

Mange pasienter tror at jeg er så bra også i livet utenfor kontoret, skriver **Torfinn Espedal**.

En psykoterapeuts intime betroelser

Jeg får ofte spørsmålet: Hvordan orker du i lengden å sitte og høre på folks plager og klager? Time etter time, år etter år, tiår etter tiår. Jeg kan forstå spørsmålet. Det er uten tvil en risikabel posisjon å være i: Psykoterapi forutsetter at man er i smerten sammen med pasienten. Straks man beskytter seg, merkes det av pasienten, og den terapeutiske relasjonen trues. Risikoen for avstumpethet er stor. La meg allikevel få komme med min egen private forklaring.

NÅR EN PASIENT setter seg ned i stolen foran meg, er dette uttrykk for en utrolig modig handling. Uten på forhånd å kjenne meg, tar vedkommende sjansen på å fortelle meg om det vanskeligste og mest sårbare ved sitt eget liv. Selv om det kan være ren desperasjon som er drivkraften, er handlingen også uttrykk for å ta sjansen på å ha tillit til meg. Denne tillitserklæringen gjør noe med meg. Den rører meg dypt og får meg til å mobilisere det beste i meg.

I ROLLEN som terapeut henter jeg fram det edleste jeg har. Jeg er konsentrert, jeg mobiliserer alt jeg har av innlevelse, og jeg prøver å tilby ubetinget kjærlighet. Det er rollen og settingen som hjelper meg. Når jeg får det til, er det en flott opplevelse. «La oss kutte ut preiket og unnvikelsene og være så ærlige og direkte som vi greier.» Det blir gode møter av slikt. Og etter hvert dramaer, smerte, tilknytninger, sårbarhet. Og humor. Uten humor blir de vanskeligste tingene for vonde å forholde seg til.

I dette nærhetsfeltet stiger de smertefulle erfaringer fra tidligere møter til overflaten og gir seg til kjenne, enten man vil eller ikke. Og lar seg snakke om. Det vanskelige finner langsomt sin plass i livshistorien. Selv om jeg for en stor del holder mitt private liv gjemt i bakgrunnen, vil jeg likevel hevde at det er meg de møter.

MANGE PASIENTER tror at jeg er så bra også i livet utenfor kontoret. For en fantastisk mann, for et menneske! Dessverre



er jeg ikke det. Eller heldigvis. Jeg har tvilsomme og mørke sider. Men jeg forsøker å holde de dårlige sidene mine i sjakk. For å greie det, er det best å vite om dem. Ellers tyter de frem. Å vite om sine dårlige sider er mye bedre enn å prøve å være perfekt. Forutsetningen for å finne egne skyggesider er å ha en ekte nysgjerrighet på dem. Det krever romslighet. Det er lett og bli fanget i sin rolle som «det gode og allvitende menneske». Prester er særlig en utsatt gruppe her. Og leger. Omgivelsene og kulturen venter det. Det gis ikke rom for skyggene og tvilen. Det kan bli ensomme og splittede liv av slikt.

EN ANNEN GRUNN til at jeg liker det, er rammene. Jeg har ingen sjef som henger over meg og presser meg på effektivitet. Det vi holder på med må ta den tiden det tar. Jeg har ingen organisasjonsstruktur som mistenker meg for å være lat og udugelig, og som krever kontinuerlig dokumentasjon av hva jeg gjør. Eller noen som sitter på skulderen min og forteller meg hva jeg gjør feil.

Jeg representerer kun meg selv og bærer hele ansvaret for min del av behandlingen. Det er kun et møte mellom pasienten og meg. Et laboratorium for menneskelig kontakt, en utforskning av hva det vil si å være menneske. Jeg tenker med skrekk og gru på flere av mine kolleger i det offentlige helsevesenet, hvor man nå i økende grad krever at all behandling skal begrense seg til et fåtall timer. Hvor det ikke blir tid og rom for korreksjoner av forstyrrede utviklingsprosesser. Man må nesten sitte bak et skrivebord å være opptatt av økonomi for ikke å forstå at det blir feil. Tidspresset mot alle behandlere er med på å underminere den viktigste faktor i all behandling: Menneskelig kontakt. Det representerer et tap for begge parter.

Torfinn Espedal er psykolog, spesialist i klinisk psykologi. Han arbeider i privat praksis ved Dialog Psykologsenter. www.dialogpsykologsenter.no [torfinn@dialogpsykologsenter](mailto:torfinn@dialogpsykologsenter.no)