

# Terapeuten må eie sine begrensninger

Det er terapeutens ansvar å eie psykoterapiens begrensninger, og ikke minst formidle dette på en tydelig, men ivaretagende måte til pasientene.

TEKST

**Helge Bråthen**

PUBLISERT 30. september 2022

EMNER **terapi**

Jeg syns det er bra at Kaja Asbjørnsen Betin i sitt innlegg [Psykoterapiens tragedie](#) i septemberutgaven retter så tydelig fokus mot psykologers begrensninger. Vi kan virkelig ikke forutsi selvmord, voldshandlinger eller andre emosjonelt impulsive handlinger. Variablene er rett og slett så mange at det vil være pretensiøst å prøve. Dette til tross for at vi er pålagt gjennom helsemyndighetenes retningslinjer å skulle gjøre kalkulerte vurderinger.

## Ineffektive behandlingsforløp

Mange pasienter går i behandling lengre enn de burde. Jeg opplever at en del terapeuter forsøker å fikse alt som er utfordrende og vanskelig for noen pasienter, noe som kan være en sympatisk tendens hos empatiske hjelpere. Mange pasienter forventer også nettopp det. Når helsesystemet i tillegg legger opp til en modell som gir inntekter knyttet opp til gjennomførte timer, uavhengig om det er effektivt eller ikke, kan det være vanskelig å avslutte ineffektive behandlingsforløp.

«Jeg har alltid hatt 'hjelp til selvhjelp' som motto i min kliniske praksis»

Slike uheldige forløp kan i en del tilfeller også gjøre mer skade enn godt, da en viktig forutsetning for psykoterapeutisk effekt over tid, er at pasientene får mestringsfølelse av å klare seg selv. Litt på samme måte som at barn også må lære seg å stå på egne bein, og ikke ha foreldre som «løser» alle deres utfordringer.

## LES OGSÅ

### Psykoterapiens tragedie

Det beste Ole Magnus Vik sine tekster om grunnlagsproblemer kan bidra til, er at vi terapeuter kan tåle oss selv som utilstrekkelige.

Jeg har alltid hatt «hjelp til selvhjelp» som motto i min kliniske praksis. Noen ganger er det å *ikke* «hjelp», nettopp den hjelpen (tilliten og støtten) som trengs. Det er viktig å få pasientene til å stole på, og ikke minst eie, de endringene de har oppnådd i et behandlingsforløp.

### Redder liv

Det er derfor terapeutens ansvar å eie psykoterapiens begrensninger, og ikke minst formidle dette på en tydelig, men ivaretagende måte til pasientene. Følgelig bør også behandlingsforløp avsluttes når psykoterapiens begrensede virkning har utspilt sin rolle og pasienten er klar nok til å møte livets utfordringer på egen hånd. Livet er utfordrende, og det er mestring av dette livet som gir helt nødvendig grunnlag for at vi utvikler de ferdigheter og kunnskaper som skal til for å leve et meningsfullt liv.

Vi må også tilstrebe å være ærlige nok til å kunne innrømme våre begrensninger, slik som myten om at vi kan forutsi hvem som vil ta sitt eget liv, eller hvem som vil kunne utøve vold. Likevel vil jeg, som artikkelforfatteren, også presisere at jeg ikke ville gjort noe annet enn å jobbe som psykolog, og at terapi faktisk redder liv.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 59, nummer 10, 2022, side 964*

## TEKST

**Helge Bråthen**, psykologspesialist, Senter for psykisk helsevern og rus, Lovisenberg Diakonale Sykehus

+ [Vis referanser](#)

Betin, K. A. (2022). Psykoterapiens tragedie. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 59(9), 838-839