

Glädje och positivitet nödvändig motvikt till psykisk ohälsa

DEBATT. "Det finns en samhällsfara med att begrava negativa känslor och i stället tänka positivt". Det påstår psykologen Jonas Mosskin som en reaktion på Mat-Tina Nordströms uttalande om vikten av optimism. Han påpekar betydelsen av att bryta tabu om psykisk ohälsa för att motverka densamma. Det räcker inte. Lättsamhet, glädje och positivitet behöver ges utrymme att samexistera med det svåra.

Om du vill släcka en eldsvåda i själen ska du inte leta efter tändstickan som orsakade branden. En själ i brand behöver vatten och brandfilter. På samma sätt kan psykisk ohälsa inte motverkas med enbart ältande och grubblerier. För att komma ifrån psykiskt lidande behöver individen även ha psykisk hälsa att komma till. För att motverka psykiskt lidande föreslår jag att det får vara tillåtet att även tala om positivitet och glädje, som ett led i folkhälsoarbetet och för att främja levnadsglädje och psykisk hälsa.

I en intervju med DN (29/5 2015) förklarade Mat-Tina Nordström sin positiva utstrålning med att hon behåller sina svårigheter för sig själv och att ingen människa skulle få henne att tänka bakåt och negativt. Hon menar att det som fungerar för henne är att tänka framåt och positivt.

I sin debattartikel (Aftonbladet, 12/6 2015) menar leg. psykolog Jonas Mosskin att Tina Nordströms uttalande är både "korkat" och "farligt", samt att det är viktigt att bryta tabu om psykisk ohälsa för att motverka självmordstalen. I samma andetag vill Mosskin slå håll på myten om att positivt tänkande allena löser våra livsbekymmer och krämpor. Han tar några poäng, men gör dessvärre även självmål. Han tycks själv som psykolog stirra sig blind på bekymmer, i stället för att ta vara på chansen att ge förslag på de hälsofrämjande åtgärder som han själv efterlyser. Å ena sidan ser jag med stor respekt på Mosskins perspektiv och engagemang. Å andra sidan vill jag uppmuntra hela psykologkåren att själva se fördelarna med Mat-Tinas positivitet.

- ✓ För det första vill jag förespråka det salutogena perspektivet – tanken att tillåta sig själv att prata även om det positiva, det lättsamma och det som fungerar i livet. Att enbart uppmuntra grävandet i livsproblem riskerar att ångesten och livsledan får vatten på sin kvarn. De yrkesgrupper som i sitt arbete möter självmordsbenägna människor behöver även hjälpa dessa att ta till vara på sina friskfaktorer som var individ har inom räckhåll.
- ✓ För det andra vill jag påminna om att det i Yrkesetiska principer för psykologer i Norden (Sveriges Psykologförbund, 1998) står att psykologen ska respektera individens rätt till privatliv och självbestämmande. Således bör det vara tillåtet för individen, inklusive Tina Nordström, att själv välja huruvida hen berättar om sina sorger, går till psykolog och/eller är positiv och mest fokuserar på det som fyller livet med glädje. Förmågan och viljan att se livet från den ljusa sidan är inte ett problem, utan snarare en hållning väl värd för var och en att öva sig på.
- ✓ För det tredje vill jag uppmuntra varje yrkesverksam psykolog att fundera över betydelsen av flexibilitet i tanke och handling, då det även har ett värde för att motverka arbetsrelaterad ohälsa. Det får inte göras till ett självändamål att enbart tala om svårigheter, även om Jonas Mosskin har rätt i att en rigid

positivitet riskerar att stigmatisera psykiskt lidande. Att som verksam i ett självvårdande yrke vara beredd på att tala om det negativa är en nödvändighet, men utan positiva hälsfaktorer att balansera upp det svåra med, riskerar självvårdandet att ytterligare etablera ett negativt och ältande sätt att se på tillvaron, både för patienter och psykologer.

Självvårdare i allmänhet och psykologer i synnerhet bör komma ihåg det salutogena perspektivet. Det har ett etiskt värde för både patienter och yrkesverksamma. Det finns förvisso en lättnad i att hitta en tändsticka att skuldbelägga, men det behövs dessutom något positivt att ta till vara på. Eller som Tina Nordström säger själv: "Man ska välja var man lägger sin kraft och energi. Där man lägger den ska man få något tillbaka."

Erik Jonsson, psykologstudent