

# Psykologen - en kunstnersjel?



PSY  
KOL  
OGI

**KUNSTNERSJEL** Psykisk smerte er ofte formløs, og i terapien får en anledning til å gi den en form slik som i annen utøvende kunst, eksempelvis i male-, musikk- og skriveprosessen, mener artikkelforfatteren. Foto: Library of Congress

**TEKST**

**Bjørn S. Hesla**

**PUBLISERT 2. august 2021**

**EMNER**

Fri assosiasjon

kunstnersjel

For meg er det å være psykolog med en kristen eksistensiell tilnærming til livet både en profesjon og en lidenskap. Samtidig er det en meningsfull måte å være til stede i livet og arbeidslivet på. For hver og en av oss lever akkurat nå, da livet ikke er noe vi kan planlegge og begynne å leve om 15 eller 20 år – for hvem vet om man kommer dit i live(t)?

Men livet er heller ikke en aldersrelatert oppgave som skal løses, og som opphører ved en statlig forutbestemt alder. Jeg jobber ikke for å bli pensjonist, men jeg blir pensjonist som resultat av å stå lenge nok i jobb. Tjenesten som psykolog i livets andre halvdel er ikke en jobb for å ha en inntekt, men en tjeneste og måte å leve på som gir inntekt.

Menneskelivet kan deles inn i to faser, hvor første halvdel handler om å fylle på, for å bygge opp sin «persona» for alt som gjør en attraktiv både sosialt og på arbeidsmarkedet. Vi samler oss materielle verdier, opplevelser og fremgang som om selve tyngden av alt vi eier og gjør, kunne holde oss igjen i livet. I andre halvdel kommer

en tid da livsoppgavene er å gi slipp på det gamle livet og gi alt fra seg, som en forberedelse på vegen mot døden.

## «Målet i eksistensiell terapi er å lære seg kunsten å leve»

Mitt mål som 68-er er derfor å møte og ta livet mitt som det er, og samtidig måtte erkjenne at å bli gammel «det er som om livet tar sine gaver tilbake», slik Astrid Lindgren har beskrevet det. Og når livets gaver trekkes tilbake, kan det gå ut over både mot og glede, men håpet kan fortsatt leve. Og mitt håp er at det går bra til slutt!

Arbeidet er en velsignelse som kan være til velsignelse. Vi mennesker leter etter mening, og når jeg er psykolog, er det terapiprosessen som gir meg mening. Å utøve terapi er på samme måte som det å skrive – ikke noe jeg gjør, det er en del av meg. Psykoterapi er for meg å være i en privilegert posisjon, hvor man lærer mye om livets utfordringer, gjennom å være på besøk og til tjeneste i folks liv og bidra til å gi andre livsmot, fremtid og håp. Og på den måten utgjøre en forskjell som skaper en forskjell.

### LES OGSÅ

#### **Et dypdykk i psykoterapiens metaforikk**

Hvordan påvirker metaforer vår verdensanskuelse? Hvordan kan terapeuten fortolke pasientens valg av metaforer? Disse og andre spørsmål forsøker Gudrun Olsson å svare på i boken sin.

Mennesket er et åndsvesen som består av mer enn materie som skal studeres vitenskapelig. Kan det ha blitt glemt i psykologiens higen etter makt og status i psykiatrien? Vi har fått mye ny kunnskap om mennesker gjennom empirisk forskning og evidensbasert praksis, men hva med det som faller utenfor – vårt indre og mentale liv? La oss ikke tømme psykologien for innhold, ved at åndsdimensjonen fjernes fra psykologien og en materialistisk tilnærming blir enerådende; hva blir da det enkelte individs plass i det hele? Hva med eksempelvis det spesifikke ved det å være menneske: bevissthet, forståelse, livets mening, vilje, iboende lykke, iboende moral og kjærlighet?

Eksistensiell terapi har et holistisk menneskesyn, og er på mange måter en veiledning i livskunst, hvor klienten som kommer, er motivert for å forbedre sitt liv. Terapien har ikke til mål å forandre folk, men den hjelpen som tilbys, har som mål å finne en retning i tilværelsen gjennom en prosess hvor klienten reflekterer over sine holdninger, mål og hensikter. Dette for å finne sin plass og veg å være-i-verden på. Vi er meningssøkende vesener «kastet» inn i en verden uten definert mening, slik Martin Heidegger uttrykker det. Vår søken etter mening er for meg et uttrykk for at livet har en mening. Et liv som fortøner seg som et mysterium man ikke helt kan begripe, men bare kan bli grepet av.

Det å leve forstås som en kunstform. Som i enhver annen kunstart forbereder kunstneren seg gjennom praktisk øvelse. Målet i eksistensiell terapi er å lære seg kunsten å leve, slik at tilværelsens utfordringer kan tas imot med glede istedenfor med frykt og unngåelse. For meg representerer psykoterapi en skapelsesprosess og kunstform, et håndverk med samtalen som verktøy. «Kunsten er det motsatte av tidsfordriv. Det er et forsøk på å holde tiden fast – den er dødsfordriv», slik den østerrikske forfatteren Franz Werfel uttrykker det. Psykisk smerte er ofte formløs, og i terapien får en anledning til å gi den en form slik som i annen utøvende kunst, eksempelvis i male-, musikk- og skriveprosessen. Det er derfor viktig for meg å bruke tiden riktig og bidra som medspiller i yrkeslivet, så lenge jeg kan gi noe til denne verden. Og på den måten bruke den tiden som stadig blir kortere og kortere – til lysene slås av og røret blir lagt på.

#### LES OGSÅ

#### **Pandemiens invitasjoner**

Den kollektive lidelsen pandemien bringer med seg, inviterer oss til å bli bedre kjent med oss selv, våre tilknytninger og våre verdier.

Dette forutsetter at kroppen spiller på lag og livet ikke svikter meg. For én ting er hva jeg vil, noe helt annet er hva livet vil for meg og av meg. Og der er det bare tiden selv som kan gi svar. For alle har fått en «hest» å ri på i sitt liv og må derfor leve det livet man har fått til del. Å leve er å glede andre og hverandre. Så la oss glede oss over dagene, så lenge en kan. For som Selma Lagerlöf uttrykker det: «Det vanskeligste er ikke å dø, men å leve.» Plutselig en dag er det over. Det er derfor viktig å bli den man var ment til å bli, slik som frøet setter alt inn på å realisere sitt potensial, setter barnet alt inn på å slå ut i full blomst. Og dette er i mitt tilfelle å være meg, og i ditt tilfelle å være deg.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 58, nummer 8, 2021, side*

#### TEKST

**Bjørn S. Hesla**, Psykologspesialist ved Familievernkontoret Innlandet, Gjøvik