

# Terapeutisk selvtillit

Hvor lett er det, som fersk psykolog, å utfordre når den terapeutiske selvtilliten svinger? Er det ikke tryggere å bare lytte?

TEKST

Andreas Segrov

PUBLISERT 5. oktober 2014



Jeg seiler. Jeg setter hoften mot ripen på en gammel svensk havseiler og krenger utover Oslofjorden. Den tynne vindpilen i toppen av masten dirrer nervøst idet den forsøker å peke mot vindretningen. På alle kanter rundt meg er det ulike farkoster. Den fryktløse Nesoddenfergen. En gammel, putrende tresnekke. En lydløs padler som borer seg gjennom bølgene. Jeg vrir litt på roret slik at vindindikatorerne som er sydd inn i seilet – nesten som små skolisser – ikke lenger henger ned, men på ny pisker langs duken for å angi at luften drar seg rundt seilet slik den skal. Og så begynner jeg å tenke.

Før hadde jeg en idé om at erfaring var som en lineær kurve som begynte i bønn når man var faglig nyfødt, og som sakte krøp seg oppover etter hvert som arbeidslivet skred frem. Jeg var forberedt på at det var slik erfaringsopplevelser summerte seg. Som stein på stein. Som enda en årring i læringstreet. Men sånn er det ikke. I hvert fall ikke for meg. De gangene jeg kjenner at den lille erfaringen jeg har opparbeidet meg slår inn,

kjennes den mer som et forbigående vindkast enn noe annet: «Ah! Kjent landskap. En situasjon jeg har mestret minst én gang før.» Jeg forsøker å bruke disse små vindkastene for alt de er verdt. De gir den terapeutiske selvtilliten min et løft. Nettopp begrepet terapeutisk selvtillit er noe jeg har tenkt en del på de første årene som psykolog: altså i hvilken grad man i samtale føler seg mer eller mindre fremoverlent som terapeut. Vennlig nysgjerrig når man kan, velmenende utfordrende når man bør.

### **Tidlige rolleerfaringer**

Min terapeutiske selvtillit svingte mye det første året. Den pleide å avhenge, og blir fremdeles påvirket, av mange faktorer: delvis av det som skjer i livet mitt utenfor jobb. Når hendelser i privatlivet tar mye energi, kan jeg noen ganger merke at jeg ikke tar like mye risiko i møte med andre. Deler av hodet er et annet sted. Jeg sitter i samtalen og har en anelse om hva timen kunne trenge, nesten sitter med kartet i hånden, men jeg har ikke det drivet som skal til for å bevege meg fremover slik jeg vet jeg kan. Noen ganger kan bekymringer ta så mye rom at de preger den terapeutiske tilstedeværelsen mer enn jeg ønsker: en venn eller et familiemedlem som har det vanskelig, mine egne utfordringer, en hendelse jeg har sett eller hørt om som preger meg. Jeg mister presens, og med det, noe av innlevelsen. Og når tilstedeværelsen daler, inntreffer den uunngåelige konsekvensen: en slags empatisk prolaps. Jeg tar meg selv i å lytte så godt jeg bare kan, flytte meg et ekstra hakk ut på stolen, forsøke å anstrenge blikket for virkelig å følge med, men oppdager at en plutselig tanke tar meg bort et lite øyeblikk. Akkurat nok til at jeg mister balansen. Jeg får ikke til å plukke opp den andres og mine egne følelser i rommet og tar færre sjanser for å unngå at samtalen dreier i feil retning og bare bidrar til kaos. Jeg blir for defensiv.

**«Når tilstedeværelsen daler,  
inntreffer den uunngåelige  
konsekvensen: en slags  
empatisk prolaps»**

Andre ganger er den terapeutiske selvtilliten høy. Kanskje har jeg fått en, to eller tre gode tilbakemeldinger på rad om at timene har vært nyttige. Jeg går inn i neste time med litt mer overskudd, raushet og vilje til å utforske det som er utfordrende. Det er som om mestringsopplevelsene har gitt hverandre moment, der den ene gode arbeidsdagen gjør den andre bedre. Jeg sitter mer rank i ryggen og føler meg mer til stede i samtalene. Det vises til og med i måten jeg snakker på: tydeligere formuleringer, mer presise spørsmål, litt humor når det trengs. Ja, til og med stemmen min lyder høyere. Jeg opplever det som en vennlig og litt offensiv holdning der jeg også er mer oppmerksom på her-og-nå-signalene og blir bedre til å bruke dem til å navigere videre.

### **Nybegynnerens veivalg**

Det er helt på tampen av en varm arbeidsdag. En av disse dagene der jeg ikke føler meg spesielt offensiv. Jeg ser i kalenderen at navnet hennes står som den siste avtalen for

dagen. Et lett press legger seg om brystet. Notatene fra journalen vekker noen bilder fra forrige samtale vi hadde, men det får ikke den urolige følelsen til å gå bort. Snarere tvert imot. Jeg hadde, i løpet av de siste ukene, forsøkt å sirkle inn hva denne uroen var, og landet på at det handlet om en opplevelse av å ikke strekke til, av å være en dårlig psykolog, samtidig som klienten utfordret meg mye i samtalene våre. Jeg kjente meg som en som verken klarte å tyde kartet vårt eller som forstod hvilken vei kompassnålen pekte. Det plaget meg at jeg ikke forstod henne. Samtidig vekket oppførselen hennes i timene en frustrasjon i meg. Måten hun i en litt nedlatende tone kommenterte måten jeg stilte spørsmålene mine på, før hun likevel valgte å besvare dem – tilsynelatende for å gi meg det hun antok at jeg ville ha. Jeg måtte til slutt innrømme det overfor meg selv: Det var rett og slett irriterende. Ville hun egentlig ha hjelp? Eller hadde hun avskrevet meg som en hjelper for lenge siden og omgjort timene til mental gymnastikk for å se om hun kunne sette meg ut av spill?

«Det er ikke bra å irritere seg», tenker jeg for meg selv idet jeg gjør meg klar til å hente henne på venterommet. «Ikke hvis du ikke får brukt det til noe. Hun må vel *ønske* hjelp. Det er derfor hun i utgangspunktet kommer til timene. Ellers ville hun vel bare ha avlyst?» Uroen min og jeg tar et mobiliserende magadrag idet jeg henter henne.

Det er en velutdannet kvinne som setter seg i stolen overfor meg. Hun har hatt flere krevende stillinger i arbeidslivet. Hun smiler. Om det er *til* meg eller *av* meg klarer jeg heller ikke denne dagen å tyde. Jeg spør henne om hva hun vil bruke tiden på i dag. Hun smiler overbærende, som om hun visste at jeg ville formulere spørsmålet akkurat slik jeg gjorde det. «Vi er inne i dansen vår igjen», tenker jeg. Allerede etter det første spørsmålet er jeg hun som trækker henne på tærne og som verken klarer å følge eller lede. Presset i brystet øker. Enda noen spørsmål, noen desperate forsøk på å åpne samtalen, men nei. Hun punkterer hver av mine anstrengelser for å oppnå kontakt. Mine fånyttede forsøk på å forstå hva hun *egentlig* sliter med. Men denne gangen skulle timen bli annerledes. Etter ti minutter med mer av det samme, akkurat i det jeg begynner å resignere, skjer det noe. Et vindkast av terapeutisk selvtillit slår over meg. Det kommer verken fra gode mestringsopplevelser eller følelsen av å være i kjent landskap, men ut av håpløshet. Kompassnålen har stått og spunnet rundt de siste ti minuttene uansett, så hva har jeg å tape på å forsøke å bruke irritasjonen min til noe? Men jeg kjenner at jeg trår på tynn is: irritasjon er en vanskelig følelse å temme til nyttige formål uten at man trækker feil.

### **Å ta sats**

Jeg lener meg frem i stolen og begynner på en setning som jeg skjønner fører meg ut i et minefelt. «Jeg vil gjerne gi deg en direkte tilbakemelding, slik du jo har sagt at du ønsker», hører jeg meg selv si. Stemningen i rommet endrer seg. Det er stille i to lange sekunder idet smilet hennes endrer form fra noe jeg har lest som nedlatende, til noe jeg leser som mer usikkert og avventende. Jeg tar enda et steg frem: «Det jeg vil si til deg, sier jeg som fagperson. Jeg sier det fordi det er en reaksjon som preger meg i samtalen vi har akkurat nå, men også fordi jeg tror det kan være en reaksjon som flere av dem du

møter kan kjenne på. De som har kommentert på at de ikke kommer innpå deg.» Og så forteller jeg om uroen jeg har kjent i møte med henne. Om hvordan det oppleves å forsøke å oppnå kontakt med henne uten at hun ønsker å sette døren på gløtt. Og om hvor frustrerende det oppleves når hun på ene siden ber om hjelp, samtidig som jeg erfarer at hun slår hånden bort hver gang jeg forsøker å strekke den ut. Om hvor lite til hjelp jeg synes at jeg er.

Igjen en stillhet før hun svarer. Men når hun først gjør det, åpner det seg en ny dør for oss. Hun forteller i korte trekk om barndomsopplevelser som jeg forstår at hun vil verne om. «Ikke rart hun holder andre på avstand», tenker jeg. «Hun er livredd for at sårbarheten skal bli invadert.» Og så sier hun at tilbakemeldingen var nyttig, nærmest forfriskende. Hun har ikke vært så bevisst på hvordan hun avvæpnet andre, eller hvordan avvæpningen kan ha en sammenheng med hvor få nære relasjoner hun har klart å utvikle i voksen alder. Det var ikke en «eurekatime», men forhåpentligvis en start på noe. I etterkant har jeg tenkt at vendingen i timen blant annet skyldtes at jeg våget å bruke meg selv som person: et verktøy som jeg fremdeles jobber med å bli bedre kjent med i samtaler med andre. En erfaring med at egne magefølelser ikke bare er støy, men en viktig kilde til ny innsikt både for klienten og meg som terapeut. Men man må våge for å gjøre slike grep. Særlig når man aldri har gjort dem før.

Min terapeutiske selvtillit kan fremdeles påvirkes av så mangt. Noen ganger av gode terapeutopplevelser som har akkumulert seg som perler på en snor. Andre ganger av gode eller vanskelige hendelser i privatlivet. En følelse av plutselig å være inne i noe jeg kjenner igjen fra før. Men iblant må man kanskje skape selvtilliten på egen hånd de gangene den er på sitt laveste. Skape sin egen vind. Nettopp ved ikke å forsøke å være flink eller erfaren, men bare ved å være til stede som et vanlig, følende menneske. Så enkelt. Så vanskelig.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 10, 2014, side 844-846*

#### **TEKST**

**Andreas Segrov**, psykolog i Psykologbistand