
Søken etter normalen

LEGELIVET

KAVEH RASHIDI

kavehrashidi@gmail.com

Kaveh Rashidi er fastlege ved Kringsjø legesenter, universitetslektor ved Universitetet i Oslo og forfatter.

Hvordan hjelper man pasienter som har plager, ikke fordi det feiler dem noe medisinsk, men fordi de føler at de ikke oppfyller samfunnets idealer?



Foto: Jorunn Valle Nilsen

Jeg synes jeg ser stadig mer av det. Det være seg unge damer som ønsker større pupper og lepper, småbarnsforeldrene som ikke føler at energien strekker til eller kanskje en middelaldrende mann som går Birken tregere for tredje år på rad. Alle kan objektivt sett være friske, men de føler seg ikke friske av den grunn. Ikke fordi de har en sykdom, heller fordi de ønsker å være bedre (hva enn det innebærer) enn de allerede er.

De fleste vet så klart at det ikke er normalt å være født med puppene og leppene til influensere, at alle småbarnsforeldre er utslitte og at selv toppidrettsutøvere mister kondisjonen når de blir eldre. Likevel ønsker mange å oppnå disse idealene. For hadde ikke livet vært bedre med bare litt strammere kropp, mer energi eller større muskler?

Det er i alle fall en enkel ting å tro og en utbredt myte som sprer seg i samfunnet. Ser man på folk som fremstår som lykkelige, så har de ofte modellkropp og utømmelige energilagere. Da er det naturlig å tenke at en selv

kan bli like lykkelig ved å imitere disse faktorene. Ikke bare er det feil at man blir lykkeligere eller friskere av sånt, jeg mistenker at det ikke engang er mulig å oppnå slike mål.

For straks puppene og leppene er større, vil nok rumpa og øyevippene stå for tur. Og når rumpa og øyevippene også er perfekte, så har skjønnhetsidealene for pupper og lepper antageligvis endret seg. Og hvor mye energi må småbarnsforeldre ha eller hvor god kondisjon må en middelaldrende mann ha, før man sier seg fornøyd? Siden det ikke finnes noe endepunkt for forbedringer av denne typen, er man på et tidspunkt nødt til å slutte å justere kroppen og i stedet justere forventningene til egen kropp og helse.

Er dette så fastlegens oppgave? Skal vi hjelpe allerede friske pasienter som ønsker å forbedre seg selv? Vel, hvis vi i helsevesenet ikke tar oppgaven, vil kommersielle aktører gledelig gjøre det. En pasientgruppe som alltid ønsker å bli bedre, er en pasientgruppe som alltid kan tilbys flere remedier. Nytteløse naturpreparater og andre alternative behandlingsmåter eksisterer nettopp for å brukes til verdiløse behandlinger som sikter et godt stykke unna den egentlige løsningen.

Så hva skal jeg gjøre når de kommer til meg og ønsker å være penere, raskere, sunnere og sterkere versjoner av seg selv? Skal jeg forvisse dem om at de er gode nok som de er ved å si noe sånt som «ja, men du er jo sunn og frisk som du er, her trengs det ingen tiltak»? Selvsagt ikke, det blir å avvise pasientens oppfatning, ikke å møte den og forsøke å løse den. Problemet eksisterer fortsatt, selv om behandleren velger å ikke anerkjenne den.

Jeg tror løsningen ligger i å prøve å forstå *hvorfor* pasienten ikke er fornøyd. Er det noe man ikke får til i livet? Eller er det bare et ønske om å gjøre kroppen og psyken, som i utgangspunktet ikke er perfekt, til noe urealistisk bra? Om ikke annet kan det å grave i pasientens motivasjon for forandring hjelpe pasienten til å reflektere. Når det er noe som plager en, så er det nettopp refleksjonen som burde komme aller først. Lenge før man prøver å fjerne plagen. Hvorfor er du plaget? Er det noe vits i å fjerne det som plager deg, vil det fjerne problemet? Eller burde vi jobbe med å fjerne *at* du blir plaget av det?

Alle plager skal ikke, og bør ikke, fikses. Det er et sted – lenge før perfeksjon – som er godt nok. Og når man har oppnådd «godt nok», så vil ikke kroppen føles bra før man lærer å godta den slik den er, energinivået blir ikke høyt nok før man aksepterer sine begrensninger, og kondisjonen går feil vei uansett hva man gjør. Hemmeligheten bak god helse ligger noen ganger i å lene seg tilbake og akseptere det som ikke er slik man skulle ønske at det var.

Noen ting i livet er plagsomme, og slik skal det være. Å tro noe annet blir å jage etter noe uoppnåelig. Det er vel vi fastleger som må stoppe folk i sin søken etter det perfekte, plaguefrie livet. Vi kan være med på å sette standarden for normalen. Vi bør være de som erkjenner at kropp og sinn er noe uforutsigbart og svingende, en erkjennelse som er nødvendig for å føle seg frisk. Eller i alle fall frisk nok.

Publisert: 21. desember 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0804
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. februar 2026.