

Min grenseoverskridende terapeut

Kjersti Bjøntegård

Sykepleier med egne erfaringer med psykisk sykdom og behandling i psykisk helsevern.

Når gikk terapien min over til å bli noe privat og ikketerapeutisk?

«Det er jeg som har ansvaret for det som skjedde, men det var vanskelig å sette grenser for deg», sa psykologen. Jeg kjente at jeg skammet meg. Jeg opplevde det som at han tok på seg ansvaret, og at jeg likevel fikk skylden. Hva skjer når en behandlingsrelasjon beveger seg ut av det terapeutiske rommet

En god relasjon mellom pasient og behandler er viktig i behandling av psykiske lidelser. Pasienten skal føle seg trygg i «det terapeutiske rommet». Terapeuten har ansvar for at samarbeidet foregår på en profesjonell måte, med tydelige grenser for det private og følelsesmessige. Noen ganger kan pasienten føle seg sterkt knyttet til terapeuten. Denne samhørigheten trenger ikke være negativ, så lenge grensene mellom det private og det terapeutiske er godt forankret. Noen ganger kan også terapeuten utvikle personlige følelser overfor pasienten. Leger, psykologer og andre behandlere skal ha kompetanse på å markere disse grensene. Men noen ganger bærer det likevel galt av sted. Overgangen mellom det profesjonelle og det private blir uklart, og terapeut og pasient beveger seg ut av det terapeutiske rommet.

Forelskelse i terapirommet

«Det er helt vanlig å ha gode følelser overfor terapeuten sin» har jeg hørt mange si, både med og uten fagbakgrunn. Veien fra et sunt terapeutisk forhold, hvor pasienten har gode følelser og positive forventninger til behandlingen, til en vanskelig binding og avhengighet kan være kort, med svært negative konsekvenser for pasienten som er i en sårbar posisjon.

Noen ganger er grenseoverskridelsene tydelige, som når den terapeutiske relasjonen går over i en privat relasjon med erotisk og seksuell karakter. Andre ganger er det som skjer mer uklart, og man kan spørre: Har det egentlig skjedd noe upassende? Det kan være vanskelig å peke på når grensene må settes. Som oftest er grenseoverskridelser noe som utvikler seg over tid og som kan være vanskelig å sette fingeren på. Det er ofte heller ikke slik at det er pasienten som må settes grenser for. Det kan like gjerne være terapeuten. Man er i en relasjon, og det kan oppstå bindinger fra begge sider. Men det er terapeutens absolutte ansvar å legge til rette for en trygg og helsefremmende behandlingsrelasjon. Det er også han eller hun som har det fulle ansvaret hvis situasjonen kommer ut av kontroll. Pasienten skal ikke føle skyld og skam, og ansvarsforholdet må formidles tydelig og forståelig.

I dette bidraget ønsker jeg å komme med et personlig eksempel på hvordan en sunn behandlingsrelasjon gikk over til å bli en patologisk relasjon. Jeg vil beskrive hvilke konsekvenser det fikk for meg, og drøfte problemstillinger forbundet med denne privatiseringen av behandlingsrelasjonen i lys av egne erfaringer.

Når startet det?

Jeg har i ettertid spurt meg selv om når det egentlig begynte, når terapien gikk over til å bli noe privat og ikke-terapeutisk. Da jeg oppsøkte en psykolog, var jeg langt nede. Jeg hadde vært syk lenge og hadde mistet troen på å bli bedre. Jeg hadde gått i behandling ved en poliklinikk i psykisk helsevern uten at det hadde hjulpet. Min nye terapeut og jeg ville gjerne prøve en annen tilnærming til mine

problemer, med psykoterapi over lengre tid. Jeg hadde ingen klare forventninger til behandlingen. I terapisisituasjonen var jeg utrolig sårbar.

Psykologen jeg møtte var tillitvekkende og forståelsesfull. Etter hvert ante jeg en strime av lys. Jeg delte tidligere opplevelser med ham som jeg ikke hadde klart å dele med noen. Jeg følte at jeg ikke lenger bar det vonde selv, og at han var med å bære, slik at det ble lettere.

Behandlingsrelasjonen var preget av åpenhet og trygghet. Vi snakket godt sammen. Jeg likte ham godt. Etter hvert ble tema for samtalene flyttet fra behandling av mine psykiske helseproblemer til å snakke om mine problemer og følelser uten at det ble lagt så mye vekt på å gjøre noe med dem. Jeg hadde vært utsatt for mye svik som barn og sto i en vanskelig situasjon med familien. Han sa han syntes det var sterkt å høre på meg, og det ble knyttet et bånd til ham. Jeg så frem til møtene. Han sa at han også gjorde det. Relasjonen til ham tok stadig større plass.

En dag vi hadde avsluttet konsultasjonen og jeg skulle til å gå, grep han hånden min, holdt rundt den og sa: «Du er kald på hendene. Fryser du?»

Han skulle ikke tatt hånden min. I det øyeblikket han tok på meg, gikk terapien for meg over til å handle om andre ting enn det å bli frisk og å finne tilbake til mine nærmeste støttespillere. Da konsultasjonen var over, gikk jeg derfra og holdt på å sprenges av følelser og kaos. Ingenting ble det samme etter det.

Til slutt kunne jeg nesten ikke tenke på noe annet enn ham. Jeg kjente at dette ble feil, og jeg var redd det skulle skje noe vondt.

Høyt oppe og langt nede

Stemmingsleiet som tidligere var i ferd med å normalisere seg, steg betydelig. Jeg ble utrolig tent på å være morsom i samtalene med ham. «Du har en voldsom sans for humor», sa han. «Dette er en ressurs for deg i bedringsprosessen», sa han, og lo. Samtidig kjente jeg at jeg også var langt nede. Jeg sa til ham at jeg hadde mye angst. Det ble mye tøys og latter ved konsultasjonene. Det var jeg som satte i gang, og han ble med.

Jeg kjente det som om jeg sto på et høyt stup. Jeg visste at jeg kom til å falle, og at det ville bli forferdelig vondt. Jeg var redd han skulle gå fra meg. Samtidig var jeg desperat etter å komme ut av denne forferdelige situasjonen. Jeg sa til ham at jeg var blitt så glad i ham, og at jeg var fortvilet.

Jeg hadde tidligere skrevet mye for meg selv om alt jeg hadde opplevd som var vanskelig. Jeg spurte om han ville lese noe av det jeg hadde skrevet. Jeg var redd for at han skulle si nei. «Ja, jeg vil gjerne lese», sa han, og tok alt jeg ga ham med seg hjem. Ved hver konsultasjon hadde jeg skrevet noe nytt.

«Du skriver så vanvittig bra», sa han ved neste konsultasjon. Jeg ble så glad. Jeg ga hele mitt indre til ham. Filteret inn til sjelen min var borte, og jeg var forsvarsløs. Jeg tømte meg for ord, og han sa at han gjerne ville lese mer.

Det var feil av ham å ta med hjem det jeg hadde skrevet. Det var en svært forvirrende situasjon. Jeg følte det som om litt av meg selv var hjemme hos ham. Det var ikke han som ba meg om å gjøre det, men han sa at han gjerne ville lese dersom jeg selv ønsket det, og at det kunne være positivt for terapiprosessen. Det var som om han tok meg inntil seg og skjøv meg bort på samme tid. Jeg kjente på meg at noe vondt skulle skje, men klarte ikke å stoppe. Terapeuten sa at jeg ikke skulle være så engstelig.

«Du har opplevd mye svik, men her har du en som ikke vil svikte. Jeg går ikke fra deg. Er det noen som skal gå, så blir det deg.»

Etter en konsultasjon var jeg fortvilet og lei meg. Jeg ba ham holde rundt meg. Det gjorde han. Vi sto tett sammen, og jeg la hodet mitt på skulderen hans. Da jeg ankom neste konsultasjon, gjorde vi det samme. Etter dette sto vi og holdt rundt hverandre i store deler av den tiden konsultasjonen varte.

Det var feil av ham å holde rundt meg. Jeg var ekstremt lykkelig og samtidig veldig langt nede.

Jeg spurte ham hvordan denne relasjonen egentlig var, nå da vi var blitt så nære og våre møter i større grad hadde blitt av fysisk karakter. Han sa at ingenting var forandret, og at det var mange nivåer i terapien. «Jeg er den som vil hjelpe», sa han.

Forverret helsetilstand

På denne tiden var det som om han var inne i mitt hode hele tiden. Jeg klarte ikke å spise skikkelig og gikk voldsomt ned i vekt. Jeg sov minimalt og syklet rundt i skog og mark uten mål og mening og ventet på neste konsultasjon. Jeg gikk og snakket høyt med meg selv og var sliten og redd. Han sa at jeg ikke trengte å være redd.

Jeg gikk til ham en gang i uken. Hver konsultasjon varte en time. Jeg spurte om å få komme oftere. Det var greit for ham. Han mente det kunne være positivt i terapiprosessen. Etter hvert kom jeg tre ganger i uken, og hver konsultasjon kunne dra ut til to og tre timer. Jeg sa at det var viktig for meg. Han mente at vi var inne i en fin terapiprosess.

Mannen min var svært bekymret, for jeg var nesten aldri hjemme. Han opplevde at min helsetilstand var blitt dramatisk forverret siden jeg begynte i terapi hos denne terapeuten. Han spurte meg hvor jeg var hele dagen og halve natten, men jeg hadde ikke noe klart svar. Han lurte på hva som foregikk i terapien, om jeg lå på en benk eller satt i en stol, og om jeg ble hypnotisert. Han skjønnte ikke noe av det som skjedde.

Jeg hadde mange medisiner hjemme og sa til psykologen at jeg hadde lyst til å skade meg, at jeg ble dratt mot vonde tanker. Han ba meg ta med medisinene jeg ikke brukte fast til ham, slik at jeg ikke skulle skade meg. Jeg leverte ham en pose med medikamenter og flere personlige ting. Stener jeg hadde tatt med fra reiser, såper med gode lukter som skulle minne ham om meg. Han tok imot dem og sa han ville passe på dem til jeg ble bedre.

Han skulle ikke tatt medisinene og mine private ting med hjem. Det forsterket bindingen til ham.

En ettermiddag satt jeg på fanget hans mens vi fant tid til en ny konsultasjon. Jeg var så glad. Jeg trodde terapiprosessen var over og at vi var kjærestes. Men det var ikke slik. Alt var terapi.

Etter en konsultasjon var jeg så fortvilet. Jeg kunne ikke dra hjem. Jeg syklet bare rundt huset der terapeuten hadde kontor. Det var som om jeg ikke kunne styre sykkelens i riktig retning mot der jeg bodde. Denne dagen skulle bli et vendepunkt i mitt liv. Det var så svart inne i meg. Jeg lengtet etter å gjøre det slutt. Jeg syklet ut i marka og forestilte meg hvordan slutten kunne bli. Jeg satte fra meg sykkelens og virret rundt omkring i timevis.

Jeg kjente at «nå kommer jeg ikke lenger ned» og visste at dersom jeg ikke gjorde noe med situasjonen, ville jeg ikke leve lenger. Jeg skjønnte at jeg måtte søke hjelp alene. Psykologen hadde sagt at jeg skulle stole på ham. Det gjorde jeg ikke lenger.

Innlagt på psykiatrisk avdeling

Jeg tok kontakt med min tidligere terapeut ved poliklinikken og fortalte om hva som hadde skjedd. Det ble iverksatt umiddelbare tiltak. Jeg ble akuttinnlagt ved en døgnavdeling to dager senere.

I journalen står det at «pasienten har en psykotisk binding til sin tidligere terapeut, er svært langt nede, grensepsykotisk og forvirret». Både jeg og min tidligere terapeut fikk beskjed om at fra da av skulle all kontakt mellom oss være slutt. Jeg kunne ikke holde det ut. Det var som om en bærevegg inne i meg raste ut. Jeg ba ham om å fortsette å ringe meg, og derfor snakket vi fortsatt i telefonen jevnlig. Jeg ble stadig dårligere.

Det ble arrangert et møte på avdelingen der jeg var innlagt. Min tidligere terapeut deltok på møtet. Formålet var å få avsluttet all kontakt mellom psykologen og meg selv. Jeg var på dette tidspunktet panisk redd for å miste ham. Min tidligere terapeut og jeg hadde snakket om at behandlingsrelasjonen burde avvikles gradvis, og at det jo hadde vært mye fint i behandlingsprosessen også. Den situasjonen jeg tidligere hadde vært fanget i, var jeg nå redd skulle ta slutt.

Under møtet ble det understreket at psykologen hadde opptrådt svært uansvarlig og uprofesjonelt. Han satt og stirret på meg, tilsynelatende ulykkelig og angrende.

«Hun hadde bare meg», sa han. «Det var ikke galt, men jeg må likevel ta ansvaret for at grensene ble uklare. Det var vanskelig å sette grenser for henne» .

Det var helt feil. Hjemme hadde jeg en hel familie som over alt i verden ville hjelpe meg.

Han ga meg tilbake posen med mine medikamenter og private ting, og takket for at jeg viste ham tillit til å oppbevare dem.

Da møtet var slutt, var jeg knust. Jeg fikk ikke bevege meg utendørs uten følge av personell i flere dager.

Disse opplevelsene ble dramatiske for meg og min familie. Det skulle gå to år før jeg kunne føle at jeg hadde en tilnærmet normal hverdag uten at min tidligere terapeut var konstant til stede i tankene mine. Det som hadde skjedd, skulle få konsekvenser for min tillit i behandlingsrelasjoner senere i livet. Jeg var innlagt ved en psykiatrisk sengepost flere ganger de påfølgende årene. Jeg fikk konstatert en alvorlig psykisk lidelse.

Refleksjon

Jeg har, ut fra egne erfaringer, prøvd å vise hvordan en terapeutisk relasjon gikk fra å være sunn til å bli ødeleggende og patologisk, noen faktorer som førte til at det ble slik, og hvilke konsekvenser det skulle få for meg og min familie. Jeg hevder ikke at psykologen jeg refererer til, er årsaken til min psykiske lidelse. Jeg har prøvd å peke på gråsonen mellom de trygge og gode følelsene og den negative og opprivende bindingen som oppsto. Det har vært viktig å vise hvordan terapeuten selv oppmuntret til at situasjonen spant ut av kontroll, og hvordan han selv ble bundet til meg.

En terapisisituasjon er forskjellig fra en annen, og pasienter er sårbare i ulik grad. Det er terapeutens ansvar fortløpende å sette grensene for hva som er faglig riktig og trygt. Det kan være vanskelig for pasienten å se faretegnene. Gradvis kan det bli vanskeligere å forstå hva man trekkes inn i, og hvilke konsekvenser det vil få. Når grensene brytes, kan pasienten sitte igjen med sterke følelser av mindreverd, skyld og skam, selv om man blir fortalt at det er terapeutens ansvar. I stedet for å få hjelpen man trenger for å styrke selvfølelse og funksjon, og mestre symptomer og problemer, er man blitt ytterligere svekket. Det kan ta lang tid å komme seg etter den skaden man er blitt påført.

Takksigelse: En takk til psykologspesialist Torkil Berge som har deltatt i bearbeiding av tekst og bidratt med faglige innspill.