
Å tette sprekken

LEGELIVET

JAN-HENRIK OPSAHL

jhopsahl@outlook.com

Jan-Henrik Opsahl er spesialist i radiologi, jobber med vitenskapelig kommunikasjon i Sanofi og er varamedlem av Rådet for legeetikk.

Pust inn. Pust ut. La du merke til det? Etter inn og like før ut? Rommet imellom der? Pausen. Oppholdet imellom, der ingenting skjer.



Foto: privat

Hvis du lager musikk, eller danser, vet du sikkert å sette pris på mellomrommet – effekten av en god pause. Gode retorikere er eksperter på å benytte seg av pausens avtrykk, og en samtaleterapeut kan benytte stillheten til å gi rom for følelser eller stemninger. De er gode å ha om du driver med intervalltrening eller er på vakt med full blære også.

De er ofte viktigere enn vi tror, mellomrommene.

Like fullt, der enkelte bør fremheves og raffineres med kunstnerisk eleganse, finnes det også krater og sprekker som bør tettes eller bygges bro over. Vi leger er godt kjent med kallus, sutur og plaster, men det finnes også emosjonelle hull som er langt vanskeligere å reparere.

Jeg møter på ett av dem til stadighet. Man kan si det er blant de mer trivielle, men det setter like fullt tydelige spor i hverdagen. Ett jeg kan tette selv, men strever med å komme til livs både i privatlivet og på jobb. De engelsktalendes *the knowing-doing gap*

høres unektelig mer fjongt ut enn *vite-gjøre-sprekken*, men våre sprekker er minst like viktige.

Begrepet viser til misforholdet mellom alt vi vet om hva vi skal, kan eller bør gjøre – og hva vi faktisk får gjort. Det er tradisjonelt brukt mye i businessverdenen, hvor uendelig informasjonstilgang og forgylte visjoner ikke er til hinder for at man tidvis nærmest ikke får utrettet noe som helst. Eksempelene er talløse på hvordan møteoverflod, ugjennomtrengelig språk og planer uten tydelige føringer om ansvar og handling leder til, nettopp, ingenting. Det blir fort mange konsulenttimer av slikt.

Hvis du nå tenkte at dette fenomenet er forbeholdt styrerommene, skal du få en tanke til: Når var sist gang du visste hva du burde gjøre, men lot være likevel? Var det den lille ekstra anstrengelsen før vaktskiftet for å lette byrden for nestemann?

Pårørendesamtalen du unngikk? Eller hos pliktoppfylgende legespirer: Var det snarere da du takket ja til den ekstra vekten, men egentlig burde prioritert egen helse?

De som forsøker å hjelpe pasientene med livsstilsendring, vet mye om hvor store slike sprekker kan være. De fleste av oss vet mer enn nok om hva som må til for et litt sunnere liv – det er bare så forbannet vanskelig å faktisk gjøre det.

«De fleste av oss vet mer enn nok om hva som må til for et litt sunnere liv – det er bare så forbannet vanskelig å faktisk gjøre det»

For min egen del vet jeg at det oftest er følelsene mine som står i veien for endring. Jeg er redd for å feile, redd for å miste det jeg har, redd for at det skal gjøre vondt – og så lager jeg en god forklaring (les: unnskyldning) på hvorfor jeg lar være. Snodig nok gjør jeg fortsatt dette, på tross av erfaringer som tilsier at det slett ikke er så ille når jeg bare lukker øynene og hopper i det.

Og jeg er åpenbart ikke den eneste som er redd.

Når noe er vanskelig, søker vi enkle løsninger. Kvikkfiksdietter, motivasjonspodkaster, hvordan rydde opp i livet ditt på ti minutter, yogaretreater, helvetesuker, HRV-målinger, kalde avrivninger og fandens oldemor. Selvhjelps bøker topper stadig bestselgerlistene både i bok- og podkastform, mens vi egentlig sitter på svarene selv. De kan bare være litt ubehagelige – eller kjedelige.

En av mine legekolleger sverger til en ny tidsorganiseringsmetode for å få orden på livet og hverdagen. Hen har nå et flott og intrikat skjema på kjøkkenet og på telefonen som synkroniseres i sanntid med resten av familiens telefoner. Jeg har fortsatt til gode å se hen, eller ungene, komme tidsnok.

Rundt disse tider er vi der hvor flere av nyttårsforsettene begynner å ryke, eller har falt i fisk allerede. Et av mine var å *gjøre* mer og *tenke* mindre. Har jeg tenkt to ganger, kommer det sjelden noe revolusjonerende i tredje til syvende runde uansett. Har alt gått som det skal, er jeg når denne teksten kommer ut, godt i gang med noe. Helst noe viktig. Jeg skal nemlig bli en handlingens mann. Trur eg.

Publisert: 5. februar 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0014

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 8. juli 2026.