

Lei av å være psykolog



Peder Kjøs
psykolog

Peder Kjøs, denne månedens kronikkforfatter, er privatpraktiserende psykolog og spesialist i voksenpsykologi. Sammen med Magne Raundalen, Marit Netland, Kjell Underlid, Ingunn Skre og Anne Skard er han invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste måned: Magne Raundalen.

Kommentar fra en mor i barselgruppen til fireåringen min: «Synes du ser litt matt ut, jeg, Peder!» Det tror jeg nok. Klokka halv fem i køen på Meny, etter fem terapitimer og med to trøtte unger, ser jeg nok matt ut. Jeg svarer som sant er at jo, jeg er ganske sliten. Lavt blodsukker og uløselig logistikk er ikke hele forklaringen, men det er ikke tid og sted for å gå mer inn i det. Ikke vet jeg helt hvordan jeg skal snakke om det, heller. Hvordan forklare at jeg rett og slett er litt lei av å være psykolog?

Her tror jeg det ligger et helt avgjørende spørsmål: Hva er det som skjer når jeg kjeder meg?

Det er aldri tid og sted for å gå mer inn i dette. Vanligvis når noen spør hvordan det går med meg og privatpraksisen min, svarer jeg at det går fint. Det er mye å gjøre, men det går fint. Mer refleksjon blir det ikke. Men det er jo forferdelig viktig. Jeg kan ikke være lei av å være psykolog. Jeg kan ikke la folk betale av sin egen lomme for å snakke med en som er lei. Og jeg har ikke råd til å ikke jobbe.

Jeg har lagt opp arbeidssituasjonen min slik jeg helst vil ha den. Jeg unngår å gjøre det samme hele tiden. Jeg veksler mellom terapi, undervisning, sakkyndig utredning, veiledning og skriving. Jeg tar meg en fridag av og til. Jeg unngår lange dager, prøver å ha romslige lunsjpauser, og står fritt til å jobbe med klientene mine slik de og jeg selv finner mest passende. Slik har jeg hatt det i drøyt tre år nå. Her ringer en liten klokke: Det er noe magisk med tre år. Jeg har aldri jobbet noe sted lengre enn tre år. Omtrent så lang tid bruker jeg på å synes ting blir kjedelig, og at det er på tide å komme seg videre.

Men denne gangen har jeg ikke noen annen vei å gå. Det er utelukket å jobbe i offentlig psykisk helsevern igjen. Poenget med å starte for meg selv var å slippe alle møtene uten mening, kravene om at klientene kun skulle ha et visst antall timer, at jeg må spørre noen om når og hvor ofte jeg kan ta fri. Jeg går ikke frivillig tilbake til slike rammer. Jeg må finne en vei videre innenfor de rammene jeg selv har satt.

Hva er galt? Hvorfor er jeg lei?

Noen ganger føler jeg at klientene ikke får det de vil ha og betaler meg for. Psykologenes sjuårskrise er et velkjent fenomen. Når den første entusiasmen og gløden er borte, føler mange at terapi ikke hjelper, at man ikke er noe flink, eller at man ikke orker å forholde seg til så mange mennesker og livskampene deres. Men det meste av tiden føler jeg det ikke slik. Ofte føler jeg meg både inspirert og nyttig. Møtene med klientene har en betydning. De forteller meg at det går bedre, og jeg våger å ta litt av æren for det.

Kan det være at jeg som privatpraktiserende blir sosialt isolert? Det er en fare for at man blir litt Kurtz fra Joseph Conrads *Mørkets hjerte* når man jobber for seg selv. Kurtz reiste opp Kongo-floden for å handle elfenben med de innfødte, men mistet gradvis kontakten med – og interessen for – sin arbeidsgiver. Representanten de sender ut finner ham igjen som en nådeløs jungeldespot, omgitt av skaller på staker. Han har mistet grepet i kulturen han kom fra og etablert sin egen innelukkede verden utenfor sitt opprinnelige moralske univers. Kurtz har blitt slukt av mørket i det indre av Kongo. Som Kurtz er heller ikke jeg så sosial på jobb. Arbeidsmiljøet og det kollegiale har aldri vært en spesielt viktig side ved jobben for meg. I lunsjen liker jeg å være for meg selv, drikke kaffen min i fred og kanskje ringe noen. Men det er fortsatt slik at jeg liker veldig godt å omgås psykologer, snakke om faget og reflektere rundt rollen og yrkesutøvelsen. Jeg er stolt av å være psykolog.

Kan det være 40-årskrise? Jeg fyller 40 til høsten, og går nok en runde med noen grunnleggende spørsmål: Var det riktig å bruke livet sitt på denne måten? Hva med alt det andre jeg skulle ha gjort? Jeg registrerer at jeg har gjort noen typiske førtisinnkjøp – ikke motorsykel, men elektrisk gitar og innspillingsutstyr. Det går mye retro-metal på iPod'en om dagen. Det å skrive barnebok med en kamerat var vel også et forsøk på å leve ut en bit ulevd liv. Men jeg synes egentlig ikke det er noe problem å bli førti. Innerst inne vet jeg at jeg ville valgt det samme igjen.

Jeg må gå dypere inn i selve terapisisuasjonen. Det er fryktelig å innrømme det, men ærlig talt hender det at jeg kjeder meg i samtaler med klienter. Dette er ikke noe problem hvis jeg kan kalle det en «motoverføring» og fortolke det relasjonelt, men noen ganger er det ikke slik. Det er jeg som kjeder meg, og det har bare med meg selv å gjøre.

Her tror jeg det ligger et helt avgjørende spørsmål: Hva er det som skjer når jeg kjeder meg?

En nøkkel er følelsen av å ha sett og hørt alt før. Noen ganger synes jeg at jeg ligger et hestehode foran klienten, og kjeder meg mens jeg venter på at erkjennelsene og endringene skal innfinne seg. Andre ganger føler jeg meg relasjonstrøtt. Jeg møter en ny person, men orker ikke helt å stille meg åpen og uvitende. Jeg blir opptatt av å forstå raskt, komme til poenget og sette i gang en endringsprosess. Å forstå og intervensere raskt er for meg å være flink, ikke minst fordi jeg vil gi klientene valuta for pengene. Når dette så ikke lykkes, kan jeg kjede meg og til og med bli irritert.

Jeg slår opp i Orlinsky og Rønnestads *How psychotherapists develop*, som kona mi har liggende. Litt engstelig slår jeg opp på «utbrenthet» i stikkordregisteret. Alle forekomstene er knyttet til begrepet «prematur lukning». Jeg har hørt begrepet før, og har oppfattet at det har med viktigheten av å ikke bestemme seg for fort for hva som skal være fokus for terapien, men stille seg åpen, ikke lukke samtalen og sinnet for fort. Begrepet ligner Anderson og Goolishians «ikke vite-posisjon». Kjent stoff, men jeg har ikke sett forbindelsen til utbrenthet før. Orlinsky og Rønnestad skriver at prematur lukning gjør relasjonene utmattende for psykologen. Hvis man for raskt tror man vet hvor veien skal gå og hva personen «handler om», er det lett å kjede seg og bli utålmodig. Da ligger det heller ikke til rette for at relasjonen blir utviklende for klienten, og resultatene av intervensjonene uteblir. Psykologen mister troen på seg selv og metoden, og finner ingen mening i arbeidet. Resultatet er en utbrent psykolog.

På merkelig vis synes jeg denne beskrivelsen av utbrenthet var fantastisk inspirerende. Den gir en vei videre. Det gjelder å holde seg åpen, ikke være for rask, la klienten utfolde seg nok til at jeg kan bli interessert, nysgjerrig og empatisk innlevd. Det kan jeg vel klare! Men visste jeg ikke dette fra før? Jo, da, jeg vet at dette er viktig for terapien, men jeg visste ikke at det hadde så stor betydning også for mitt eget ve og vel. Faktisk var denne nøkkelen akkurat det jeg trengte akkurat nå.

