

# Terapeutisk modning

Øystein Førre

Psykologspesialist med avtalehjemmel i Akershus.

«Jeg trodde psykologstudiet var langt, jeg,» utbrøt en av de først klientene jeg møtte som nyutdannet psykolog, med dårlig skjult hentydning til min alder. Jeg var fersk, rett fra lesesalen på Blindern. Parterapi med pasienter på alder med mine egne foreldre var utfordrende. Jeg fikk spenningshodepine og gikk i egenerapi. Jeg husker jeg bet meg merke i psykoterapifaglige jungelord som «Å være psykolog blir bedre og bedre jo eldre man blir». Det ga håp.

I dag, 15 år senere, kjennes det lettere ut å være psykolog. Vel, lettere er kanskje å ta i; mindre angstfylt i alle fall. Jeg har ikke lengre spenningshodepine, men går fremdeles i egenerapi. Jeg har forandret meg. Men er usikker på om det skyldes egenerapien, yrket, alderen eller kona.

Uansett; jeg har alltid ønsket å bli bedre og ikke bare ha det bedre. Jeg har endret kurs. Jeg startet som systemisk kognitiv psykolog (hvis det er noe som heter det), hoderystende til alt antikvarisk freudiansk tullball. Men nå blir jeg oppstemt av å lese Grotstein eller Ogden, og i terapirommet leter jeg etter underteksten og kommuniserer med pasientens underbevissthet.

Jeg håper denne dreiningen er et uttrykk for at jeg har blitt klokere og er en bedre terapeut, men det er ikke lett å vite. Forskningen tilsier ikke at eldre terapeuter nødvendigvis er dyktigere. Men det er vanskelig å gi opp barnetroen på at en blir klokere med alderen, at senioren sitter med kunnskap og innsikt som det er verdt å lytte til. Jeg håper de har forstått noe mer, som jeg kan lære av. Derfor kastet jeg meg over novemberutgaven av *Journal of Clinical Psychology* (Volume 71, Issue 11); Special Issue: Reflections of Senior Therapist. Med titler som «From There and Back Again», «A Professional Journey Through Life» og «How I Have Changed Over Time as a Psychotherapist.» Den anbefales!