

# Egne reaksjoner som hjelper

PUBLISERT 6. november 2012

---

De har smertet og forbauset meg å se i hvor liten grad jeg selv har kunnet strekke meg ut å gi støtte og oppmuntring til kolleger som trenger det, hvor redd jeg har vært for å blande meg inn, for å si de gale tingene. Og etter hvert som jeg har forsøkt å observere dette hos kolleger i inn- og utland så tror jeg at dette nesten er en yrkessykdom blant oss. Vi er insensitive, kritiske, sårende og til dels umenneskelige overfor mange av våre kolleger. Vi gir lett kritikk og vi lar lett nedsettende ord om kolleger falle. Samtidig er vi så flinke til å lære andre hvordan de skal hjelpe andre, men vi evner ikke praktisere det selv. Vi anbefaler andre å ta vare på eller bygge opp nettverk og støttesystemer, men vi har i liten grad bygd inn slike sikkerhetsnett for oss selv.

(...)

Vi er lært opp til at vi skal hankses med enhver situasjon uansett hvor vanskelig den er, og dersom vi selv reagerer, så gjør vi gode miner til slett spill. Det er et paradoks at vi som skal lære andre mennesker å dele slike reaksjoner, er så tilbakeholdne med selv å gjøre det. Kanskje er det fordi vi direkte og indirekte trenes i vår utdanning til alltid å ha kontroll, alltid å ha et svar rede og være på toppen av enhver situasjon, at vi så motvillig innrømmer for oss selv og andre at vi lar oss merke av de beretninger vi tar i mot. Å akseptere slike «svakheter» blir nederlag og svik mot uutalte idealer, og mangel på diskusjon av reaksjonene medfører at den enkelte kan sitte tilbake med følelsen av å komme til kort i sitt yrke.

Sjelden har jeg sett artikler som har beskrevet disse sider ved psykologarbeid. Jeg vet med meg selv hvor ofte jeg bruker de vellykkede terapiene som eksempler når jeg underviser, og hvor sjelden jeg deler min frustrasjon over å mislykkes, eller min opplevelse av å «sitte fast», ikke komme videre osv. Så sjelden setter vi ord på dette, og så sjelden evner vi å ta det opp med kolleger.

(...)

Jeg tror det er viktig at vi som psykologer i likhet med andre hjelpere er oss bevisst den pris vi betaler for å hjelpe andre, og at vi bedrer den kollegiale støtten. Vi må ta ansvar for å støtte hverandre, for å bry oss, for å våge og strekke ut en hånd, og ikke minst for å motta den støtte som tilbys oss.

Atle Dyregrov i marsutgaven, 1987.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 11, 2012, side 1101*

