

Også psykologer bør bade i sjøen av og til

Marit Råbu

professor i klinisk psykologi, Universitetet i Oslo

Psykologer er vanlige mennesker som trenger vanlige ting.

Media, og ikke minst sosiale medier, bidrar gjerne til at debatter blir polariserte. Psykologer flest er verken privilegerte sutrekopper eller overbelastede superhelter, selv om vi kanskje innimellom kan havne i den ene eller den andre grøfta. Det er mye å si om det som er mellom ytterpunktene. Å være psykolog kan være både «a burden and a privilege» (Jarrett, 2016). Å arbeide som terapeut innebærer å involvere seg personlig og følelsesmessig i andre menneskers liv og lidelse, og resultatene av psykoterapi er forbundet med usikkerhet. Det er et stort alvor i det å komme nær andres lidelse. Noen ganger kommer vi også i kontakt med andres destruktivitet, og vi kan bli involvert i situasjoner som handler om liv og død. Om institusjonelle rammer og faglig ledelse ikke legger til rette for at vi kan arbeide på måter som er meningsfulle for både pasienter og behandlere, kan slitasten bli stor. Nærhet til andre menneskers lidelse gir psykologer god grunn til å arbeide med seg selv (Sharma-Bakkevig, 2023).

For noen år siden intervjuet jeg gamle psykologer og psykiatere (68–86 år) som hadde arbeidet først og fremst som klinikere i hele yrkeslivet sitt, om hvordan arbeidet hadde virket inn på deres eget liv (Råbu, 2014; Råbu & McLeod, 2018; Råbu et al., 2016). Noen har sett en versjon av funnene fra denne studien i teaterforestillingen Overføring på Det Norske Teatret.

Meningsfullt liv

De gamle terapeutene fremhevet at det å være terapeut hadde bidratt til å gjøre livet deres meningsfullt, interessant og utfordrende, og gitt en opplevelse av å være til nytte. De fremhevet det store privilegiet det kan være å komme nær andre mennesker, og å få bidra i noe som er betydningsfullt i andres liv. Selv om arbeidet hadde vært berikende, var det også belastninger. Da de ble spurt om hva som hadde vært den største belastningen, og hvordan disse erfaringene hadde påvirket dem, hadde alle smertefulle og dramatiske erfaringer å fortelle om. Noen av belastningene har berikende aspekter, mens andre byrder bare er tunge. Det de gamle synes var tyngst når de ser tilbake, ligner på det som mange unge gir uttrykk for at de synes er krevende ved yrket, som det å frykte å miste en pasient i selvmord, eller å føle at man ikke klarer å hjelpe.

Det er trist om psykologer – i hvert fall over tid – skal tenke at arbeidet som psykolog er så belastende at man må «skygge unna frivillige oppgaver

Til slutt i samtalen spurte jeg deltakerne om hvilke råd om selvivaretagelse de ville gi til yngre kolleger. Med fare for å begå selvplagiering vil jeg gjengi oppsummeringen av rådene fra de gamle terapeutene (Råbu, 2014):

- Sørg for å ha et godt liv utenom det å være terapeut.
- Sørg for å ha gode og stabile nære relasjoner.
- Du trenger alltid støttende kolleger å drøfte saker med.
- Bruk tid med forskjellige venner, ikke bare kolleger.

- Ta vare på deg selv på samme måte som du tar vare på andre.
- Ta vare på andre interesser.
- Ha det gøy.
- Beskytt ditt eget «indre rom».
- Ta vare på kroppen.
- Bad i sjøen.

Terapeutene la vekt på det å sørge for å ha et godt liv utenom det å være terapeut. Et godt liv kan sies å innebære både å ta vare på egne interesser, bruke tid med venner, ta vare på kroppen og være i naturen. De fleste var aktive utøvere av en eller flere former for kunst og håndverk, som å spille et instrument, synge, snekre eller male bilder. Mange nevnte betydningen av humor, og det å bringe også vitalitet og latter inn i terapirommet. Noen nevnte betydningen av et sunt kosthold, og å være forsiktig med alkohol. Det å ta vare på sitt eget «indre rom» handler om å beskytte egne grenser, ta sine egne opplevelser og følelser alvorlig, og å bevare rom for sin egen refleksjon også når man er nær andre. Terapeutene understreket betydningen av kollegial støtte og veiledning, ikke bare mens man er ung. Å bade i sjøen kan være en oppsummering av rådene: Det innebærer både å gjøre noe utenom det å være terapeut, det kan være gøy, og det er noe man gjør med kroppen som både er mosjon og å være i naturen. I tillegg kan vi i overført betydning tenke på det som en renselse hvor man kan legge noe vondt bak seg.

Sommerferie, må jeg?

Vi kan innvende mot disse rådene at de er generelle og ville være gode råd å følge for alle mennesker. Samtidig gir innvendingen tyngde til et viktig poeng, som en av deltakerne sa: «Det er viktig å se seg selv som et vanlig menneske som trenger vanlige ting.»

Det er trist om psykologer – i hvert fall over tid – skal tenke at arbeidet som psykolog er så belastende at man må «skygge unna frivillige oppgaver på skolen og i håndballklubben» (Betin, 2023). Og jeg tror det er feil «medisin». Noen ganger må vi selvfølgelig skjerme oss. Jeg har selv arbeidet ti år i offentlig psykisk helsevern i Oslo, i kombinasjon med diverse omsorgs- og pårørendeoppgaver. En gang sendte jeg unger ut på halloween-moro, slo av lyset og spiste godteriet selv, fordi jeg trengte å være i fred. Men i det store og hele er det mer meningsfullt enn belastende å være med og arrangere for eksempel fotballcuper og orkesterturer, selv om det kan være kjedelig om man for eksempel får jobben som parkeringsvakt. Og hvorfor skulle vi som er psykologer, overlate ansvaret for fritidsaktivitetene til ungene våre til andre foreldre, som kanskje arbeider som stuepike eller ungdomsskolelærer eller ambulansesjåfør? Det er mye å hente gjennom å delta i slike fellesskap. Jeg har vært med på mye gøy og fått noen gode venner.

Hvor privilegert og bortskjemt går det an å bli?

Da kronikken til coach og gründer Sarah Uldal «Sommerferie, må jeg?» ble delt i Facebook-gruppa Psykologer, fikk en kommentar som sympatiserte med Uldals perspektiv, 116 likes. Er det virkelig slik «lidelse» som vekker psykologenes sympati? At Uldal må være sammen med sine egne unger i sommerferien? At hun ikke kan sove til 10 om morgenen i ferien, slik som før hun fikk barn? En som har tid og råd, og noen som kan passe ungene hennes, så hun kan dra til New York i september? Hvor privilegert og bortskjemt går det an å bli? Når er det på tide å bli voksen? Om

kronikken i det minste hadde hatt snev av humor eller selvironi, kunne jeg ha prøvd å forstå. Det er mulig at jeg gikk langt i raljering her, men jeg syns den kronikken rett og slett var sutrete. Jeg kom til å tenke på kollega Helge Torvund sitt svar på en tilsvarende kronikk for noen år tilbake (Torvund, 2014). Han skrev om det å ha småbarn at:

«... det finst mange opplevingsrom og ulike inngangsportar til denne perioden. Stritt er det, men for ei fantastisk tid med den nærleiken til desse livsbejaande kroppane og augene og tilliten til deg og verda og morgonen og energien og sårbarheten og ikkje minst den fantastiske tingen at det faktisk er mogleg å trøyta eit barn. Først seinare innser me alle at det finst inga trøyst. Når ein ser attende på den tida ein hadde småbarn, er det som om ein fekk lov til å leva med i ei betre verd ei stund, fekk påfyll av ein annan type kunnskap der vesentlege ting som nærleik, å halde ei hand, å gje ein klem, å lage ei underleg historie, ein forunderleg song, og det å halde om kvarandre, hadde ein verdi og ein plass som stod i forhold til den verdien dei heilt verkeleg har, slike ting».

Jeg tenker at Holgersen (2023) har et poeng når han vil skille mellom nytten ved bekreftelse og validering i terapissammenheng, mens det kan bli kleint i debatter. Samtidig tenker jeg at nøkterne valideringer i arbeid med pasienter også kan være bra, og at faren for å infantilisere er til stede der også. Likeledes kan for eksempel det å anerkjenne andres standpunkter i en debatt, være åpen for at man selv kan misforstå, og (så langt man klarer) unngå å raljere med andre, bidra til bedre debattkultur.

Referanser

- Betin, K. (2023). Psykoterapeutens tragedie. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 60(6), 374–376. psykologtidsskriftet.no/etikspanelet/2023/05/psykoterapeutens-tragedie
- Holgersen, H. (2023, 24. august). En ytringskultur styrt av følelser. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*. psykologtidsskriftet.no/debatt/2023/08/en-ytringskultur-styrt-av-folelser
- Jarrett, C. (11. november 2016). «A burden and a privilege». Clinical psychologists look back on their life's work. *The British Psychology Society. Research Digest*.
- Råbu, M. (2014). Ettetanke: Hva har det å være terapeut gjort med livet mitt? I A. L. von der Lippe, H. A. Nissen-Lie & H. W. Oddli (Red.), *Psykoterapeuten. En antologi om terapeuters rolle i psykoterapi* (s. 291–306). Gyldendal Akademisk.
- Råbu, M. & McLeod, J. (2018). Wisdom in professional knowledge: Why it can be valuable to listen to the voices of senior therapists. *Psychotherapy Research*, 28, 776–792. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1265685>
- Råbu, M., Moltu, C., Binder, P. E. & McLeod, J. (2016). How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experience. *Psychotherapy Research*, 26, 737–749. <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1065354>
- Sharma-Bakkevig, J. (2023). Psykologers belastninger krever et indre arbeid. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 60(8), 512–514. psykologtidsskriftet.no/debatt/2023/07/psykologers-belastninger-krever-et-indre-arbeid
- Torvund, H. (2014, 14. mai). – Eg hadde lyst til, sjølv om eg burde sitje på hendene mine, sidan eg er mann, å la det maleriet gå som ei lita påminning. *Dagbladet*. www.dagbladet.no/nyheter/eg-hadde-lyst-til-sjolv-om-eg-burde-sitje-pa-hendene-mine-sidan-eg-er-mann-a-la-det-maleriet-ga-som-ei-lita-pamining/60207874
- Uldal, S. (2023, 8. juli). Sommerferie – må jeg? *NRK, Ytring*. www.nrk.no/ytring/sommerferie_-_ma-jeg_-1.16462855