

850 kroner



Svein Øverland

psykologspesialist, leder av Nasjonal enhet for rettspsykiatrisk sakkyndighet (NERS)

Svein Øverland, denne månedens kronikkforfatter, er psykologspesialist og assisterende seksjonssjef ved Sentral Fagenhet, avdeling Brøset, St. Olavs Hospital, og forfatter. Sammen med Arnulf Kolstad, Karen Kollien Nygaard, Ole Jacob Madsen, Nadia Ansar og Guri Vindegg er han invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste måned: Arnulf Kolstad.

«Fem hundre, sekshundre..., sjuhundre, sjuhundre og femti, åttehundre..., åttehundre og ti, 20...». Et raskt blick mot meg, «Det var åttehundre og femti, ikke sant?» Øynene mine har viljeløst fulgt hendene og pengene hans, men nå sklir de unna. Han vet svaret og jeg vet hvorfor han spør. Jeg forsøker å holde kontrollen – på stemmen min, på meg selv, på situasjonen. Bare noen minutter igjen nå. La han bare få holde på. Jeg lener meg litt bakover i stolen, forsøker å la kropp og kroppsspråk signalisere kontroll og at jeg ikke synes det er noe unaturlig i å ta imot penger fra en fremmed mann. «Ja, det stemmer, åttehundre og femti. Trenger du kvittering?». Jeg er ganske fornøyd med stemmen og ordene, men jeg klarer ikke å møte blikket hans. Jeg ser ned og bort. «Kan jeg bruke den til noe?» «Nei ...» Ordet blir hengende i lufta noen sekunder før det krasjlander på gulvet mellom oss.

Det var mer en ubehagelig følelse, en ubearbeidet innsikt. Der og da opplevdes det brutalt enkelt. Greia var at jeg følte meg som ei hore

Etter å ha fulgt ham til døra og avlevert de vanlige frasene, snur jeg meg og blir stående og studere kontoret mitt. Jeg liker å holde orden, og det er begrenset hvor rotete et psykologkontor kan bli når man følger de vante ritualene. Likevel bruker jeg etter hver pasient å rette litt på stolene, kaste gråtvåte papierservietter i søppelbøtta, og åpne vinduet for å sleppe ut lukten av innestengte følelser. Deretter legger jeg blyanten tilbake til utgangspunktet; litt på skrå over et nytt hvitt ark på notatblokka. Til slutt flytter jeg meg over til «kontoravdelingen» for å føre journal og lese meg opp på neste pasient. Trygge og effektive ritualer for å nullstille meg før et passe smilende «værsågod neste». Men denne dagen og etter denne timen virket det ikke. Jeg virket ikke. Journalen og neste pasient ventet på meg, men jeg ble stående ved den halvåpne eller halvlukkede døren med fokus på pengene og meg selv.

Pasienter kommer i alle kategorier. De som vet hva de vil, og de som ikke vet hva de vil. De som vil ha klare råd, de som vil lære seg teknikker, og de som «bare» vil snakke. Og vi psykologer har like mange teorier om og modeller av hva terapi er og hvordan vi best kan hjelpe pasientene. Noen sverger til teknikker og evidensbaserte metoder, andre setter sin lit til relasjonens helbredende kraft, og de fleste vet vel ikke helt hva de skal tro. Etter femten års erfaring som psykolog har jeg skiftet «favoritt-teori» et par ganger, men har også på tross av teoretisk vingling og eklektisk dobbeltsikring fått større tiltro til meg selv som terapeut. Mang en gang har jeg midtveis i en særlig vanskelig time holdt pusten og tenkt at samtalen virker helt fastlåst. Men ved å fokusere på pasientens behov, ved å la samtalen og relasjonen ta styringen, har terapien nesten alltid kommet litt lenger når timen er over.

Det har skjedd noe med psykologprofesjonen og psykologrollen i de siste femten årene. Vi har blitt flere, vi har fått makt. Som vedtaksansvarlige og ledere forventes det at vi skal ta og ha det siste ordet. Det forventes at vi har lest og er enig i foreningens prinsipperklæring der evidensbasis har fått en fremtredende plass. Things are i sannhet a-changin'. Som for femten år siden dukker fremdeles diskusjonen om evidens eller ei raskt og hissig opp når psykologer begynner å snakke om psykologi og terapi. Men nå er man ikke lenger sær og annerledes med å vektlegge teknikker og empiri, nå har det blitt mainstream. Kanskje er strikken strukket for langt? Kanskje er vi i ferd med å luke ut terapiformer fra psykologiens viltvoksende blomsterbed, bare for seinere å savne mangfoldet? Akkurat som medisinen og farmakologien nå bruker store ressurser på å finne igjen nesten utdødde planter fordi vi nå vet at nettopp disse plantene inneholder en uvurderlig substans. Psykologien og psykiatriens historie er full av eksempler på at babyen blir kastet ut med badevannet.



Jeg tenkte ikke alle disse tankene der jeg sto i døra stirrende på pengene på bordet. Det var mer en ubehagelig følelse, en ubearbeidet innsikt. Der og da opplevdes det brutalt enkelt. Greia var at jeg følte meg som ei hore. Og grunnen til at jeg følte meg som ei hore, var at jeg oppførte meg som ei hore. På en poliklinikk får du ikke pengene i hånda, og det nye kravet om kortautomat i privatpraksis gjør det mindre tydelig, men vi vet alle at psykologer får penger for å tilfredsstille et behov. Han kom til timen med skam, fikk midlertidig utløsning for sitt sinne og sin fortvilelse, men forlot kontoret med fornyet skam. Skam fordi noen har sett ham svak, skam fordi han vet at han likevel vil komme tilbake. Skam over å måtte betale for mine tjenester. Skamfølelsen hang på meg nå. Den klebet og kvelte meg sakte med sine usynlige tentakler. Den limte tankene og kroppen min fast, den gjorde meg kvalm over pengene og meg selv.

Det er vanskelig å beskrive følelser med ord. Det er umulig å beskrive *vanskelige* følelser med ord. Alle teorier har det til felles at de forsøker, men alle erfarne terapeuter vet at det meste som skjer i terapirommet, er avhengig av relasjonen. Målet er felles selv om midlene er forskjellige. I tider med høy temperatur mellom ulike terapiretninger bør vi minne hverandre på at det at det er flere likheter enn forskjeller mellom oss terapeuter. Jeg tror da også at de fleste psykologer gjør nettopp det. Jeg tror også at det uansett teoretisk forståelse og logiske begreper er vanskelig å ta inn over seg hvor mye psykologens personlige kvaliteter betyr for pasienten og terapien. Vi ønsker at psykologi skal være en vitenskap. Da hjelper det med fancy begreper, da er det en lettelse å beherske effektive teknikker og å kunne vise til fine forskningsresultater. Men faren er at vi på veien glemmer det elementære, eller at vi reagerer med hybris.

Men hva er egentlig problemet med å være hore? Føler elektrikere og leger seg som horer? De mottar jo også penger for å tilfredsstille behov. Hva er forskjellen? Dersom jeg hjelper en venn uten å forvente å få noe i retur, er jo ikke det noe problem. Heller ikke om jeg har sex med min kone. Det er koblingen med pengene som gjør det til et problem for oss. På tross av ti år med opptrappingsplan og antistigma-arbeid mener mange fremdeles at psykiske lidelser er et tegn på svakhet og at folk med venner ikke trenger psykologer. Og skam og fordommer smitter. En hjernekirurg føler hverken skam over å hjelpe eller over sin høye lønn – fordi han eller hun fikser ordentlige sykdommer ved hjelp av høyteknologi og fingerferdighet. Det gir ikke samme respekt å være en som hjelper svake folk med psykiske problemer fordi man er over gjennomsnittlig hyggelig.

På tross av dette synes psykologer å ha økt status. Hvorfor det? Skyldes det at vi som gruppe har fått mer makt? Eller skyldes det ganske enkelt TV-serier som *In treatment* og filmer som *Sixth sense*? Det er jo lite som tyder på at psykiske lidelser har fått økt status. Kanskje har vi rett og slett blitt flinkere til å selge oss inn som samfunnets effektive psykoteknikere, en slags tanke- og følelseskirurger som kan ordne opp der andre hverken forstår eller orker? Vi bør i hvert fall selv vite bedre. Terapi kan

defineres som planlagt forandringsarbeid etter anerkjent teori og metode. Og selv om det høres lett ut for dem som ikke er terapeut eller aldri har vært pasient, så vet vi psykologer at det er like vanskelig som å utføre hjernekirurgi. Det er noe man skal være stolt av, noe man fortjener mye penger for å få til.



Han kom tilbake. Skamfull og sint som sist. Jeg husker ikke om jeg sa så mye annet enn første gang. Men jeg så på ham denne gangen. Jeg møtte blikket hans. Tok pengene i venstre hånd og takket ham med den høyre.

svein@arkimedes.info