

# Hold it - hold it - hooold it!!

Når jeg roter det til og er på mitt mest håpløse som terapeut, bruker jeg å trøste meg selv med at målet bør være å ikke gjøre samme feil mer enn sju ganger.

TEKST

**Svein Øverland**

PUBLISERT 5. april 2013

---

Denne månedens kronikkforfatter, er psykologspesialist og assisterende seksjonssjef ved Sentral fagenhet, avdeling Brøset, St. Olavs Hospital, og forfatter. Sammen med Arnulf Kolstad, Else-Marie Molund, Ole Jacob Madsen, Siri Gullestad og Karine Skaret er han invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste måned: Arnulf Kolstad.

Det er et slags spark på leggen til min egen indre kritiker, eller en slags selvtrøst mot tanker om «herregud hvor dum går det an å bli?», en slags motgift mot den mentale selvforgiftningen som sakte kleber tankene fast til ikke-gjøre og ikke-tenke og late-som. Sparket er mykt, men målrettet. Uten å nekte for at jeg har gjort feil, og dermed ikke har vært den gode hjelperen som jeg jo ønsker å være.

Det hjelper. I hvert fall der og da. Men ikke mot alt. Det er særlig én feil som det ser ut til at jeg aldri blir kvitt. Og det uansett hvor mange ganger jeg gjør den og lover meg selv at denne gangen blir den siste. Jeg tolker for tidlig.

**«Det er min indre kommandant  
heller enn min indre dust som  
blir hørt. Ikke alltid, men oftere  
enn før»**

Jeg tror jeg vet hvorfor. Sannsynligvis skyldes det en kombinasjon av iver over å hjelpe, og at jeg tror jeg er så flink; en sammenvasing av den intellektuelle jakten etter mening i pasientens symptomer og det emosjonelle trykket av å se et lidende menneske foran meg som jeg ønsker å hjelpe. Men denne innsikten hjelper meg ikke noe særlig. Generelt vil jeg si at innsikt er overvurdert. Det er en flyktig greie som lover mer enn den klarer å holde, men som ofte mangler når du trenger den som mest. Det fines tusenvis av mennesker der ute som godt vet hva de gjør og hvorfor, men uten at det medfører noe særlig endring i atferd. Folk vet at de har økt risiko for kreft dersom de

fortsetter å røyke, at utroskap kun ender i tragedie, og at kjappe løsninger ofte straffer seg på sikt. Men de fortsetter med det likevel.

Som terapeut bør man og skal man ha mer innsikt i eget liv enn andre. Nettopp fordi terapi ofte aktiviserer terapeutens egne sårbare temaer, og fordi terapeutens egeninnsikt kan hjelpe pasienten å nå sin. Det tar over seks år med universitetsstudier for å bli psykolog. I løpet av denne tiden skal man tilegne seg utrolige mengder kunnskap. Så må man ha pasienter under veiledning både underveis og etterpå om man vil bli spesialist i klinisk psykologi. De fleste fortsetter å lære ved å gjennomføre diverse kurs og videreutdanninger. I tillegg vil selvsagt det å ha fullført stadig flere behandlinger føre til at man blir en sikrere og bedre terapeut.

Men i praksis er det ikke alltid slik. Utviklingen som terapeut, som i livet for øvrig, er ofte noe som skjer med deg uavhengig av bevisste og gjennomtenkte valg. Læring krever at man ser en sammenheng mellom hva man gjør, og resultatet av det man gjør. Og helst innen en viss tid. Det er derfor lettere å lære seg å sykle enn å lære terapi. Det er så mange faktorer å holde styr på.

Nå må det sies at det stilles stadig større krav både på psykologistudiet og på videreutdanninger om å vise i praksis hva man har lært, heller enn å skrive en teoretisk oppgave. For eksempel måtte jeg legge frem videoer fra terapi både under spesialistutdanningen og i min siste videreutdanning i metakognitiv terapi.

Men selv om pasienten blir frisk, er det jo ikke sikkert at det er jeg eller terapien som skal ha æren for det. Mange av mine pasienter har for eksempel svart at det var de gode samtalene med medpasientene heller enn med meg som ga best effekt.

**Med tanke på alle de feilene jeg gjør**, bør heller spørsmålet være hvorfor pasientene mine kommer tilbake, og hvorfor terapiene ikke oftere blir mislykkede. Jeg tror jeg vet svaret på det også: – at de fleste opplever meg som en hyggelig fyr. Og kanskje fordi de liker at jeg har en form for energi som de trenger. På dårlige dager synes jeg det er litt trist. At det er det som har effekt etter alle årene med studier og all faglitteraturen jeg har lest og fortsatt leser. Når jeg foreleser, bruker jeg ofte å sitere forskning som viser at det er to ting ungdom beskriver som avgjørende for å oppleve hjelpen som effektiv: at terapeuten er hyggelig, og at han/hun har peiling. Og dersom de må velge? Hva tror du? De vil ha en som er hyggelig. Heller en hyggelig fyr enn en kjipt fyr med et fint diplom på veggen. Og la oss være ærlige. Det er ingen automatisk sammenheng mellom å være velutdannet og det å være hyggelig. Men man kan ikke lære seg å være hyggelig. Man kan derimot lære seg å ha peiling. Så lenge man er åpen for at man gjør feil og bruker feil som en gave for å lære.

Jeg lærer gjennom metaforer, jeg tenker med metaforer. Jeg bruker metaforer når jeg skal forklare begreper og prosesser til mine pasienter. Men best av alt er det å lytte etter pasientenes egne metaforer. Snappe dem opp og bruke dem for alt det er verdt. Og noen ganger er man så unikt heldig å komme til samme metafor gjennom nettopp det å sammen forsøke å forstå. En sanntids samtidig sam-oppdagelse.

For mange år siden opplevde jeg det. Og oppdagelsen hjelper meg fremdeles når jeg kjenner trangten til for tidlig å fortolke, for raskt å forsvare. Jeg forsøkte å forklare for en pasient det jeg her forsøker å forklare for deg; at jeg var redd for at jeg igjen hadde surret til terapien med mine stadige fortidligkommentarer. Pasienten min unnskyldte meg med at det sikkert var fordi jeg ville være flink og snill, at jeg ville forsvare ham mot det som var vondt. Han ville beskytte meg, og jeg gjorde meg klar til å tematisere nettopp det. Men så møttes øynene våre. Tankene våre.

**En metafor kom samtidig** til oss begge. Et bilde av indianere som angrep et fort med «blåjakker». Vi var like gamle vi to. Vi hadde lekt de samme lekene da vi var små, lest Sølvpilen og vokst opp med cowboyfilmer og Playmobil-fort. «Det er som?» begynte vi begge. I munnen på hverandre. «Unnskyld, hva var det du skulle si», sa han. Opprømt, men redd for å være uhøflig. «Nei, du først», svarte jeg med samme tanke og behov. Han så beskjemmet ned på fingrene sine.

«Det er som de filmene der blåjakkene er omringet av indianere. Med mengder av skrikende indianere på hest som sirkler rundt fortet og skyter i luften mens de roper på indianervis. Og kommandanten i fortet sier til mennene sine at vent, – ikke skyt før de er på skuddhold. Vi trenger ammunisjonen! Det er naturlig at dere er redde, men vi må vente, vente til de er nærmere». Så stormer indianerne mot fortet. De er skumle. Og de vet det. De har gjort dette før. Det har kommandanten også, han har av bitter erfaring lært hvor viktig det er å vente på riktig tidspunkt. Men det finnes alltid en dust som ikke klarer å vente. Og når han ikke klarer lenger, når han skyter målløst og utenfor skuddvidde, så begynner alle andre også. Og det går nesten til helvete, men det gjør ikke det likevel.»

Sånn var det. Sånn er det. Men det kunne skjedd enda oftere om ikke han og jeg sammen hadde funnet denne metaforen. «Hold it», sier kommandanten. «Hooold it!» roper han. Og jeg hører på ham, verdøver impulsen til å være for rask på avtrekkeren. «Hold it», sier jeg til meg selv. «Vent! Ikke nå, ikke enda, la tankene komme nærmere. Hold roen.» Og det hjelper. Det er min indre kommandant heller enn min indre dust som blir hørt. Ikke alltid, men oftere enn før. Også fordi jeg er trygg på at det som regel ender bra uansett. Fordi terapi ikke kun handler om terapeuten, men om pasienten og terapeuten som sammen slåss mot indianerne.

[svein@arkimedes.info](mailto:svein@arkimedes.info)

<http://psykologivirkeligheten.blogspot.no>

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 4, 2013, side 354-355*

#### TEKST

**Svein Øverland**, psykologspesialist, leder av Nasjonal enhet for rettspsykiatrisk sakkyndighet (NERS)

