

Ja og nei



Per Fugelli er 45 år. Han har en anstendig fortid som distriktslege nordpå, men kan ikke leve på den stort lenger. Han er nå professor i allmennmedisin ved Universitetet i Bergen, og arbeider for tiden med det han anser for å være det viktigste forebyggende helsetiltak i Norge fram mot år 2000: Å bekjempe Fremskrittspartiet og hele dets vesen.

Ja og nei er klare ord. De er ladet med forpliktende innhold. Tenk deg forskjellen på om du får eller gir ja eller nei:

- ved et frieri
- på en søknad om lån
- på spørsmålet: Er det noe farlig doktor?
- ved innsending av din første artikkel.

Av Per Fugelli

Det er få ord som er mer konsekvensrike enn ja og nei. Derfor må vi trene oss i å bruke dem rett. Vår Herre har gitt denne oppskriften (Matt. 5, 37): *Men eders tale skal være ja, ja, nei, nei.* I en moderne bibelutgave tilpasset norsk allmennpraksis burde det stå: *Din tale skal være nei.* Det må vi lære oss av med, fordi for mye ja kan gå på helsa løs både for legen og pasienten.

JA

Nå er det naturligvis trivelig å høre til et fag befolket av ja-mennesker. Det er godt å si ja. Det er hyggelig å få ja. Men betingelsen er at ja'et følges opp av handling:

- at du reiser i det sykebesøket etter kontortid
- at du ordner den trygdesøknaden før måneden er ute
- at du holder det AIDS-foredraget for 9. klassingene i neste uke
- at du nå gjør ferdig den årsmeldingen om driften ved helsesenteret som var din lyse ide for 1/2 år siden.

Med hånden på hjernen må de fleste av oss innrømme at vi sier ja oftere enn vi gjør ja. Vi er ikke flinke nok til å titrere våre ja'er etter vår arbeidsskapitet. Konsekvensene kan være plagsomme:

- forsømte ja'er blir liggende på lager og skaper surhet og misnøye
- du må bruke mer og mer av din våkne tid på jobben
- så begynner du å fuske med lillefingeren for å få tingene unna. Du sender fra deg halvgodt arbeid
- nå kan du komme inn i en ondartet prosess hvor kravene vokser og

kreftene minker, selvkritikken øker og de gode tilbakemeldingene går ned, strevet tiltar og hvilen blir mindre, - stress og utbrenning ligger på lur.

Det er litt for mange av oss som lider av dette ja-syndromet, kronisk eller i anfall. Det er lett å forstå hvorfor.

1. Vi jobber i et digert fag.
2. Av legning og påvirkning er allmennpraktikerne generalister. Evnen til grensesetting er ikke det skarpeste trekk i vår faglige karakter.
3. Allmennmedisinen har vært og er på opptur. Det er mange ivrige folk med sterke faglige drifter ute og går. Mange sier ja av tenning og lyst.
4. Det blir god stemning av å si ja, der og da. Nei er besværlig i øyeblikket.
5. Å bli spurt, og å si ja betyr å være i vinden, på banen. Det er OK å være pop.
6. Noen sier ja til for mye fordi de er for glade i penger.
7. Mange kolleger sier ja for ofte fordi de er snille. Det er hardt å si nei til folk som har det vondt.
8. Andre bruker ja til arbeid som et nei til ektefelle og familie, ja kanskje til seg selv også. Den som ikke har fred med seg selv eller mistrives i hjemmet og ekteskapet, flykter gjerne inn i en tilsynelatende ufrivillig, men egentlig selvlaget travelhet.
9. Noen bruker ja til å bekrefte sin egen uunnværlighet: Hvis ikke jeg tar på meg denne oppgaven, er det ingen andre som gjør det, i hvert fall ikke så godt.

NEI

Med den legenøden vi nå har i deler av landet, føles det billig å sitte i Bergen å si ja til å skrive om kunsten å si nei. I enkelte distrikter er kollegene nødt til å ta på seg mer enn de liker og makter. Men i alle jobber går det an å sette grenser. Churchill hadde ingen småjobb under krigen. Likevel stjal han seg tid til å male sine akvareller og spille benzique med Clemmie 2-3 timer hver kveld. Slik skaffet han seg styrke til å bære ansvaret som krigsleder, til å inspirere de nederlagsdømte folkene, til å legge mesterlige militære planer. Reagen kunne også hatt det forferdelig travelt i sine åtte presidentår, hvis han ikke hadde lært seg å bestyre sin tid og sine krefter. Når det har humpet på et vis, og ikke gått verre, er det antakelig fordi han stadig har ridd på hester California, og lagt kabal og tydet stjerner sammen med Nancy. Av Winston og Ronald kan vi lære at vi uansett arbeidsmengde, ja særlig ved uhyrlige arbeidskrav, må sette grenser for å beskytte vår fritid og dyrke vår trivsel. Fordelene med å si nei høyt og ofte er mange:

- du blir velstående på tid
- det gir overskudd
- du får høve til å gjøre ja-sakene godt
- du slipper å skuffe saker og folk som du tidligere "forjaet" deg til

TI(D) BUD

Disse budene tror jeg vil gi oss bedre tider:

Det første og største bud: *Du skal si nei.*

Det andre bud: *Du skal vokte deg for ja-mennesker.*

Det tredje bud: *Du bør gjøre det du sier ja til i løpet av en uke, maksimalt en måned.*
Du får ikke bedre tid av å la ting ligge lenge. Tvert om sparer du tid, dårlig samvittighet og mas på å bli ferdig med sakene mens de er ferske.

Det fjerde bud: *Du skal ta de ulystbetonte oppgavene først.*
Gledene frister seg tidsnok fram i køen.

Det femte bud: *Du bør gjøre skikkelig arbeid første gang.*

Det sjette bud:

Du skal respektere andres tid. Det betyr f. eks. at du må administrere din praksis slik at ikke ti mennesker sitter i to timer på venterommet, hvilket gir et tidstap på 20 timer. Og det betyr at du må legge særlig flid ned i foredrag og artikler. Et dårlig manuskript kan sløse bort 100 timer for tilhørerne og tusen timer for leserne.

Det syvende bud: *Du må være presis.*

Det åttende bud: *Du bør møte forberedt.*

Det niende bud: *Du bør lese Den Stundesløse av Ludvig Holberg.*

Det tiende bud:

Du må tenke deg om.

Du får ikke bedre tid av å føre dine gjøremål inn i en finere kalender. Nei, du må sette deg ned og lese Dostojevski, livets store lærer, og vedta for deg selv hva du vil bruke tiden, det vil egentlig si livet, til. Så er det bare å si ja og nei i pakt med det.

Professor Per Fugelli
Inst. for allmennmedisin
Universitetet i Bergen
Ulriksdal 8C
5009 Bergen

