park, prata bort en timma med en god vän.
- **Play** för att engagera sig i aktiviteter som väcker lust och skratt.

Att återfinna sina erfarenheter från arbetet och livet i en berättelse



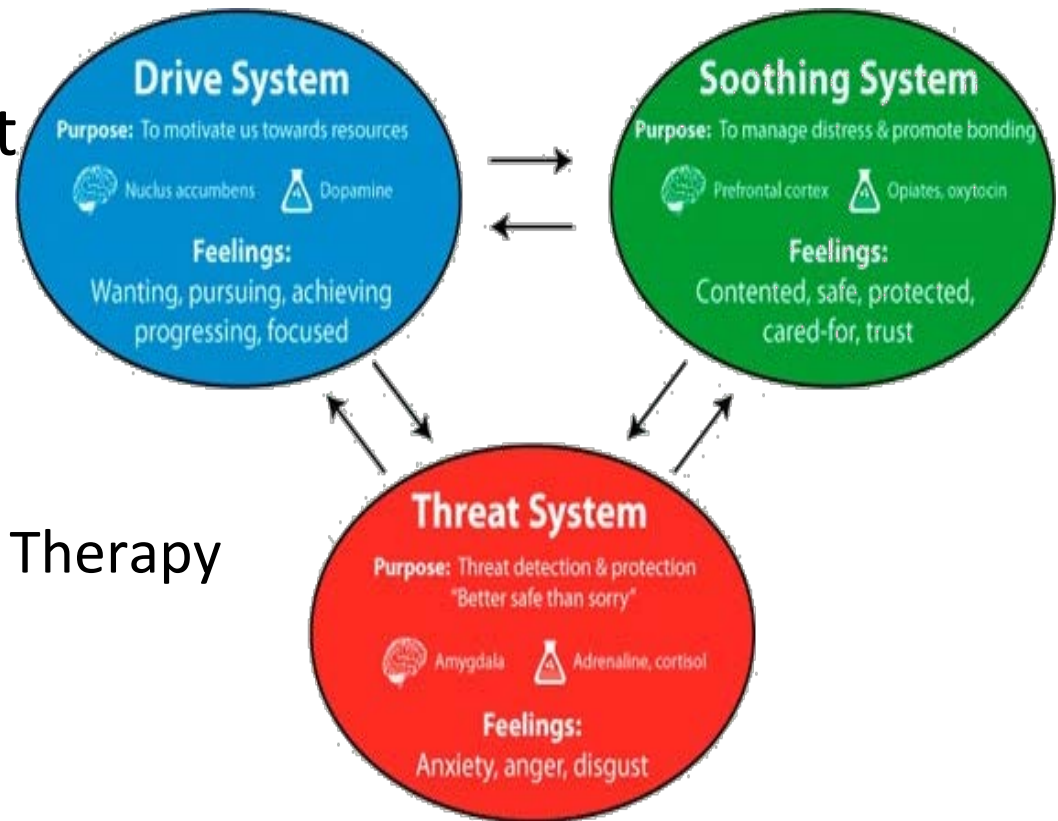
- *"Allt lidande kan bli buret, om det finner en plats i en berättelse, eller om du berättar en historia om det".*

Karen Blixen

- Ställföreträdande traumaatisering
- Sekundär traumatisering
- Compassion Theory
- Compassion Fatigue

Tre system

- Hotsystemet
- Utforskandesystemet
- Trygghetssystemet
- Paul Gilbert
 - Compassion Focused Therapy



Positiva
affekt

Negativa
affekter

Glädje

Intresse

Ilsk, Avsky

Skam, Avsmak

Rädsla, Sorg



- Positiva affekter
- Söker belöningar och ger oss en impuls att behålla och bevara det som gör oss gott

- Negativa affekter
- Signalerar fara och ger oss en impuls att undvika och skapa distans till

Vad händer med oss då vi inte har
möjlighet distansera oss från de
negativa affekternas orsak?

Hotsystemet

- Stressorer på jobbet
 - Ansvar och åtaganden
 - Tidspress
 - Arbetsmängd
 - Att möta andras utsatthet
 - Hot, faktiska och föreställda
 - Konflikter
 - Känslor och minnen som vi ej bearbetat

Utforskandesystemet

- Förstå
- Undersöka
- Bli bekräftad
- Känslor
 - Glädje
 - Intresse
 - Entusiasm

Problem

- Problem uppstår när hotsystemet aldrig får vila
- Vi kan alltid föreställa oss fler hot i framtiden
- Varje löst problem ger upphov till ett nytt
- Utforskandesystemet inte tillåts att agera – tidsbrist, brist på uppmuntran, kritik. Svårt att behålla det som är positivt.

Trygghetssystemet

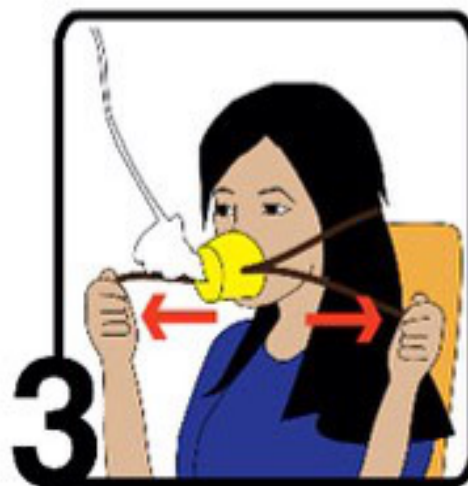
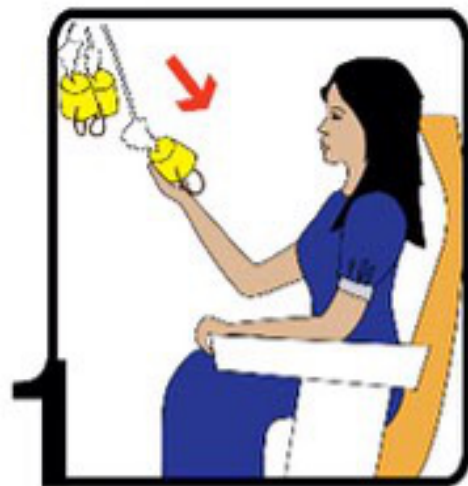
- Återhämtningssystemet
- Läkesystemet
- Trygghets- och tillitssystemet
- Social samhörighet, "bonding"-systemet
- Om vi inte får möjlighet att engagera vårt trygghetssystem, kommer vi må dåligt

T S M

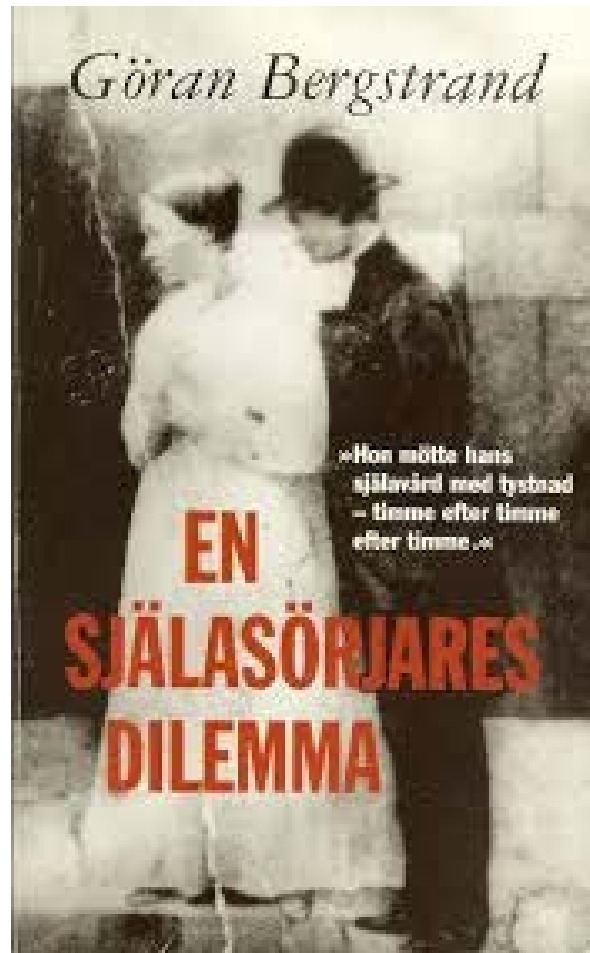


- **Trygghet** – lön försörjning
- **Social gemenskap**/sammanslagning
- **Mål** och mening

Lätt känna skuld för att man tänker på sig själv



En svensk berättelse om ställföreträdande traumatisering



- ”För den som ska lyssna till andra människors svårigheter är det nödvändigt att kunna förena förmågan att lyssna och leva sig in i det man hör med förmågan att hålla distans till det som berättas. Avståndet är förutsättningen för att man ska fungera och kunna hjälpa.
- Om man helt tar in i sig själv det man hör och identifierar sig med det, blir det också för tungt för en själv. Man skulle inte orka. **Lidandet är ingenting man kan låtsas dela”.**

- ”Man kan gå under om man tar människor på allvar och försöker älska dem. Man kan bli utlämnad och värnlös, om man försöker göra vad man tror är Guds vilja. Så egendomlig är världen”.

PTED

Den bittra utsattheten



Posttraumatic Embitterment Disorder

Michael Linden

- I PTSD känner man ett hot mot själva livet och existensen.
- I PTED är hotet kopplat till individens värderingar, trossystem och livssyn.
- Även anpassningsstörning (ICD-10, F43.2) har beröringspunkter med PTED. Men till skillnad från anpassningstörning är sambandet mellan händelse och reaktion uppenbart för personen. PTED är också mer utsträckt i tid, då en anpassningsstörning vanligtvis försvinner efter ett halvår.

Posttraumatic Embitterment Disorder (PTED)

- Michael Linden
- Personliga, normala men ändå ovälkomna förändringar i livet
 - Arbetslöshet
 - Pensionering
 - Uppsägning
 - Sjukskrivning
 - Förändringar på arbetsplatsen
 - Konflikter på arbetsplatsen
 - Separation – Skilsmässa
 - Närståendes död.

Ilka + Hjälploshet/Vanmakt

= PTED

Skillnad VT och PTED



PTED som arbetsplatsens diagnos:



- Amir är musiklärare vid en högstadieskola. Vid avslutningen inför jullovet har han ansvar för programmet i aulan. Då något går fel med ljudet tappar han och övrig lärare kontrollen över avslutningen. Några elever buar och ropar hånfulla ord. Amir upplever att övriga kollegor sviker honom i denna situation. Han vänder sig till rektor men tycker att rektor antyder att han förberett avslutningen för dåligt och själv bär skuld till händelsen. Han har svårt att släppa det inträffade under juluppehållet. Då kollegor och rektor knappt vill kännas vid händelsen längre, upplever Amir sig som hjälplös och utelämnad. Han blir självkritisk för att han tog på sig uppdraget att leda avslutningen och börjar dra sig undan kollegorna. När så Amir inte får lönen höjd vid lärarlyftet ökar hans bitterhet.

PTED

- Enligt Michael Linden är vi alla konservativa då det gäller våra kognitiva mönster.
- Vi kämpar att behålla våra värdesystem, även i situationer de inte längre verkar vara tillämpbara och ändamålsenliga.

Avund som kontaktyrkets utsatthet

”Shame rubs one’s nose in the dirt,
While envy rubs the dirt in one’s nose”

Något vi agerar ut mot varandra

Dagens ros, eller.....

”Jag vill ge dagens ros till dagcentrum Blåsippan och hur ni har tagit hand om min man.

Ett särskild fång med rosor till Stina. Du har en gåva att alltid vara glad och positiv som ingen annan.

Dina kollegor borde lära sig av dig”

En tacksam anhörig.

”Svar till ”Tacksam anhörig”. Vi på dagcentrum Blåsippan betackar oss för dina rosor. Tror Du inte att vi alla gör ett bra jobb här! Här är vi **alla** glada och positiva.

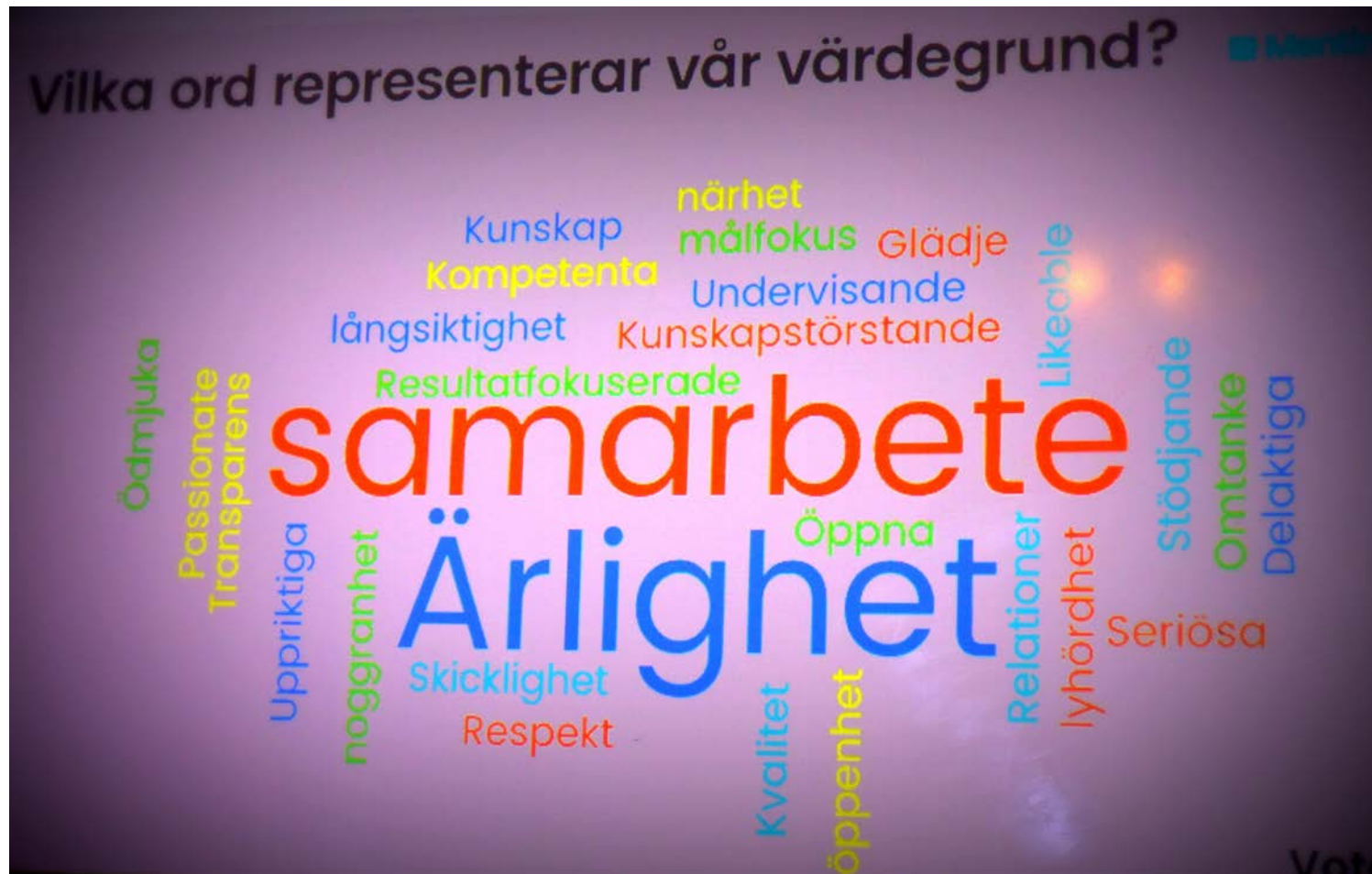
Vi som gör vårt bästa.

Avund i kontaktyrken

Marta Cullberg Weston

- Skvaller bakom rygg, blir baktalad
- Förminskande kommentarer med ironisk udd.
- Få någon att låta betydelselös
- Undvikande av bekräftelse, isolering
- Sabotage och intriger, hindra den andre från att göra ett bra jobb
- Gruppsyck

Värdeord : på gott och ont



Arbete med värdegrund

- + Upprätthålla och utveckla en god omsorg och vård, ett gott bemötande.
- Hålla samman ett arbetslag under en svår tid med en gemensam dröm och tröst kring ett mer eller mindre utopiskt mål. "Drömmen om paradiset"

Värdegrund på en vårdcentral

- Vårt löfte till patienterna är:
- *Efter ett besök hos oss ska patienten känna sig nöjd och lämna oss med en känsla av att ha blivit sedd, lyssnad på och professionellt behandlad med en tydlig medvetenhet om vad nästa steg är.*

Vad händer oss själva

...när vi lägger mål och mening för arbetet hos
patientens/klientens känsla och upplevelse
och inte i vårt professionella kunnande och handlag?

Sikta mot stjärnorna så når du
trädtopparna... Eller?



Neutrala värdeord

- Saklighet
- Korrekthet
- God ton
- Inte vara godtycklig

Negativa värdeord

– som fångar bristen i mötet

- Good Enough
- Svalkande likgiltighet

Behöver vi negativa värdeord?

*En mor kom till mig:
Säg,
vad är det som fattas
i min kärlek?
Mina barn älskar mig ej
som jag dem.
Jag sade:
likgiltighet.
Lite svalkande likgiltighet
fattas i din kärlek.
- då gick hon bort
seende mot jorden*

Henry Parland 1928

Svalkande likgiltighet

ZITS



Behovet av ett eget gott liv



Svalkande likgiltighet

- Inte undvika kritik till varje pris
- Kunna tillstå egen brist, och andras
- Acceptera gränser för vad jag kan göra
- Tillåta sig ett gott liv när andra har det fortsatt svårt
- Inte vara orolig inför lagliga hot
- Bevara empati och närvaro när andra ifrågasätter mig
- Stå ut med att någon är kritisk och nöjd med det jag gör, när jag gjort så gott jag kan



Har vi förlorat förmågan att lida?

Dagens ris

● ... till dig på Lucullus postavdelning som oombedd klistrade ett frimärke snett på ett viktigt brev och dessutom gav ett nonchalant bemötande. Min hustru blev mycket sårad.

Hans

Livets orättvisa

Kort sagt

● Tack ni alla bemedlade pensionärer, som bryter höstmörkret och flyger söderut till värmen och ljuset. Kommer hem till Sverige med ett sydländskt förkylningsvirus och bjuder oss obemedlade pensionärer på sydländsk fläkt i form av hosta och nysningar. Tack.

OBEMEDLAD

● Jag hoppas det blir något

● ... till den parkeringsvakt
som lappade samtliga bilar för
oss som misstolkat skyltning-
en och parkerat på den skylt-
fria sidan av Eklyckegatan,
18/11 kl 09.52–10.09. Om alla
offentligt anställda vore lika
snabba och effektiva som du
skulle vi få ett drömsamhälle.

Sture

vic
att
lä-

Visdom

Att acceptera och hantera ett liv som inte alltid är rättvist eller förutsägbart.

Visdomsterapi

- Visdom är vår psykologiska resurs och motståndskraft mot personliga traumatiska händelser:
- Empati
- Acceptans av motstridiga känslor
- Självbehärskning
- Värderelativism (att kunna se händelsen ur andras perspektiv)
- Hantera ovisshet
- Se saken på sikt med självdistans.

Svend Brinkmann



Visdomsterapi som en stoisk hållning:



- 1. **Sluta känna efter i dig själv** - Sluta leta efter din magkänsla. Du ska inte hitta dig själv i stället gäller det att förlika sig med sig själv.
- 2. **Fokusera på det negativa i ditt liv** - Om man föreställer sig det negativa som kan hända istället för att alltid visionerna om positiva saker som ska hända i livet så blir man mer tacksam över det liv man faktiskt har är tanken.
- 3. Ta på dig nej-hatten - **Öva dig på att säga nej och prioritera bort.** Våga ifrågasätta varför du ska göra saker istället för att vara odelat positiv till varje ny sak som kommer.
- 4. **Håll tillbaka dina känslor** - Istället för att oreflekterat släppa fram varje känsla (som små barn) bör vi öva på att kontrollera våra känslor särskilt negativa känslor som vrede.
- 5. Avskeda din coach - Coachen har bara i uppgift att spegla de saker du säger och tänker och hjälpa dig att gräva i dig själv. **Avskeda coachen och skaffa vänner istället.** Gå gärna på skogspromenader eller museum.
- 6. **Läs en roman** - ingen självhjälpsbok eller biografi - Självhjälpsböcker fungerar inte och får oss bara att leta svar inne i oss själva. En roman öppnar istället fönstret utåt och erbjuder sällskap och perspektiv.
- 7. Dröj vid det förflutna - Ditt eget och det kulturella. **Odlar rötter inte fötter.**

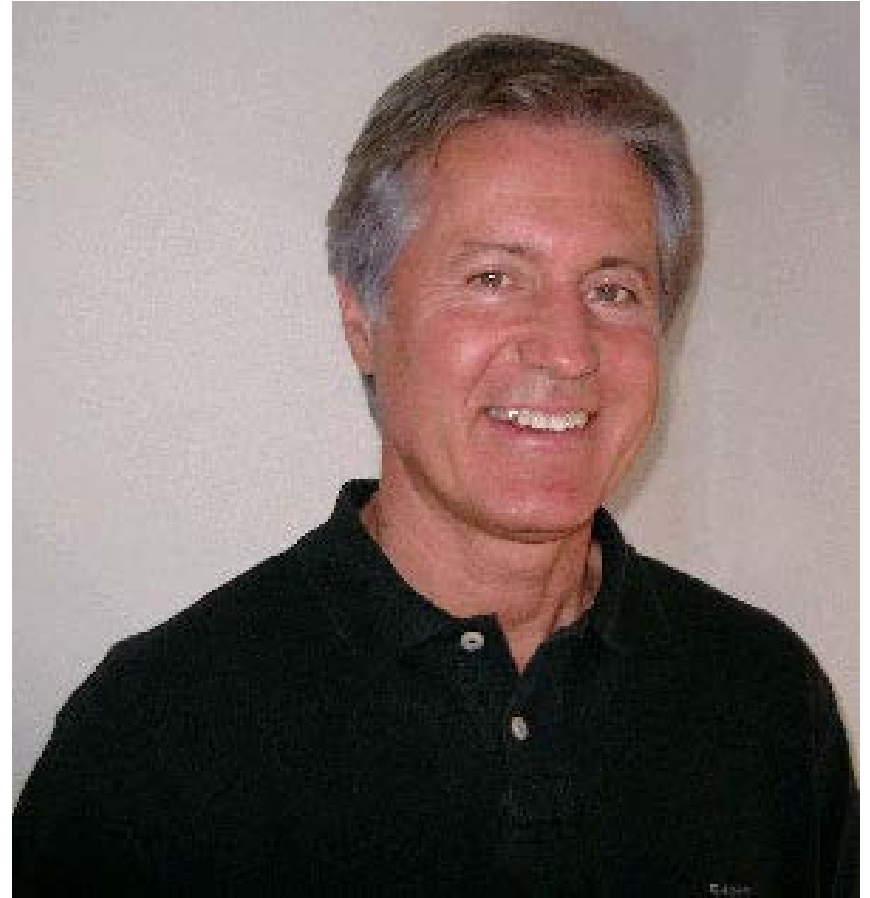
Ju mer vi engagerar oss i
patienter/klienter och kliniskt
arbete

....desto mer begränsat inflytande, minskad makt
och kontroll, med en tilltagande känsla av
orättvisa

Parallellprocess

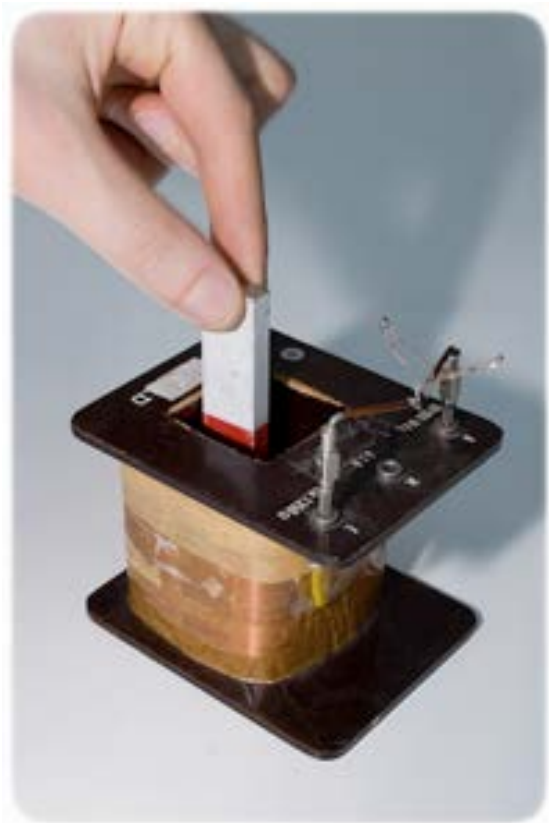
Vansinnets makt; Sverker Belin

- Personal blir på ett omedvetet och ofrivilligt plan "hjälpbärare" av omsorgstagarens ångest.
- Om personal inte är eller görs uppmärksam på denna parallellprocess finns en uppenbar risk att man agerar ut omsorgstagarens ångest i personalkonflikter, uppror mot arbetsledning, allmänt missnöje eller dåligt bemötande av andra klienter, anhöriga och brukare.



Parallellprocess

Induktion



Resonans



Leder till att man beskriver arbetsinsatser som misslyckade.

- På en psykiatrisk avdelning tar man emot en kvinna från Somalia som inte äter och som vägrar att tala med någon. Hon har dessutom en infektion som hon själv inte tycks medveten om. Man vet inget om hennes anhöriga, bara att hon är utvisningshotad. Personalen söker hjälpa kvinnan efter alla tänkbara strategier. Men man får sällan eller aldrig någon emotionell kontakt med henne. Kvinnan får intravenöst dropp och sondmatas. Hon har extravak för att inte göra sig illa eller dra ut det CVK man satt på henne. Ångesten kring behandlingen av kvinnan växer hos personalen. Några är upprörda att hon vistas där och inte på infektionskliniken. Andra klandrar sig själv för att inte kunna hjälpa henne. Åter andra är kritiska till klinikchefen som de tycker ger för dåligt med information. Även spridda åsikter hörs om att vara manipulerad av asylsökande.

Att bli rimlig i sina ambitioner

- *Det finns alltid lite mer att göra*
- *Och det finns någon annan som också har sin betydelse!*



Ställföreträdande utagerande

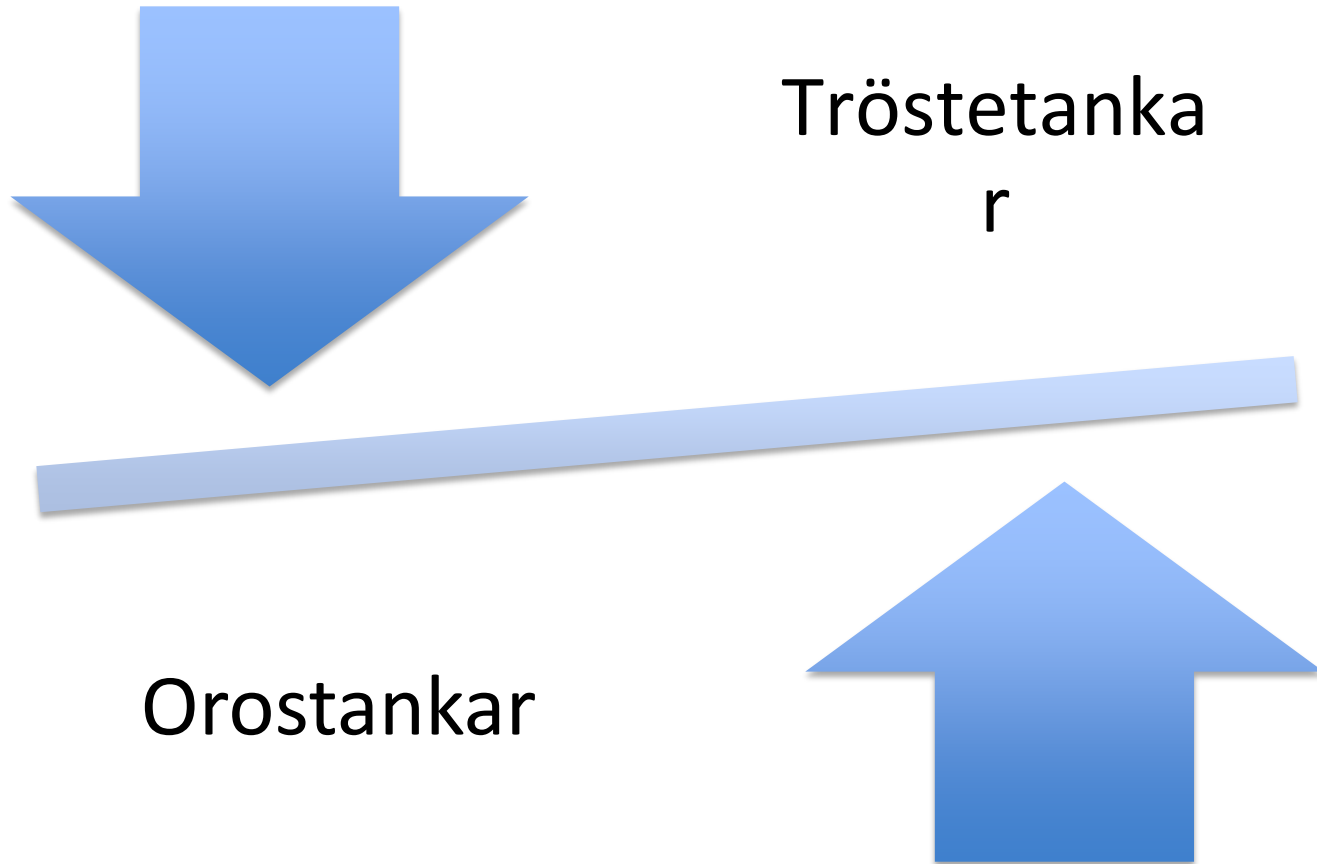
Personal som går in i en stark känsla av misslyckande, trots att man fullföljt sin uppgift.

- Ju starkare känslor vi utsätts för desto större risk vi söker åtgärda dem med självkritik och omvärldskritik
- Lyssna på de som är tysta i arbetslaget. Den som ropar högt hör till slut bara sin egen röst.

Vid starka parallellprocesser

.... är det ofta arbetslagets mest paranoida medlemmar som blir tongivande, vilket ytterligare försvårar möjligheten att upprätta ett gott arbetsklimat där patientens behov fortfarande står i fokus.

Process vid oro och ältande



Oro och tröst: tar aldrig slut



Tid för reflektion och samtal

som skapar insikt om den ofrånkomliga utsattheten
och påverkan från de starka känslorna

”Man är inte sina känslor. Man har dem”
Bob Hansson



Ilcka, Rädsla och Skam är känslor som
ofta låser oss till en viss uppfattning



Känslomässig fara:
Vi finner alltid det vi söker efter



Bli ett arbetslag som nyfiket börjar
undersöka känslor, tankar och beteenden



Förstå utsatthet med SORK

- **Situation**
- **Organism:** känsla, tanke, kroppsliga reaktioner
- **Respons**
- **Konsekvens,** på kort och på lång sikt



SORK

- S: Är med på ett utskrivningssamtal, där förväntningarna är oklara vad som behövs göras.
- O: Känner skuld. Orolig att bli kritiserad och även att hemgången inte ska bli bra.
- R: Tar på mig uppgifter som inte är mina. Lovar mer än vad jag rimligtvis kan hinna med.
- K1: Lättnad, slipper både oro och skuldkänsla för stunden.
- K2: Blir trött och irriterad då jag får svårt hinna med. Utmattad.

SORK

- S: Högen av ärenden växer. En klient är upprörd över att en ansökan tagit lång tid. Hotar att anmäla mig
- O: Känner skuld och oro. Tänk om jag blir anmäld. Vill inte någon ska vara arg på mig
- R: Arbetar konstant över. Åker till arbetet under en söndag för att jobba bort högen
- K1: Känner lättnad, oron minskar och känslan av skuld försvinner
- K2: Tilltagande trötthet, konflikter i min egen relation med nya skuldkänslor och ny oro

Tre sorters yrkeskunskap



- **Teche**: Den mekaniska färdigheten
- **Epistéme**: Generella principer
- **Frónesis**: Praktisk visdom. Universella kunskaper tillämpade i praktiken

Del II

Våga vara ofullkomlig

eller

Hur vi ska förhålla oss till brist
och kompetens.

Ställföreträdande lidande



Andra har hen hjälpt,
sig själv kan hen inte hjälpa!

Vi är konsekvent bättre på att ta hand om
andra, än hur vi tar hand om oss själva

Den egna sårbarheten och bristen som
något skamligt

Kontaktyrket inte ett skydd mot utsattheten

Karin Wahlberg, "Cancerland – tur & retur" (2016)

”Jaså, nu är du inte så kaxig
längre...”

Åsa Nilsson: Processen 2017

Egen brist väcker känsla av skam.

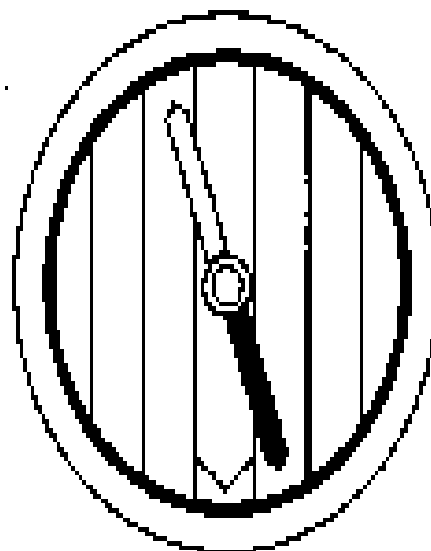


Skamkompassen

Tillbakadragande
Ren skam (gömma sig)

Attack mot andra
Undvika under-
lägsenhet (förtryck)

Attack mot självet
Undvika hjälplöshet
(ta hänsyn)



Undvikande

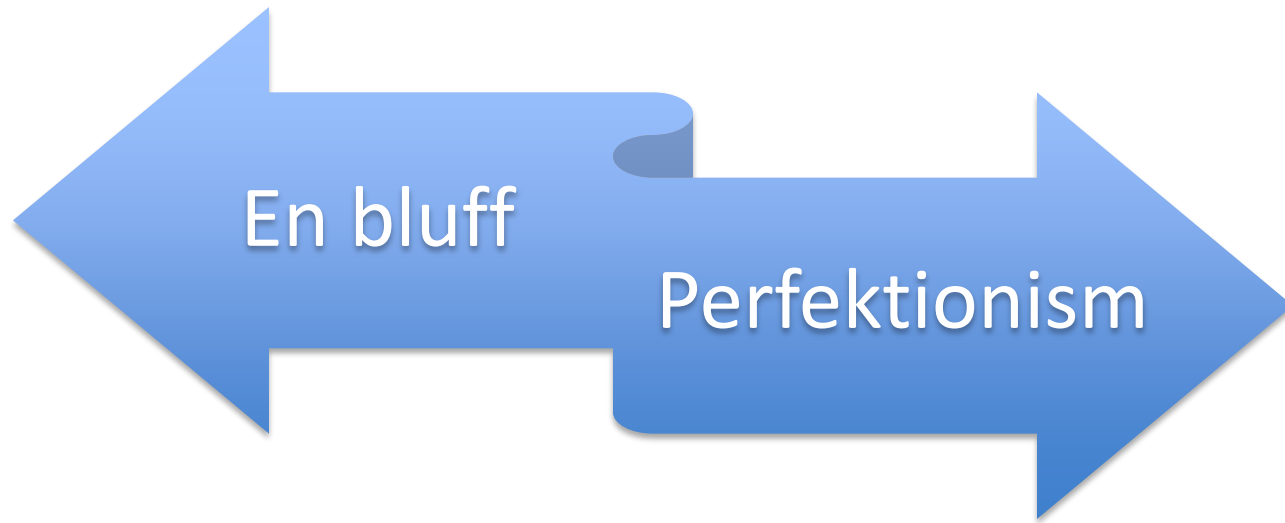
Förhindra effekten
(göra ogjort)

Bristen som tillgång.

Psykologstudenten som
misströstade om sin brist

”Jag har aldrig haft några motgångar i livet”

Den som känner sig som en bluff kräver ofta
samtidigt av sig själv att vara perfekt



Krav på perfektion leder till skam och skam driver perfektionism

”Perfektionism är när vi tror att vi, genom att leva perfekta liv, se perfekta ut och göra allt perfekt, kan minimera eller slippa undan den smärta som väcks när vi möter skam, skuld och kritik” (Brené Brown 2017).

Imposter syndrome

Känslan av att vara en bluff

...kan skapa en oro inför vår egen
kompetens.

Och en stor ensamhet

Christian Unge: Har jag en dålig
dag kanske någon dör

”En läkare kan ha ett gott omdöme och få
ett dåligt utfall...”

Human Service Organizations

Yehekel Hasenfeld

- Det är svårt att definiera mål i arbetet med människor. Vad är rimligt att uppnå?
- Det är också svårt att mäta de mål vi formulerar. När har vi nått våra mål?

Bli bedömd



Tarkovsky: Yttersta domen



Niklas Rådström om Tarkovsky



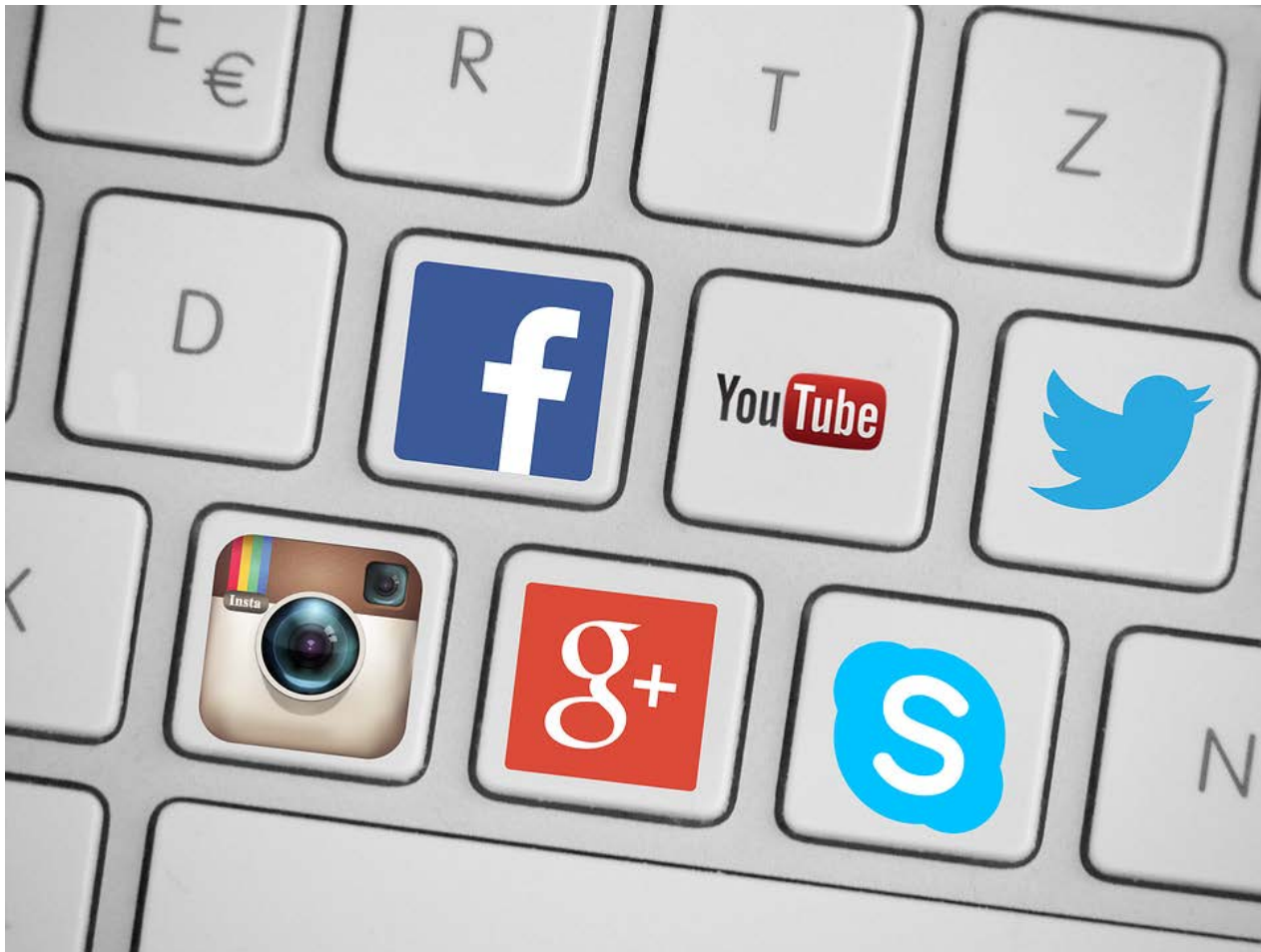
Kunskap och ensamhet.

- *Som konstnär saknar man säkerheten att veta om det man håller på med är meningsfullt och fungerar. Tarkovskijs film Yttersta domen skildrar det på ett för mig så personligt sätt. Pojken som gjuter den stora klockan bedyrar hela tiden för människorna runt honom: "Pappa berättade för mig hur man gör". När så klockan är gjuten och ljuder med en skön klang bekänner pojken: "Pappa visade mig aldrig något". Så är det också med mitt författarskap. Jag har en pappa som var firad författare. Men jag fick aldrig lära mig av honom hur man gör och är fortfarande lika fascinerad av den kreativa rörelsen i skapandet. Och så är det ju egentligen för alla människor. **Vi måste våga utan att först äga kunskap och veta.***

Vår osäkerhet vad som är
framgång, kompetens och brist
Vår rädsla för brist



Vår tids skampåle



I kommentarfältet:

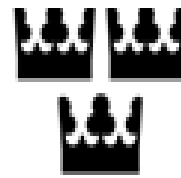
- N N Det är för jävligt hur fan allt bara handlar om pengar och maktmissbruk! Barnens rättigheter då? Ska vi inte ta hand om vår nästa generation?! Fy fan! 😞

Lyckas eller misslyckas?



Inspektionen för vård och omsorg

JO



RIKSDAGENS
OMBUDSMÄN

Empatins förhållande till bristen



”De fattiga har ni alltid ibland
er...”

Jesus (Bibeln)

Hippokrates läkare

- Aldrig skada
- Alltid trösta
- Ofta lindra
- Ibland bota

Selma Lagerlöf



- "Ingen kan frälsa människan från deras sorger. Men den förlåtes mycket som föder hos dem nytt mod att bära den"
- Selma Lagerlöf

Empati och brist

- Tidigare i människans historia har empati alltid varit förbundet med brist.
- Vi gör så gott vi kan, bristen kommer ändå alltid att finnas där.
- Idag ser vi empatin som ett redskap för att avhjälpa eller rent av utplåna bristen.
- Utrota, nolltolerans...

Vad leder denna förändring till
hur vi ser på vårt arbete?

”Var och en tillfrisknar alltid på
väg mot den egna dödligheten”

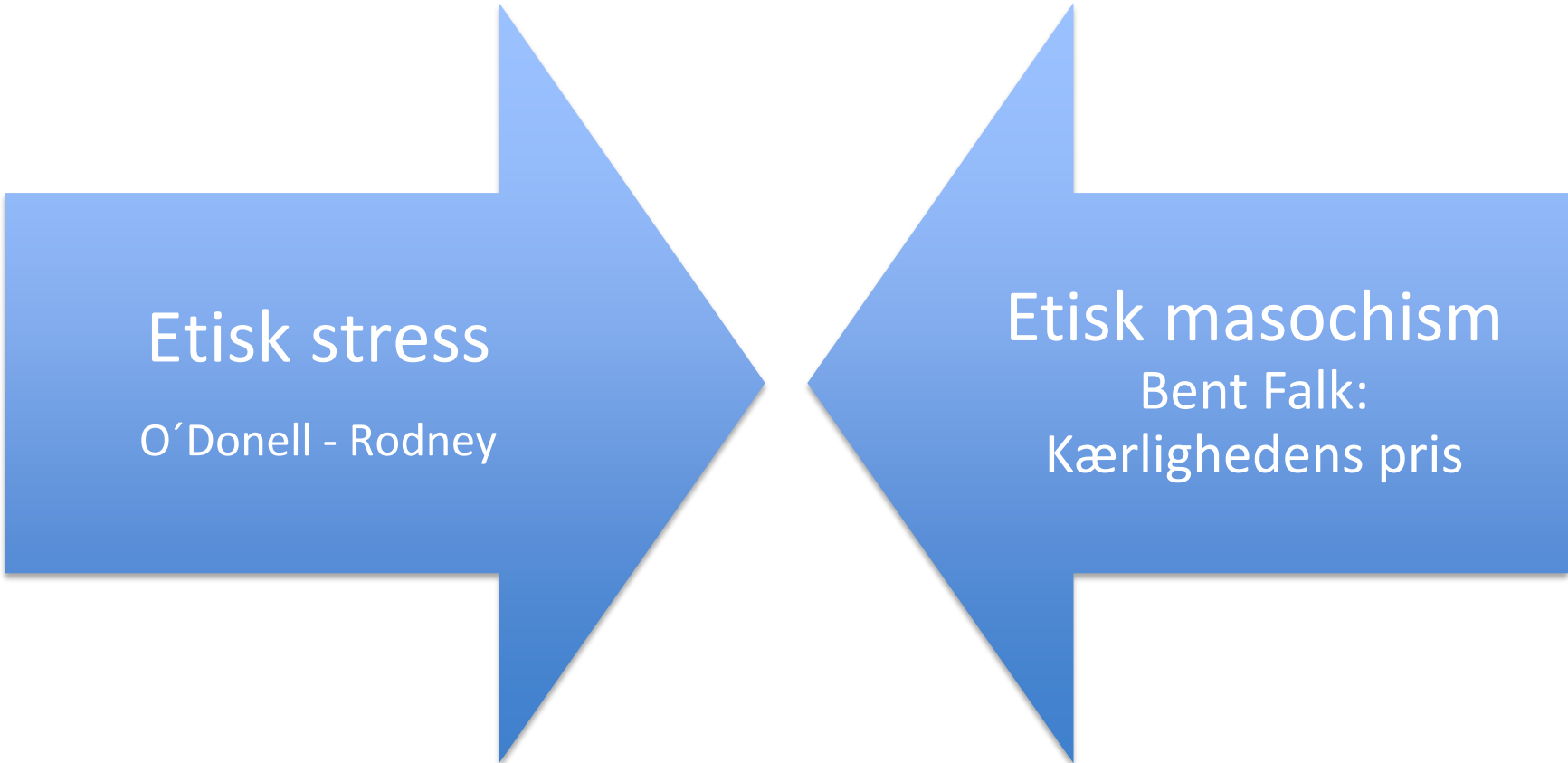
Martti Siirala

Till varje pris god...



Stackars Katerina. Hon måste fortsättningsvis vara god mot henne. Till varje pris god.”

Etik



Etisk stress

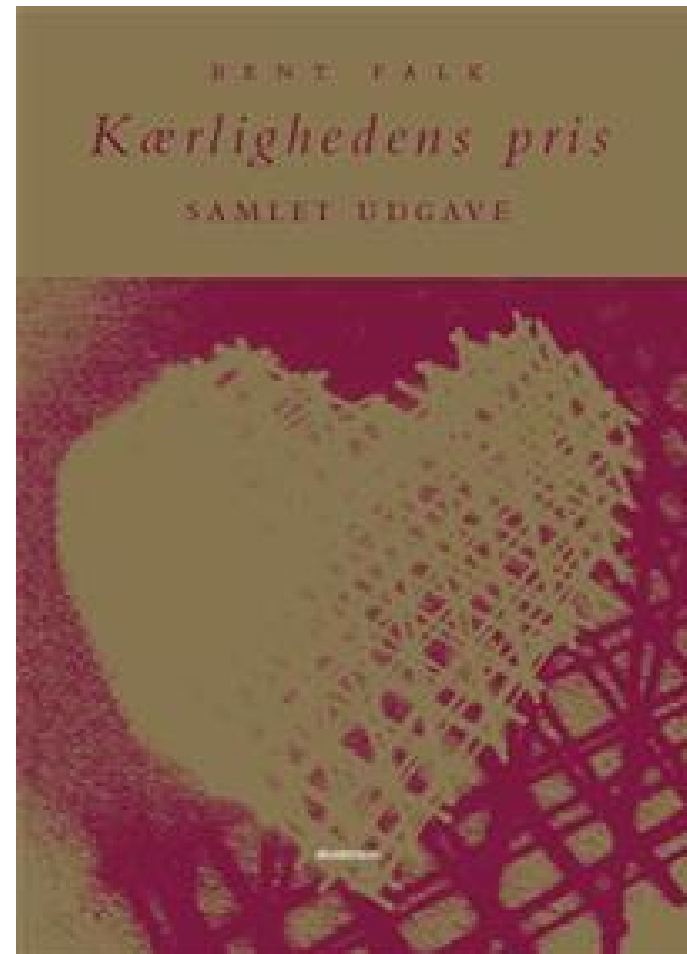
O'Donnell - Rodney

Etisk masochism

Bent Falk:
Kærlighedens pris

Bent Falk: Kærlighedens pris

- Att både kunna tillstå sin
brist och samtidigt tillstå
sin egen kompetens skapar
maximal frihet i det
människovårdande arbetet



Recension

*”Ekström är inte obegåvad, men
han saknar det lilla extra”*

Våga vara stolt,
bästa skyddet mot all skamkänsla



*”Att försöka bringa
hjälp till en människa
med psykiska
problem är något av
det finaste en
människa kan göra”*

Nils Uddenberg

Staretsens råd

”Undvik lögn, alla sorters lögn, lögn mot er själv framförallt. Ge akt på er lögn, betrakta den noga, varje timme, varje minut. Undvik också att känna äckel och motvilja, både mot andra och mot er själv: det som ni finner motbjudande hos er själv blir rent och behagligt bara därigenom att ni lägger märke till det hos er själv. Undvik rädsla, även om rädslan bara är en följd av varje lögn. Var aldrig rädd för er klenmodighet, när det gäller att uppnå kärlek, oroa er inte heller därvid för mycket för dåliga handlingar...”

- *Jag är ledsen att jag inte har något mer trösterikt att säga er, ty det är ju så att den aktiva kärleken i jämförelse med den som man upplever i sina drömmar är hård och skrämmande. Den drömda kärleken vill ha snabba stordåd, som raskt kan utföras och är synliga för alla. Här kan det faktiskt gå ända därhän att man rentav offrar sitt liv, under förutsättning att det inte drar ut för länge utan sker snabbt som på scenen och att alla tittar på och applåderar. Den aktiva kärleken – det är arbete och uthållighet och för somliga kanske rent av en vetenskap. Men jag förbereder er på att ni i samma stund som ni med fasa konstaterar, inte bara att ni, trots alla era ansträngningar inte närmat er målet, utan till och med tycker er ha avlägsnat er från det – i samma stund, det vill jag förbereda er på, har ni plötsligt uppnått målet och då kan ni tydligt bli varse den undergörande kraften från Herren som alltid älskat er och som hela tiden i hemlighet väglett er”*

Rätten att misslyckas och lyckas,
vi sitter ju i samma båt

