

# Känn dig själv – och bli dig själv

**A**tt utöva läkekonst innebär att möta människor i sjukdom och kris. Läkekonst innebär att läkaren i detta möte förstår och bekräftar patienten. För att försöka förstå en annan människa krävs kanske att man i någon mening även förstår sig själv. För att orka med upprepade svåra patientmöten krävs också en stabilitet i den egna personligheten [1]. Därför är självkännedom grundläggande i läkekonsten.

Kanske är det så att man aldrig fullt ut förstår någon annan, eller ens sig själv. Vi har alltid hemligheter för varandra – och kanske också inom oss själva. Men det hindrar inte att man strävar efter ökad förståelse. Det borde vara obligatoriska moment i varje läkarutbildning att ge studenterna tips om tänkbara vägar till självkännedom. Vi överbringar medicinska kunskaper om hur vi skall hjälpa sjuka medmänniskor, men kanske glömmer vi att resonera om hur vi själva skall överleva och stå ut med att möta lidande. Självkännedom är något som man aldrig blir färdig med, det handlar om ett livslångt lärande! Inom psykiatrin är man sedan länge medveten om behovet och de flesta psykiater har gått i egen terapi. Det medför säkert en ökad självkännedom. Men vägnarna till självkännedom kan vara många och är personliga.

**Grundläggande** för självkännedom är reflexionen. Reflexionens funktion är att medvetandegöra. Vi bär alla med oss värderingar, som det kan vara klokt att veta om. Att ge sig tid att reflektera är att bejaka en intellektuell dynamik. Vi bär alla i olika grad en oro i själen; vi hyser frågor som söker svar, som i sin tur skapar nya frågor. »Självreflexionen förefaller att ha mycket att göra med begäret efter vetande», heter det med anledning av den kunskapssökande faustiska människan [2]. I förlängningen och konsekvensen av detta heter det i en aforismsamling för läkare: »Lär Dig vilka saker som Du kan förändra. Lär Dig vilka saker Du inte kan förändra. Utveckla visdom att igenkänna skillnaden» [3]. Reflexion betyder återspejling och innebär noggrann eftertanke.

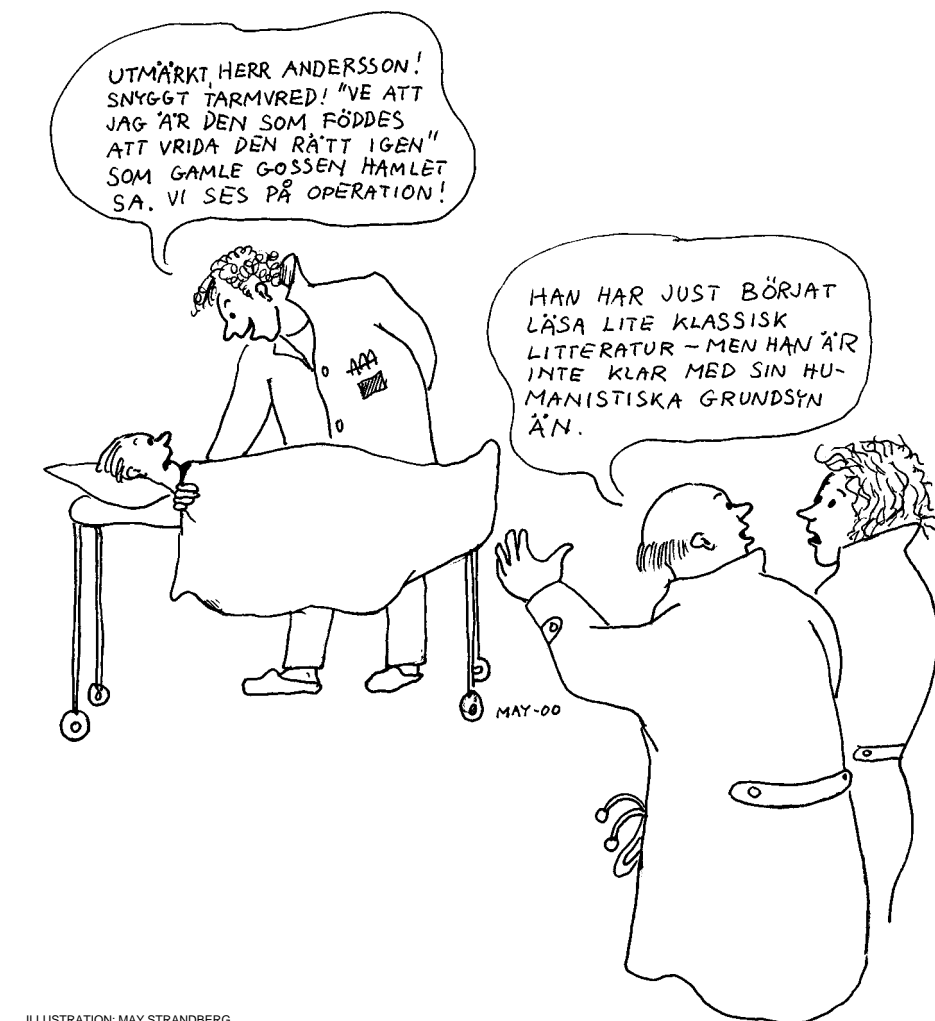


ILLUSTRATION: MAY STRANDBERG

Med reflexionen utvecklar man förmågan att såväl bearbeta som att lösa problem.

**Möten med patienter** kan vara provocerande på många sätt. Den egna eller vetenskapens auktoritet kan utmanas eller vrede och ilska kan riktas mot läkaren, för att nu bara nämna något. Hur reagerar man i dessa situationer om man är stressad, frustrerad, trött och kanske olycklig? Hur trygg är man i sig själv? De flesta tycks överens om att den egna tryggheten ökar om man verkligen ägnat sig åt reflexion och eftertanke.

Den som ständigt sopat den egna osäkerheten under mattan, riskerar att inte kunna se igenom patienters och anhörigas bitterhet. Det leder ofta till allt djupare konflikter och till sist anmälningsärenden och låsta positioner, till nytta för ingen.

**Ett sätt att nå trygghet** i läkargärningen är att söka förebilder. Hittar man dem inte bland de erfarna kollegerna på arbetsplatsen kanske man finner dem i historien. Den medicinska historien vimlar av gestalter, som fortfarande långt efter sin död har mycket att säga oss. Självklart skall vi inte skapa monu-

ment av historiska personer, utan lära lika mycket av deras klokhet som av deras misstag. Förebilder kan vara både positiva och negativa. Förebilder är exempel. För att tala med filosofen Ludwig Wittgenstein så handlar det om att ge »den riktiga vinken». Detta är lärarens eller handledarens största uppgift.

Man kan också söka styrka och självkänedom i konsten och kulturen – samt givetvis i samvaron med andra människor i sociala sammanhang bortom sjukvården. Men jag vill poängtera att självkänedom handlar mindre om att ha en humanistisk bildning, utan mer om att ha en humanistisk grundsyn.

**Möjligen är det så** att en humanistisk bildning och utbildning underlättar för detta, men undantagen har varit många. Det går alltså att kunna sin Homeros och Shakespeare, och samtidigt ha en kyligt förtingligande och fragmenterad människosyn. Humanistisk bildning är inget vaccin mot att man som läkare är dålig på att bemöta sina patienter. Men humanistisk bildning, och det tycks då främst röra sig om att gå sin egen bildningsväg, kan dock leda till att man får en humanistisk grundsyn. En sådan grundsyn innefattar ödmjukhet, tolerans, insikt i det egna ständiga tillkortakommandet och en respekt inför oöverskådlig komplexitet. Vårdens vardag innebär alltför ofta att dessa insikter kommer i skymundan. Att vandra en humanistisk bildningsväg, som man själv stakar ut, kan således vara ett bra sätt att öka sin självkänedom och bli medveten om de egna svaga punkterna, ömma tårna och känsliga reviren.

**Filosofin är en annan väg** till självkänedom. Varför skall en medicinstudent ägna sig åt filosofiska studier? Loretta Kopelman har tecknat upp fem anledningar [4]:

1. Filosofi är ett hjälpmedel för att identifiera och undersöka ideologier, fördomar och olika perspektiv.
3. Filosofi vidgar perspektivet och ökar självkänedom.
3. Filosofi kan utveckla det kritiska tänkandet

4. Filosofi kan bidra till ökad tolerans mot andras idéer och ge sund skepsis mot dogmatism.

5. Filosofi kan förbättra den empatiska förmågan.

Andra har mer betonat betydelsen inte bara av moralfilosofins frågor utan också olika filosofers svar på dessa frågor. Filosofi kan uppenbart ha en tröstande dimension, för såväl patienten som läkaren [5].

**Självkänedom handlar** delvis om självförverkligande, om förmågan att bli den man är. Jag förespråkar att man skall vara sig själv i mötet med sina patienter. I utbildningen lär vi oss läkarens professionalism, men tycks inte så sällan förlora vårt eget kännande jag på vägen. Den sammanfattande utmaningen är att bli professionella men samtidigt bibehålla det mänskliga. Apropå just detta skriver läkarkandidaten Åsa Vilmbeck i ett brev: »Jag kände det som om en tung sten föll från mina axlar på något sätt, när jag sakta men säkert kunde börja våga vara mig själv igen i mötet med patienterna».

Kanske är självkännedomens viktigaste komponent och konsekvens ömdöme. Däri kan ligga att ibland använda konsten att remittera för »second opinion» eller med andra ord att erkänna egna begränsningar och kunskapsluckor! Denna ärlighet ökar oftast trovärdigheten inför patienten. En god kliniker vet vad han eller hon inte vet.

## Referenser

1. Watson J. Becoming aware: knowing yourself to care for others. Home Health Nurse 1999; 17(5): 317-22.
2. Eriksson G. Den faustiska människan. Vetenskapen som europeiskt arv. Stockholm: Natur och Kultur, 1991.
3. Meador KM. A little book of doctors' rules. Philadelphia: Hanleys and Belfus, 1992.
4. Kopelman LM. Philosophy and medical education. Academic Medicine 1995; 70: 795-805.
5. Melley C. Some philosophies can console: an old but forgotten message. Theor Med Bioeth 1998; 19(1): 35-45.



## KRÖNIKÖR

CARL-MAGNUS STOLT

Professor i humanistisk medicin, Karolinska institutet, Stockholm.

”Grundläggande för självkänedom är reflexionen. Reflexionens funktion är att medvetandegöra. Vi bär alla med oss värderingar, som det kan vara klokt att veta om. Att ge sig tid att reflektera är att bejaka en intellektuell dynamik.”