

## Ben Furman blev persona non grata i psykiatriska kretsar, men man måste ändå fortsätta att uttrycka sina åsikter kring problemområdena inom psykiatrin, säger han.



Ben Furman har inte varit blyg för att uttrycka sina åsikter eller orsaka irritation med sina ståndpunkter, Förutom en sak. Jag vet att allt jag gör bara är myggskit i Sahara, säger Ben Furman. *”Men när jag skriver en bok har jag en nästan psykotisk fantasi om att jag ska revolutionera världen.”*

Här är en man som inte varit rädd för att säga vad han tycker. Redan i slutet av 1970-talet, i början av sin karriär, motsatte sig Ben Furman de rådande behandlingsformerna och kritiserade högljutt den freudianska psykoanalysen och långa individuella terapier.

Furman ifrågasatte tanken att barndomen skulle definiera resten av våra liv, och i stället för att gräva i det förflutna, tror han att det skulle vara klokt att fokusera på nuet och leta efter praktiska lösningar på människors problem i stället för oändlig självreflektion och lögn på soffan.

Enligt Ben Furman finns det behov att skapa diskussioner om problemområdena.

I många psykiatriska kollegors ögon blev Furman persona non grata. Men det brydde han sig inte om. Furman fortsatte sitt arbete och på fyrtio år har han blivit Finlands mest framstående förespråkare för lösningsorienterad psykoterapi.

De senaste åren har kritiken vänts mot övermedicinering. Furman talar offentligt om farorna med medikalisering och är uppretad över den nuvarande trenden, enligt vilken alla psykiska problem anses som sjukdomar som kan behandlas med droger.

Men det är hans natur att skapa diskussion kring problem. *”Det är mitt ansvar och min plikt.”*

Furman säger att han alltid varit benägen till att vara skeptisk. Han säger att han redan som ung judisk pojke ifrågasatte religiösa läror och gjorde uppror mot att gå till synagogan på helgerna. Allt det där verkade som dumt nonsens för honom.

Furman som utger sig för att vara ateist, har inte varit entusiastisk över judiska traditioner ens i sitt senare liv och han har inte varit alltför rädd att ta ställning till svåra kontroversiella teman.

Bara när det gäller Israel och Palestinafrågan säger han att han har märkt att det i vissa situationer - till exempel vid besök hos släktingar – är lättare att hålla käften, även om han inte godkänner repressiva åtgärder. *”Kanske är det någon form av mental svaghet”*, reflekterar han.



Och hur känner han inför omskärelse? Furman säger att han också är en oliktankande i denna fråga, och med en helt motsatt ståndpunkt till den judiska församlingen i Helsingfors. Han konstaterar att det inte finns några medicinska eller andra rimliga skäl för ingreppet. *”Du kan inte fråga bebisar om de får klippa bröstvårtorna, Det är orättvist. Våld? Det är stympning”*.

Ben Furman blev en offentlig person i slutet av 1990-talet, vid en mogen ålder av 45. Han var värd för en talkshow under eget namn på Yle Tv1 i åtta år och även där kunde han inte låta bli att dela med sig av sina idéer om rätt sorts terapi.

Och som man kan förvänta sig, behandlades tv-stjärnstatus inte bara med oreserverad entusiasm i psykiatriska kretsar.

Furman berättar att ingen någonsin har skällt på honom ansikte mot ansikte, men han kunde ana olika tecken på indignation. När psykiatriförbundet i Finland anordnade ett seminarium om ”media och psykiatri” ombads Furman att inte närvara, även om han utan tvekan var den psykiater som var mest utsatt i media. *”Jag vet inte hur de tänkte.”*

Han säger att han är rädd för intervjuer där de vill veta om hans familjeförhållanden och andra frågor som rör hans privatliv. Furman är inte alls entusiastisk över att ta rollen som expert i de frågor som han inte kan tillräckligt mycket om. Vad är det som gör att en person mördar? Har Donald Trump en psykisk störning? Varför blir folk cyniska när de blir äldre? Media har till exempel bett honom svara på sådana frågor.

- En gång ringde en journalist och frågade om jag kunde förklara varför åskådare i rallyn går ut på vägen framför bilarna och hoppar tillbaka i sista minuten, berättar Furman. ”Jag svarade hur kan jag veta det!”

Furman tror att han förmodligen aldrig kommer att sluta arbeta. Åtminstone helt. Under många år har Furman anammat rollen som ”resande predikant”. Han har



rest världen runt och pratat om sitt favoritbarn, det vill säga det lösningsorienterade förhållningssättet, och hållit föreläsningar och utbildningsevenemang i bland annat Kina och Nya Zeeland.

Skrivandet är också en viktig del. Sedan 1986 har Furman skrivit böcker relaterade till psykologi och personlig utveckling nästan varje år. Och det finns inget slut i sikte, nya böcker kommer.

Att arbeta med frågor som relaterade till psykiatri känns fortfarande viktigt och att få fin feedback värmer förstås också i hjärtat. Och man måste hjälpa människor.

Furman är road av sina egna ord. Han berättar att han gjorde det berömda signifikanstestet, där ett finger förs ner i ett glas med vatten och dras ut blixtnabbt. Om det finns ett fingerhåll i vattnet vet du att du är oersättlig. Gissa om det var fullt, frågar han. Sedan skrattar han.

Ben Furman är specialist i psykiatri, psykoterapeut och utbildare i lösningsorienterad psykoterapi. Grundare av Helsingfors Korttidsterapi-institut. Internationellt uppskattad och efterfrågad expert inom personlig utveckling, teambuilding och utveckling av arbetsgrupper.

Texten är fritt översatt från en artikel Helsingin Sanomat av Ville Hartikainen.  
Foto Linda Nguyen.

Ben Furmans böcker på svenska finns att beställa via [www.verti.se](http://www.verti.se)