

Turingtest for terapeuter

I telefonen er det ingen ansiktsuttrykk eller kroppslige bevegelser å henge seg opp i for pasienten. Bare stemmen. Og projeksjoner.

TEKST

Øystein Førre

PUBLISERT 30. mars 2020

EMNER

korona

Koronahverdag

KORONAHVERDAG



Hvordan opplever du psykologhverdagen etter at koronaepidemien snudde livet på hodet? Hva forbauser deg? Hva setter deg og pasientene dine på prøve? Skriv personlig, konsist og kort, og send teksten til: per@psykologtidsskriftet.no.



Øystein Førre

Dag 9 med lockdown på kontoret.

Jeg har sluttet å skru på lampa på venterommet. Radioen som pleier å veksle mellom å spille loungemusikk og fuglekvisser, er stille. En ubrukt flaske antibac fra min

bekymrede mor står i taus givakt. Kontorbygget er forlatt, bortsett fra vaskedama, som utrettelig tørker dørhåndtak og lysbrytere.

Jeg har aldri vært spesielt glad i å snakke i telefon. Nå gjør jeg det i 4-5 timer hver dag. Det viser seg at jeg tross alt er tilpasningsdyktig. Egentlig har jeg uten store vansker forvandlet privatpraksisen til en digital tjeneste.

«Det er lærerikt å se mitt eget terapeutansikt som et lite bilde i real-time. Jeg trodde jeg hadde mer mimikk.»

Ikke alle er like glade for å snakke med meg på telefon, men de fleste foretrekker det fremfor videosamtalen. Jeg var bekymret for at det skulle bli for distansert og teknisk, men telefonrelasjonen kjennes både nær og terapeutisk. Jeg ser det for meg som en videreføring av den klassiske psykoanalytiske situasjonen, der analytikeren sitter bak pasienten. I telefonen er det ingen ansiktsuttrykk eller kroppslige bevegelser å henge seg opp i for pasienten. Bare stemmen. Og projeksjoner. En pasient forteller meg at han er redd for å gråte inn i øret mitt. Det er selvfølgelig bare fint hvis han kan gråte. Ordene hans gjør oss begge til mennesker. Jeg ser for meg øret som en kopp som krakelerer når den fylles med tårer. I hans verden er jeg veldig skjør.

Videosamtalene er annerledes. Her sitter vi ansikt til ansikt, og det er en underlig formalitet i det. Den nakne kontorveggen bak meg står i kontrast til de private hjemmene jeg plutselig kikker inn i. De samtalene kjennes litt mer som møter enn som en prosess. Det slår meg at dette er et format som innbyr til korttidsterapier. Jeg kjenner meg mer saksorientert og forfølger lettere det vi snakket om i forrige samtale.

En pasient mente jeg burde kle meg i lysere klær. På skjermen så jeg skummel ut med mørk genser og mørkt hår. Det er lærerikt å se mitt eget terapeutansikt som et lite bilde i real-time. Jeg trodde jeg hadde mer mimikk. Kanskje har jeg alltid sett litt skummel ut, eller så er det den digitale overføringen. Å sitte sånn ansikt til ansikt med terapeuten sin i sitt eget hjem kan vel vekke angst i de fleste.

Jeg merker at jeg barberer meg sjeldnere i disse koronatider. Det er ikke så viktig å ha nystrøken skjorte når jeg skal sitte i telefonen. Men det har kanskje aldri egentlig vært så viktig. Nå er det lyden som gjelder. Stemmen. Profesjonalitet og menneskelighet formidles trådløst. Unntakstilstanden gjør terapisaamtalene mer ekte på et vis. Vi sitter i samme båt. Jeg liker at vi er mer like. Det gjør meg mer menneskelig. Men så er det også noen som blir borte fra timene. Noen som ikke like lett finner seg til rette over nettet. Disse bekymrer meg litt. Men jeg forstår dem. Det er vanskelig å ha en relasjon over telefon. Det kan være vanskelig å stole på noen man møter, men enda vanskeligere å stole på at det er et ekte møte når man bare hører en stemme eller ser et ansikt på en skjerm.

Nå står det halvtomme pepsiflasker på skrivebordet mitt. Øreplugger, halstabletter og en tom termos. Det flyter litt. Det er tomt i terapirommet uten pasientene. En avstand. Jeg kjenner den i bilen på vei hjem, som en hinne over livet. Det er som om telefon- og videosamtalene gjør meg mindre virkelig. Den digitale metamorfosen er nok ikke uten bivirkninger. Når terapirommet blir et callsenter, blir jeg kanskje litt mer android.

TEKST

Øystein Førre, Psykologspesialist med avtalehjemmel i Akershus.