

# Fanger tidsånden i prestasjonssamfunnet



*Hvordan gi litt mer faen. Antiselveutvikling for helt vanlige mennesker, av Wigtil og Kalseth (2016)*

**PUBLISERT 5. desember 2017**

Fra tiden som psykologistudent var det noen utsagn i bøker eller på forelesninger som festet seg. «Validering før endring» er et av dem, og det ble tidlig i karrieren en av mine kjemphester. Jeg er opptatt av korrigerende emosjonelle og relasjonelle erfaringer som vi kan skape i terapirommet.

Et utsagn som festet seg litt senere i karrieren, er at vi må lære pasientene det vi vet. Jeg, som mange, hadde ikke trodd jeg skulle bli som min far. Han er lærer. De siste årene har jeg blitt en mer aktiv terapeut. Jeg er opptatt av psykoedukasjon, jeg gir flere hjemmeoppgaver, og er mer opptatt av at pasientene ser og bruker sine ressurser.

*Hvordan gi litt mer faen* fanger tidsånden i prestasjonssamfunnet. Mange strever med urimelig høye krav til seg selv, de har en hard indre kritiker, og bruker mye tid på grubling og bekymring. Boken gir ikke alle svarene, men den presenterer en aksepterende og normaliserende holdning til våre tanker og følelser.

Med tiden har jeg gitt mer ansvar og tillit til pasienter, for at de skal kunne håndtere livet sitt. Jeg er fortsatt opptatt av validering, av å skape en god relasjon og arbeidsallianse, og jeg jobber fortsatt med bearbeiding av traumer der dette er nødvendig. Samtidig er jeg bevisst på å ikke gjøre pasientene for avhengig av meg som terapeut, men ruste dem opp til bedre å håndtere livets utfordringer og å styrke relasjonene i livet sitt. Denne boken representerer noe av en dreining i min psykologrolle. Jeg søker i større grad å gi kunnskap, slik at pasienter kan frigjøre seg og bli sine egne terapeuter.

Hektor Hovgaard oppfordrer Erlend Skaar til å ta stafettpinnen videre

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 55, nummer 12, 2017, side 1207*