

# Psykologers belastninger krever et indre arbeid

Jonas Sharma-Bakkevig  
psykologspesialist og terapiveileder

For å overleve psykologyrkets belastninger, må vi gjøre et indre arbeid.

Flere debattinnlegg i Psykologtidsskriftet det siste året løfter med rette frem belastningene og slitasjen psykologer utsettes for i et offentlig helsevesen under press. Hva kan vi gjøre for å redusere og forebygge ytterligere skade?

I tillegg til å arbeide for å redusere belastningene vil det kreve at vi arbeider med hvordan belastningene påvirker oss. Altså både et ytre og indre arbeid. Det indre arbeidet skjer vanligvis på egen hånd, i egenerapi eller i kollegasamtaler. Jeg belyser her erfaringer med hvordan terapiveiledning i smågrupper kan være en arena for dette indre arbeidet.

## Psykologens eget liv

Terapiveiledning adresserer først og fremst forståelse og håndtering av terapeutiske prosesser (f.eks. dissosiasjon eller selvkritikk), samt hvordan det er å være i veiledning (f.eks. å bli engstelig, selvkritisk eller idealiserende). Etter hvert vil psykologens styrker og sårbarheter – slik de spiller seg ut i terapirommet – få plass i veiledningen.

*... det sårbare punktet var å bli utsatt for overbelastning av andre*

Iblant kan også paralleller til psykologens øvrige liv trekkes inn.

Et eksempel er en psykolog som hadde gått gjennom et komplisert samlivsbrudd, og som så møtte en ny jente. Han klarte ikke å åpne seg emosjonelt for henne, og hun begynte å gå lei. Psykologen hadde med en terapitime på video til veiledning: Terapien stod stille, og psykologen ble sliten av timene. I veiledningen så vi hvordan pasienten på subtile vis holdt psykologen på avstand, mens psykologen forgjeves forsøkte å oppnå emosjonell kontakt. Vi snakket i veiledningen om hvordan ønsket om nærhet kan stå i konflikt med frykten for smerte. Psykologen kunne så forstå hvorfor og hvordan pasienten skapte distanse i terapien, og hvordan distanseringen påvirket ham.

Temaet i timene fremover ble distanse og nærhet, og terapien bevegde seg igjen. Psykologen arbeidet parallelt med eget kjærlighetsliv, og hadde neste dag en åpen prat med jenta om sine sår og beskyttelsesbehov. Terapi og privatliv var fortsatt utfordrende, men belastningene ble mildere, og det indre arbeidet ga retning til veien fremover.

## Veiledning versus egenerapi

Alle psykologer kommer til yrket med sin unike historie, på godt og vondt. I veiledning kan vi se at både pasienter og vi psykologer har ubevisste sår, reaksjonsmønstre og blindsoner som påvirker hvordan vi fortolker og reagerer på verden og hverandre. Dette kan forklare hvorfor vi i løpet av samme arbeidsdag kan gå ut av noen terapitimer med energi og motivasjon, mens vi er slitne og desillusjonerte etter andre timer. Det er ikke alltid tydelig for oss hvorfor vi reagerer forskjellig i de ulike terapitimene.

Fremfor å gå alene med disse tidvis uoversiktlige prosessene kan vi få hjelp i veiledningsgruppen ved å arbeide med spørsmål som åpner opp veien innover: «Hvem minner denne personen eller atferden deg om? Hvilke følelser kjenner du på når vi ser på dette?» Om og når dette steget innover er modent og velkomment, er en kompleks vurdering i hvert enkelt tilfelle. Det er viktig å ikke føle seg presset til å gå inn i og dele mer enn man ønsker eller er klar for.

Det kan oppleves sårbart å utforske sitt indre liv i veiledning, også for psykologer. Grensen mellom veiledning og egenerapi har en gråsoner med potensial for innsikt og vekst, men også med fare for rolleblanding og overtramp. I veiledning har vi en unik mulighet til å se videoopptak av hvordan psykologen samarbeider med pasienten. Når vi har i bakhodet at psykologens ubevisste mønstre kan gjenta seg på tvers av situasjoner, ser vi at videoopptak av terapitimer kan gi oss et unikt innblikk i psykologens vanlige reaksjonsmønstre og blindsoner.

Det er like verdifullt som om en parterapeut hadde videoopptak av paret rundt middagsbordet. Veiledningsgrupper blir et støttende faglig fellesskap der psykologene står skulder ved skulder i forsøket på å forstå pasienter, terapi, yrket, seg selv og hverandre. Skam og tvil reduseres ved oppdagelsen av at vi alle går gjennom yrket og livet med bevisste og ubevisste sår, reaksjonsmønstre og blindsoner. Og vi trenger ofte hjelp til å se disse, akkurat som vi kan trenge hjelp til å se våre styrker og ressurser.

## Kilder til slitasje

Det samme indre arbeidet kan gjøres i møte med store belastninger på arbeidsplassen. La oss ta et anonymisert eksempel: En psykolog på DPS hadde for mange saker med for liten tid til hver pasient. Gradvis ble hun mer og mer sliten, lei og desillusjonert, og opplevde seg ikke hørt eller tatt på alvor av ledelsen. Samtidig beskrev andre psykologer i veiledningsgruppen liknende arbeidsforhold, men uten samme slitasje. De kunne derimot beskrive andre arenaer i livet som deres kilder til slitasje. Årsakssammenhenger er komplekse og situasjoner er unike, men parallellene kan likevel utforskes: «Hva minner denne situasjonen på jobb deg om? Hvilke følelser vekker det hos deg?»

Psykologen kunne beskrive arbeidsdagen slik: «På jobben har jeg for mange pasienter og for lite tid til kaffepauser eller fordypning. Ingen autoriteter griper inn, så jeg må jobbe langt over min kapasitet. Og det var jo litt på samme måte da jeg vokste opp; mamma var deprimert, og jeg var altfor involvert i hennes lidelse.

### *Det er vondt å møte kollegaer som har mistet gleden og gløden ved arbeidet sitt*

Det ble for mange vonde historier jeg måtte høre på, og altfor lite kos og lek.» Arbeidsbelastningene la seg oppå gamle sår, utløste gamle strategier og vekket opplevelsen av å bli sviktet av sine nærmeste.

Samme tema spilte seg ut på teammøter på jobben, der kollegaer ved fremlegg av sak beskrev i detalj hvilke lidelser pasientene hadde opplevd. I terapitimene kunne hun passivt høre på historie etter historie fra pasientens liv og lidelse. Psykologen innså at hun hadde slitt seg ut ved overdreven eksponering for lidelse på møtene og i terapi, og at hun hadde undertrykt følelsene sine og behovet for å begrense strømmen av lidelseshistorier.

Nå kunne hun snakke med kollegaer om hva som var og ikke var hensiktsmessig informasjonsflyt på møter, og hun følte seg friere i terapitimene til å begrense historiene og rette oppmerksomheten mot det terapeutiske arbeidet. Den røde tråden og det sårbare punktet var å bli utsatt for

overbelastning av andre. Nå kunne situasjonene skilles fra hverandre. At ledelsen sviktet, opplevdes ikke like personlig lenger. Arbeidssituasjonen ble mindre betent, selv om den fortsatt var belastende.

## Effekter av indre arbeid

Det starter som en overveldende belastning – uvette arbeidsforhold, en vanskelig terapi – men kan bli inngangsporten til et viktig indre arbeid. Det er grovt sett tre typiske effekter av dette indre arbeidet. Noen merker ingen endring, altså at både belastningen og slitasjen oppleves lik som før. Noen finner at det indre arbeidet staker ut veien for det ytre arbeidet, som å engasjere seg i organisasjonsarbeid, bytte jobb, oppsøke sosial støtte e.l. Og noen merker at belastningene nå utløser mindre slitasje. De kan beskrive frigjort kapasitet, at jobben opptar mindre plass i tankene deres, eller de får et mer avgrenset eller perifert forhold til arbeidsbelastningene.

Dette kan være én av mange grunner til at forskjellige psykologer har ulike reaksjoner på samme belastning. Ytre belastninger legger seg på toppen av våre tidligere erfaringer, styrker og sårbarheter, og utløser forskjellige reaksjonsmønstre og grad av slitasje. Imidlertid er det viktig å presisere at det finnes arbeidsbelastninger som virker å kun være destruktive, og ikke alle belastninger har tydelige paralleller til eget liv. I tillegg kan utallige andre variabler spille inn. Et indre arbeid i veiledningsgruppe, egenerapi eller kollegastøtte kan hjelpe oss å oppdage hvilke belastninger som er skadelige, og hvilke belastninger som minner om noe skadelig.

Det er vondt å møte kollegaer som har mistet gleden og gløden ved arbeidet sitt. Arbeidsdagen skal være en kilde til mestring, latter, samhold og personlig mening. Et fellesskap med rom for vårt indre arbeid kan være en måte å gjenoppdage gleden og entusiasmen ved faget vårt på. Indre og ytre belastninger kan hjelpe oss med å forstå oss selv og vårt fag. Vi kommer til yrket vårt med sår, og yrket kommer til å gi oss flere sår. Vi må ha arenaer for å håndtere dette.

***Merknad: Eksemplene som er brukt i teksten, er konstruerte og kan ikke knyttes til identifiserbare enkeltpersoner.***