

# Ei mislykka balansekunst

Gode intensjonar til tross, denne boka om terapeutisk sjølvivaretaking treff verken meg eller blink.

ANMELDT AV

Signe Hjelen Stige

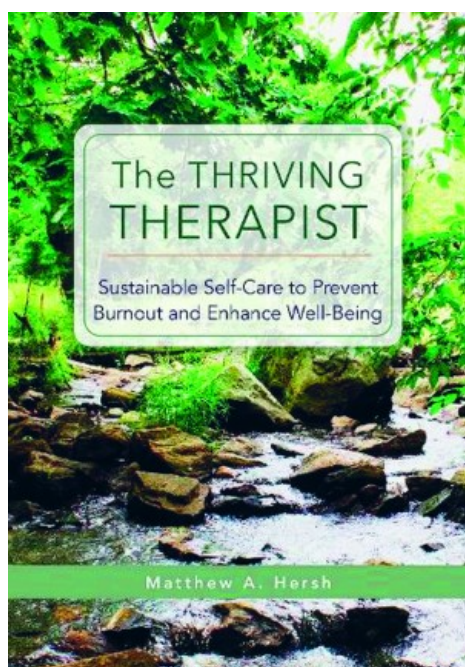
PUBLISERT 1. mars 2024

EMNER

selvivaretakinge

psykoterapi

praksissjokket



**BOK** *The thriving therapist.*

*Sustainable self-care to prevent burnout and enhance well-being*

**FORFATTER** Matthew A. Hersh

**ÅR** 2022 **FORLAG** American Psychological Association

**SIDER** 557

Matthew A. Hersh har eit tydeleg mål med boka han har skrive. Han ynskjer å bidra med eit heilskapleg og praktisk rammeverk som hjelper terapeutar å integrere sjølvivaretaking, eller eigenomsorg, som ein proaktiv livsstil. For Hersh er ikkje dette eit trivielt spørsmål. Han skriv frå ein posisjon med djupe erkjenningar av og erfaringar med betydninga sjølvivaretaking kan ha, frå då han sjølv vart alvorleg kreftsjuk då han

nett var i gang med klinisk praksis. Han skriv også tydeleg frå ein amerikansk kontekst, der utbrenthet blant terapeutar er eit svært aktuelt tema.

### **Eit tydeleg engasjement**

Engasjementet hans skin gjennom i heile boka, og er synleg gjennom måten han ynskjer å gi eit solid og empirisk støtta grunnlag for kvifor sjølvivaretaking er viktig, kva det kan bety, og korleis vi kan etablere berekraftige vanar for sjølvivaretaking.

Skrivestilen hans er også prega av engasjement, og han ynskjer å få til noko med denne boka. Han byr på seg sjølv og egne erfaringar, han flettar inn reelle og konstruerte eksempel for å levandegjere teksten, og han prøver i store deler av boka å engasjere meg som lesar ved å skrive på ein måte som skal treffe meg, samt invitere meg inn i refleksjonspausar som skal gi meg moglegheit til å bli betre kjent med min situasjon og mine behov. Resultatet er ei omfattande bok som spenner over 38 kapittel fordelt på 5 deler, samt 30 sider med ressursar på slutten av boka. Det er med andre ord ikkje noko å sei på verken innsats eller intensjon. Likevel treff ikkje boka verken meg eller blink, slik eg les den. «Kvifor blir det slik?» har eg tenkt tallause gongar medan eg har lese (og dels slite) meg gjennom dei 456 ordinære sidene av boka.

### **Noko som skurrar**

Som undervisar for komande generasjonar psykologar er eg svært oppteken av korleis vi kan ruste studentane våre til å både ivareta seg sjølve og vere budde for dei viktige oppgåvene dei skal løyse ute i samfunnet når dei er ferdig utdanna. Eg føl Hersh sin påstand om at utdanningsinstitusjonar i for lita grad har inkludert eit (konkret nok) søkjelys på sjølvivaretaking, og betydninga dette har for måten terapeutar møter yrkeslivet på. Eg er også heilt på linje med Hersh i understrekinga hans av betydninga av å kjenne seg sjølv og finne sjølvivaretakingspraksisar som passar for oss, i våre liv – og at dette kan endre seg over tid. Likevel blir det noko som skurrar for meg når eg les. Det oppstår ei spenning mellom intensjonen om fleksibilitet og å gi lesaren moglegheiter for utforsking og tilpassingar til eige liv på ei side, og måten boka er skriven på, og eksempla på spørsmål og ressursar som blir presentert, på den andre sida. I staden for å opne til refleksjon og medvit kring min eigen situasjon blir det ofte søkjelys på ei slags summativ og normativ vurdering av situasjonen, som når eg blir invitert inn i ei eigenomsorgs-refleksjonspause på s. 79, men der alle seks spørsmåla er lukka ja/nei-spørsmål, som er relativt normative.

### **Formidabel oppgåve**

Det skal seiast at oppgåva Hersh har gitt seg sjølv, er formidabel. Det å skrive bøker om sjølvivaretaking er ein balansekunst, der veggen til moralisering, normativitet og paternalisme er kort. Det er også notorisk vanskeleg å skulle skrive på ein måte som treff lesaren, når du ikkje veit noko om lesaren sitt utgangspunkt. Antakingane som ligg til grunn i boka, er likevel at lesaren er ein overarbeidd terapeut som i lita grad har tatt vare på seg sjølv, og som har vanskar med å tenke at ein fortener å fokusere på sjølvivaretaking. Felles menneskelighet, det at vi først og fremst er menneske, deretter

terapeutar, blir difor gjennomgåande vektlagt i boka (t.d. på s. 4: «The bottom line is that psychotherapists are still human and need to treat oneselves as such. (...) selfcare, like healthcare, is a universal right and need, and psychotherapists are invited to join the movement.»). Dei unike belastningar yrket vårt bringer med seg, og betydninga det har for klientane våre at vi tek vare på oss sjølve, blir også vektlagt i stor grad.

### **Problemfokuset sjølvivaretaking**

**«Perspektivet opplevast svært individfokusert – der mykje ansvar blir lagt på den enkelte»**

Trass intensjonen opplevast boka derfor å ha eit problemfokus, som ikkje alltid er godt fundert. Hersh trekk i tillegg i lita grad fram ressursane vi har med oss som terapeutar, og som vi kan dra vekslar på i desse prosessane, som det at vi som terapeutar er vant til å gjere gode observasjonar og jobbe med endringsprosessar. Perspektivet opplevast svært individfokusert – der mykje ansvar blir lagt på den enkelte. Det holistiske ligg i at privatlivet og måten vi tek vare på oss sjølve på påverkar vår profesjonelle rolle – men integrerer ikkje eit søkjelys på terapeuten og terapeutrolla som del av eit system som også har ansvar for rammevilkår som mogleggjer ein berekraftig arbeidskvardag. Det er heller vi som terapeutar som må finne ut kva vi treng, og finne ein arbeidskontekst som matchar kven vi er som menneske og terapeutar. I så måte har det vore interessant å lese denne boka med debatten i Psykologtidsskriftet kring arbeidsvilkår og arbeidsbelastning, sjølvivaretaking, endring av system vs. å søke seg bort frå offentleg sektor, og moglegheitsrom vi har som psykologar i dette landskapet, som bakteppe.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 3, 2024, side 202-203*

#### **ANMELDT AV**

**Signe Hjelen Stige**, Universitetet i Bergen