

# Dansende piksler

Julie Barrie

psykolog, Varden Specialistsenter, Nesodden

Hvordan kan to kropper finne hverandre, to nervesystemer koble seg på hverandre, når de faktisk ikke er der sammen?

– VIDEOTERAPI FUNGERER overraskende bra, forskning viser at det er like bra som vanlig terapi for lette til moderate plager, og stadig flere psykologer i både offentlig og privat praksis bruker det. Skal vi prøve det neste time?

Jeg lukker pc-en. To uker med kun videokonsultasjoner er tilbakelagt.

Det har jo gått bra?! Det føles som om jeg og klientene har jobbet med meningsfulle ting, tatt noen steg videre i terapien. Og mange sa de ville prøve igjen.

Men jeg ville nok ikke jobbet som psykolog, var det slik det skulle være.

Jeg stopper opp. Hvorfor tenkte jeg det? Jeg hadde jo nettopp konkludert med at det gikk overraskende bra?

Jeg ble gående og grunne over det.

For hva var det som fikk meg til å føle det sånn? For det stemte jo.

Det var noe med følelsen etterpå, som hadde tatt tid å registrere. En litt vond følelse, noe tomt. Jeg var sliten på en annen måte enn jeg pleier.

Terapiene på video hadde vært fine, praktiske, relativt nyttige, men også litt på overflaten. Samtalene hadde i større grad enn vanlig tatt form som en alminnelig dialog. Stillheten, ordene som blir hengende i luften, det som skjer her og nå, hadde ikke fått mye plass. Og følelsen etterpå var at noe viktig manglet.

For det er jo faktisk ikke et ekte menneske jeg har hatt foran meg. Det er en skjerm, med små fargepartikler som danser og lager en illusjon av et ansikt og bevegelse. Og lydbølger som imiterer en stemme.

Men det er ikke et menneske av kjøtt og blod.

Som sitter rett overfor meg i stolen.

Som puster i samme luft som meg.

Som har et nervesystem som er i full gang med å registrere og organisere og koble sammen det som skjer.

Et blikk som møter mitt, eller trekker seg tilbake igjen.

En hånd som nesten umerkelig leter etter noe å holde fast i.

En fot som vrir seg forsiktig til siden.

Den amerikanske psykiateren Bruce Perry sier at vi «prøver på intimitet» i terapi. På samme måte som små barn søker vekk fra foreldrene sine i korte perioder for å prøve på selvstendighet, så prøver vi på nærhet og intimitet i terapirommet. Det kommer gjerne ikke i de første timene, men etter hvert kan små gylne øyeblikk oppstå – øyeblikk der terapeut og klient stopper opp i en følelse, blikkene møtes, og det er en helt spesiell opplevelse av fellesskap. Vi har fått tak i noe sammen, forstått noe sammen og vi er i det sammen. Møteøyeblikk kaller Daniel Stern det, og beskriver hvordan nervesystemene våre har funnet hverandre, er synkroniserte, og hvordan samregulering og endring oppstår.

Det er dette som er magien i terapi. Det er dette som gjør at jeg elsker å jobbe som psykolog.

Men hvordan kan sånt skje mellom to skjermer? Hvordan kan to kropper finne hverandre, to nervesystemer koble seg på hverandre, når de faktisk ikke er der sammen?

Hjernen vår er fantastisk til å sette sammen disse små fargepartiklene vi ser på skjermer, så det oppleves som både ekte mennesker og ekte bevegelser. Men hva med bruken av resten av kroppen vår? De andre sansene våre?

Jeg forestiller meg hvordan hjernen er hyperaktiv og lyser opp under videoterapi; tolker og sammenstiller det den ser og hører, og sender signaler ut til resten av kroppen. Men hva med den andre veien? Hva kan kroppen kommunisere tilbake når den ikke har en annen kropp i rommet å fange opp?

Kanskje det er derfor jeg får den litt tomme, vonde følelsen etter uker med videokonsultasjoner. Opplevelsene er bare top-down, ikke bottom-up. Kanskje det også er med på å forklare mye av slitenheten jeg opplever etter videoterapi.

For vil ikke opplevelser via skjerm alltid være en fattigere opplevelse?

Dating via skjerm?

Naturopplevelser via skjerm?

Konsserter via skjerm?

Post korona kommer jeg nok fortsatt til å tilby videoterapi til dem som av ulike grunner ikke kan møte opp på kontoret. Og jeg synes det er fint at psykologer utvider tilbudet sitt ved å nå folk på flere plattformer.

Men som jeg gleder meg til å ta imot klienter på kontoret igjen!