

# Er du emosjonelt oppdatert?

Eivind Balsnæs

spesialist i klinisk psykologi og vegetoterapeut

Jeg var nylig på kurs i akupressur og Qi Gong. Det ble fortalt anekdoter om de gamle mestrene som folk kom lange veier for å bli behandlet av. Noen få presise press fra mesterens finger kunne få pasienter til å bli friske der og da. Minst like interessant var imidlertid det som skjedde da man overtalte et par mestere til å vise teknikkene de brukte, til andre. Når teknikkene ble anvendt av forhåpningsfulle lærlinger, uteble de forventede effektene. For å gjøre en lang historie kort: Man fant ut at hvis en behandler ikke praktiserte Qi Gong og derfor ikke hadde fått indre styrke og integrasjon av teknikk og egen energi, fungerte heller ikke teknikkene. Mange har vel opplevd ubehaget ved at en annen anvender pedagogiske teknikker for å oppnå noe i et samspill. Man føler seg manipulert. Teknikker og teoretiske kunnskaper er antagelig ikke så virksomme før de integreres og blir en del av behandlerens personlighet.

## *Kravene til studentenes IQ er større enn til Qi (kinesisk energibegrep)*

Når man har nådd en moden alder og erfaringskunnskap er mer fremtredende enn teoretisk kunnskap, kan man se tilbake i sin yrkesutvikling og tenke på hva som har vært viktig for å bli en velfungerende psykolog. Og selvsagt er det mange grunnsteiner som ligger i bunnen av det «byggverket» en psykolog skal være. Kanskje er det galt å spørre om hva som har vært viktigst. Med tanke på de kandidatene som nå tas opp i embetsstudiet, synes det i hvert fall å bli lagt vekt på at man skal være meget skoleflink for bli psykolog. Det har blitt svært høye krav til kandidatenes teoretiske evner når man skal klare 3 x A i karakter. Kravene til studentenes IQ er større enn til Qi (kinesisk energibegrep). Har noen forresten spurt om skoleflinkhet er en svært viktig faktor når man skal invitere nye studenter til å bli psykologer? Eller kanskje ble det bare slik fordi man ikke orket å administrere ventelister?

I terapiforskningen har man funnet at empati er fundamentet for en god terapiprosess. Terapeutens empatiske evner er den nødvendige bæreren av psykologisk kunnskap for at den skal virke terapeutisk. Hvis dette er riktig, vil neste spørsmål handle om hvordan empatiske evner utvikles hos psykologer. Noen ganger kan teoretisk kunnskap hemme terapeuten, fordi det fokuseres på kunnskap og ikke på samspillet med pasienten, opplevelsen av det som foregår her og nå. Når jeg er kunnskapsmessig og teknisk orientert, kan jeg sitte fast i mitt eget (i selvet, i teorier, diagnose og behandlingsplan) og ikke se det som er. Kunnskap trenger ikke å gjøre meg seende i forhold til pasienter, men kan i verste fall blinde meg. Derfor kan teknikk- og kunnskapsfokusering gjøre at vi får behandlere som er opptatt av å være flinke og skulle prestere behandling. Vi som er vel bevandret i meditasjonens landskap, vet at det ikke er mulig å prestere meditasjon, kjærlighet eller empati. I det øyeblikket da du presterer, blir det en teknisk øvelse.

Når fragmentering av livet er så sentralt i vår utdanning, hva gjør vi i neste runde for å få et helhetlig bilde? Hva gjør for eksempel de som er ansvarlige for psykologutdanningen, for at den empatiske evnen skal modnes? Jeg ville ikke skrevet disse tankene hvis jeg ikke kunne komme med et forslag. Jeg husker godt de første terapitimene som kliniker i psykisk helsevern. Jeg vil påstå at fundamentet for min relativt trygge fungering i jobben skrev seg fra flere semestre med gestaltterapi helt fra embetsstudiets start. Det var en gruppe på kullet som tok initiativ til dette, og vi ble kjent

med oss selv og med hverandre gjennom de atskillige timene vi tilbrakte sammen i gestaltterapi. Det gjorde også noe med min faglige modning da gruppen vår tok et opphold ved Gerda Boyesens instiutt for bioenergi i London. Der fikk vi erfare sterke meditasjonsformer som tok tak i kropp og sjel. Etter å ha fullført den kliniske spesialiteten fikk jeg to år terapi i selvreguleringsbasert og opplevelsesorientert vegetoterapi, noe som jeg opplevde ga meg et fundament som klinisk psykolog som all verdens teknikker eller fagligteoretisk oppdatering ikke kunne gitt. Og når jeg nå er blitt mer kjent med meditasjonens veier og med fruktene av å «finne seg selv», er jeg sikker på at våre pasienter ville være meget tjent med at vi klinikere tok mer tid til å jobbe med oss selv og til å oppdage livet fra et ikke-faglig perspektiv. Når du ser deg selv fullt og helt, vil du lettere se andre. Da blir vi seende og ikke bare kunnskapsrike. Våre pasienter ønsker å bli sett før de vil slippe kunnskapen vår løs på seg. Meditasjon hjelper oss til å bevare evnen til å gå ut av kunnskapssinnet og tre inn i «begynnersinnet» som kan se nye ting.

## Som i begynnelsen

Kan du åpne dine øyne

    som den aller første gangen,

    da alt var uforståelig

    og alle ting hang sammen.

    Dine øyne søkte i Altet

    for å finne kjærligheten.

    De var ledet av din godhet

    bevart i naiviteten.

    Kan du sanse uten tanker

    som det første leveåret.

    Det spennende var omkring deg,

    hodet bar kun på håret.

    Din hjerne prøve å fatte

    hvordan livet helt hang sammen.

    Du var fri for verdens kunnskap

    med tillit til å si amen.

    Kan du åpne hele kroppen

    og tre naken fram i verden.

    Kun som et avkledd menneske

    kan du møte livet åpent.

    Da vil du kunne oppdage

    det vår kunnskap ikke viser.

    Du blir en seende skapning

    uten vitenskapens beviser.