

Jon G. Allen

Varför är agentskap så viktigt?

Översättning och bearbetning: Peter Friberg

Dr. Richard Munich, tidigare chef inom Menningerkliniken, har föreslagit att patientens vilja att ta agentskap för sin sjukdom är en förutsättning för effektiv behandling. Vad innebär detta?

Agentskap är förmågan att *initiera aktivitet* i ett visst syfte. Agentskap omfattar vilja, självbestämmande, handlingsfrihet och valfrihet. När du uppträder som agent får du saker att hända; motsatsen till agentskap är passivitet, att du låter saker hända med dig. Alla djur är agenter, men vi människor är *rationella* agenter: vi kan resonera logiskt om det vi gör. Vi har självmedvetande och förmåga att tänka, planera och överlägga med oss själva innan vi agerar; och vi kan själva anpassa vårt agerande när något inte går som planerat. Agentskap ger oss alltså kontroll och flexibilitet. Men *det finns gradskillnader i vårt agentskap*: vi är alltså potentiellt intelligenta agenter men vi kan också handla impulsivt eller tanklöst och därigenom minska vårt agentskap.

Sjukdom kan begränsa vårt agentskap. Du kan till exempel bli så deprimerad att du får svårt att ens röra dig. Generellt gäller dock att agentskapet inte reduceras till noll; vanligtvis har du *någon grad* av agentskap kvar. Även om du är deprimerad, så kan du ha tillräcklig styrka och energi för att tvinga dig själv att sitta upp i sängen, sätta ner fötterna på golvet och på så sätt börja agera i liten skala. Du måste utnyttja det armbågsutrymme du har. När du är sjuk är ett av de viktigaste sätten att utöva agentskap att be om hjälp.

Du riskerar att gå i en fälla när du tar agentskap för din sjukdom: att vara en agent med handlingsfrihet innebär att göra val; att göra val innebär *att ta ansvar*; att ta ansvar innebär en risk att få skulden för något; och skuldbeläggning är nedbrytande. Vi riskerar att göra två allvarliga misstag: att ta ansvar för sådant vi inte kan kontrollera och att inte ta ansvar för sådant vi kan kontrollera. Du balanserar på två slaka linor:

- Att utöva agentskap samtidigt som du fullt ut förstår hur mycket sjukdomen begränsar dig.
- Att använda konstruktiv kritik samtidigt som du undviker att skuldbelägga dig.

Att ta agentskap för din sjukdom inkluderar att du inser vilken aktiv, om än oavsiktlig, roll du själv har spelat för sjukdomens *utveckling*. Depression beror på en ohanterlig ansamling av stress, men även om stress ofta är oundviklig så bidrar du själv med den stress som du aktivt utsätter dig för i livet (till exempel genom övertidsarbete eller perfektionism eller genom att bidra till relationskonflikter). Missbruk är ett utmärkt annat exempel på självskapad stress (och missbruksbeteende är ett exempel på det snåriga förhållandet mellan agentskap och sjukdom). Om du förstår din egen aktiva roll i sjukdomsutvecklingen, så har du tagit ett stort steg mot att bli av med sjukdomen och hålla dig borta ifrån den.

Att ta agentskap för din sjukdom inkluderar även att du inser vilken aktiv, om än oavsiktlig, roll du själv spelar för att sjukdomen skall *bestå*. Både medvetet och omedvetet motstånd är

vanligt. Att fly in i en depression kan kännas tryggt när depressionen är ett välbekant tillstånd, även om det är smärtsamt. Att ge upp ett missbruk som låter dig fly från smärta och uppleva njutning är också mycket svårt. Varje stor förändring – även om den är till det bättre – medför en hel del ångest.

Viktigast är kanske att agentskapet för din sjukdom innebär *aktivt arbete för att bli bättre*. Redan när du kommer till behandlingen för första gången förtjänar du beröm för ditt agentskap: du kanske redan har prövat många mediciner och stått ut med både biverkningar och frustration över otillräcklig effekt; du kanske redan har gått i psykoterapi flera gånger tidigare; du kanske redan har medverkat i flera utredningar och lämnat samma uppgifter gång på gång; och du kanske redan har upplevt problem i kontakterna med din arbetsgivare och försäkringskassan.

Det kräver också en hel del agentskap att delta i en behandling och fullfölja den; det är mycket du måste göra själv, till exempel att öka kunskapen om din sjukdom, om mentalisering och om agentskap. För att få nytta av behandlingen måste du också etablera en *terapeutisk allians*, det vill säga att sätta upp mål för behandlingen i samarbete med dina terapeuter och sedan aktivt arbeta mot målen. Mer generellt måste du aktivt bidra till en konstruktiv användning av behandlingen som en resurs för förändring (vilket innebär att du aktivt arbetar för att övervinna ditt motstånd mot förändring). Slutsatsen är denna: den viktigaste faktorn för behandlingens resultat är *du*. Att delta i behandling är som att gå i skolan: vad du får ut beror den insats du själv gör. Ett ”Moment 22” är dock att din sjukdom kan försvåra ditt arbete. Därför är det troligt att framstegen kommer att ta tid.

Behovet av agentskap minskar inte efter behandlingen; du behöver göra en plan för tiden efter behandlingen och följa den. Dina symtom bör ha minskat efter behandlingen, men du måste använda ditt agentskap för att *fortsätta att må bättre*. Det är viktigt att du tar hand om dig själv i ett långsiktigt perspektiv och att du söker hjälp på nytt om det behövs. Som tur är kommer ditt agentskap att bli starkare när du mår bättre och du får därmed bättre förutsättningar att ta hand om dig själv.

Agentskap är grunden för hopp. Psykiatern Karl Menninger beskrev hopp som en motiverande kraft för att genomföra en handlingsplan. Med ökat agentskap för att övervinna sjukdomens begränsande effekter, ökar dina möjligheter att följa vägen mot bättre psykisk hälsa. En nyckelfaktor i behandlingen är när du upptäcker att något som du själv gör hjälper, till exempel när du hittar verktyg som fungerar. Hoppets viktigaste ingrediens är känslan att ”Jag kan *påverka* min situation!” Det är agentskap.

Reprinted with permission of The Menninger Clinic, Houston, TX © 2005.