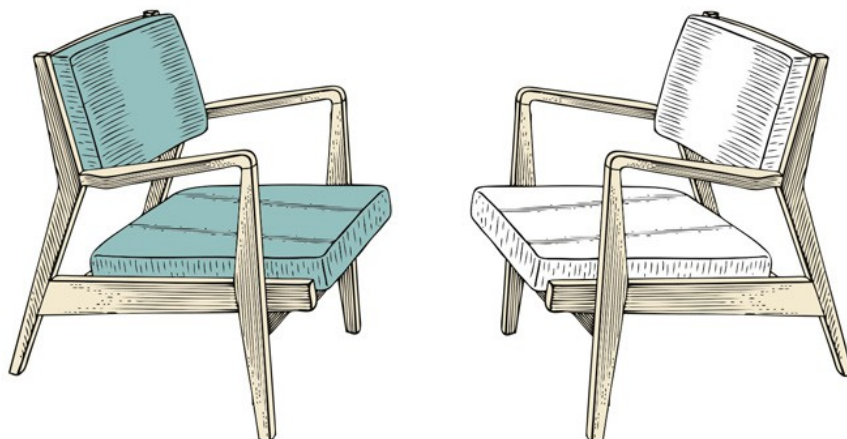


# To stoler



ILLUSTRASJON Pixabay.com, modifisert av Psykologtidsskriftet.

Jeg hadde blitt en av dem. En pasient blant pasientene.

**TEKST**

**Erik Hørthe**

**PUBLISERT 4. september 2017**

---

DEN 15. APRIL 2006 hadde jeg min første time hos psykolog. Jeg var en velfungerende, men engstelig tenåring med mange uavklarte spørsmål rundt identitet, mening og seksualitet. Vanlige spørsmål, skal vi tro Eriksons modell for psykososial utvikling. Likevel virket disse spørsmålene mer presserende hos meg enn hos mine jevnaldrende. Kanskje var jeg litt mer klumsete i livet?

Natten etter min første terapitime våknet jeg brått opp, kaldsvettet. Jeg hadde hatt et intenst mareritt – jeg gikk nedover korridoren til psykologens venteværelse. Skrittene mine gikk raskere og raskere selv om resten av kroppen strittet imot. I enden av korridoren, rundt et hjørne, satt en endeløs rekke med psykisk syke mennesker. De var uflidde og snakket usammenhengende, akkurat som i en dårlig film. Midt iblant dem stod en ledig stol. Jeg visste at stolen var reservert, og at jeg var dens eier. Jeg hadde blitt en av dem. En pasient blant pasientene. Alle fordommer jeg hadde om psykisk sykdom, var nå fordommer jeg hadde om meg selv.

De første timene hos psykolog var tunge. Det var vanskelig å be om hjelp og enda vanskeligere å ta hjelpen imot. Hva ville gutta i klassen si? Ville vennene mine behandle

meg annerledes? Jeg var glad for at venteværelset lå rundt et hjørne i gangen, for der kunne jeg og skammen være alene.

## «Kanskje var jeg litt mer klumsete i livet?»

Ti år senere sitter jeg selv i den andre stolen, den stolen som er lengst borte fra Kleenex-boksen. Forskjellen mellom de to stolene er stor. I terapeutstolen opplever jeg en grad av mestring. Timene har en tydelig struktur, og samtalene blir fort preget av rutine. Timene i pasientstolen var lange og skumle. Det som var lite, betydde mye, og spake ord om hemmelige tanker krevde mot å ytre.

Som studentterapeut har jeg oppdaget hvor lett det er å glemme hvor sårbar jeg var i pasientstolen. Jeg kan ta meg selv i å bli frustrert over manglende fremgang i terapitimene og irritert når pasientene nekter å ta min hardt opparbeidede kunnskap til etterretning. Jeg har merket hvor lett det oppstår et usynlig skille i terapirommet, der jeg som terapeut tilhører et «oss-som-lindrer» og pasienten reduseres til et «dem-som-lider». Det kan være vanskelig å overskride slike skillelinjer når man som nyutdannet psykolog, nærmest utelukkende, er lært opp til å forstå mennesket i lys av p-verdier og effektstørrelser.

I min egen terapiprosess var det ikke psykologens teknikk og kunnskap som rørte ved meg mest. Det var de øyeblikkene som var spontane og menneskelige: Den gangen hun tok telefonen klokken ti om kvelden fordi jeg hadde et panikkanfall, og den gangen hun ble blank i øynene da jeg kom ut av skapet som homofil. Og så var det den gangen jeg var stormforelsket og hun lot meg gå på trynet, og den gangen vi lyttet til Blink-182 fordi en av sangene deres fanget en følelse jeg ikke kunne uttrykke med ord.

Ti år senere verdsetter jeg mine skamfulle minutter på venteværelset. De skumle timene og de menneskelige øyeblikkene har gjort meg mer sensitiv for hvordan det er å være den som lider – den som ikke er strømlinjeformet. Når jeg blir frustrert over manglende fremgang i terapitimene, forsøker jeg å huske min egen vei. Jeg forsøker å huske at terapirommet alltid er et sted der du holder en bit av livet til den andre i din hånd – et sted der verdien av Blink-182 er viktigere enn verdien av p.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 55, nummer 9, 2017, side 850-851*

### TEKST

**Erik Hørthe**, psykologstudent ved UiB