

At følge klienters lidelser og udvikling påvirker ikke blot psykologer professionelt. Arbejdet sætter også aftryk i privatlivet i en grad, så psykoterapeuter ligefrem ændrer sig personligt. To studier i Danmark og Norge viser samstemmende, at såvel nyuddannede som pensionerede kliniske psykologer bliver mærket af jobbet på godt og ondt.

TERAPI FORANDRER — OGSÅ PSYKOLOGER

Taknemmelighed, mod, åbenhed, tolerance og stor forståelse af egne følelser. Men også sårbarhed, tabt spontanitet, vægring over for overfladiske relationer og mindre energi til at involvere sig følelsesmæssigt i familie og venner.

Der er både plus og minus involveret, når psykologer summer sammen, hvordan deres private liv bliver præget af at have klienter i terapi. Bundlinjen er dog skrevet med sort, for alt i alt oplever de, at jobbet som psykoterapeut først og fremmest er et berigende privilegium. Men arbejdet påvirker dem ikke bare professionelt. Psykoterapeuters personlige liv ændrer sig også i takt med, at de involverer sig i andre menneskers lidelse, og det gælder både for usikre, nyuddannede og for erfarne, som ser tilbage på mere end 40 års klientarbejde. Det viser to undersøgelser fra henholdsvis Norge og Danmark baseret på interviews med psykoterapeuter i hver sin ende af karrieren.

- Det er både berigende og belastende at arbejde som psykoterapeut, for terapi handler om at tage del i selve livet både intellektuelt og følelsesmæssigt. Det er meningsfuldt og giver mulighed for at udvikle sig selv som person, men det kan også efterlade en følelse af at være overbefolket indeni. Nogle får behov for privat at trække sig fra sociale sammenhænge eller har svært ved at forholde sig til hverdagsting. Andre får behov for bevidst at opsøge muligheder for at grine, have det sjovt og udfolde sig kunstnerisk, siger Marit Råbu.

Hun er førsteamanuensis - svarende til lektor - ved Institut for Psykologi på Oslo Universitet i Norge og leder af forskningsprojektet *Eldre terapeuters erfaringer*.

Berigende skub i egen personlige udvikling

"Det har gjort mit liv vældig interessant og givet mig et bredt perspektiv på tilværelsen, så jeg er blevet mere tolerant og kan se ting fra mange sider."

Sådan opsummerer en af de 13 psykologer med en gennemsnitsalder på 74 år, som Marit Råbu har talt med, hvordan arbejdslivet set i bakspejlet påvirkede privatlivet. Selvom de erfarne

psykologer gennem årene har følt sig tyngt af ansvaret med at stå med andres liv i hænderne, ser de først og fremmest jobbet som psykoterapeut som en gevinst.

- Det går igen, at de er taknemmelige over at have taget del i andres liv, fået lov at udfylde en værdifuld rolle og møde mennesker fra mange forskellige kulturer, erhverv og socialgrupper. Det har givet dem en stor erkendelse af, hvad mennesker egentlig kan tåle og klare af lidelse, og det efterlader en velkommen følelse af ydmyghed, som sætter deres eget liv i perspektiv og udvikler dem personligt, siger Marit Råbu.

De pensionerede psykologer fortæller fx om, at jobbet med klienter har skubbet dem fra introvert til udadvendt, givet dem personligt mod til at turde mere og være mere givende i private relationer.

Selvom ekstern lektor Maja Lindemann Sørensen ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet har talt med seks langt yngre og nyuddannede psykologer til sit speciale *Det terapeutiske arbejdes aftryk*, så beretter noviceerne om tilsvarende erfaringer.

- Mange oplever, at det sætter skub i deres egen personlige udvikling at tage hul på et arbejde som psykolog med klienter. Der opstår nye eksistentielle tanker om, hvem de selv er, og hvad de vil med deres liv, og de begynder ofte at sætte flere grænser og stille nye krav til deres personlige relationer. Det oplever de som befriende og berigende, siger hun.

Belastet af usikkerhed og tunge klienter

Den personlige bagside af jobbet som psykoterapeut indeholder også fællestræk hos gamle og unge. De oplever i større eller mindre grad, at arbejdet kan vælte dem omkuld og trække energi ud af privatlivet.

- I begyndelsen af arbejdslivet er der rigtig mange, som ikke kan rumme noget som helst i fritiden. De er drænet, fuldstændig udmattede og kan ikke rumme andre. Nogen har ligefrem mæridt, sover dårligt eller overspiser for at dulme deres følelser, siger Maja Lindemann Sørensen.

Hos nyuddannede skyldes det typisk usikkerhed over, om de er gode nok og evner at være terapeuter, eller som en ung praksiskandidat formulerer det: *"Det er en paranoia, der er der hele tiden. Jeg er bange for at gøre noget forkert rent etisk eller opdage, at jeg har overset et traume."*

Erfarne psykologer mister derimod oftest balancen på grund af klienter på livets yderste kanter.

- De ser alle tilbage på det mest belastende ved jobbet som mødet med destruktiv adfærd, selvmordstruede og mennesker, der vil skade sig selv eller andre. Et andet fællestræk er situationer, hvor de kom til kort og følte en form for skyld, fordi terapien ikke var nok. Klienten satsede på terapeutens hjælp, men det bidrog ikke tilstrækkeligt med det, den anden havde brug for, siger Marit Råbu.

Nogle ældre psykoterapeuter ser desuden tilbage på et liv, hvor jobbet fik negativ indflydelse på familien.

"Jeg vil helst have fred og ro og bider nok meget i mig privat. I forhold til min kone har jeg ikke været så god til at tage problemer og konflikter op men har skubbet det ind under gulvtæppet," siger en mandlig, norsk psykolog, mens en anden føler, at arbejdslivet tog hendes energi som mor: *"Jeg tror, jeg blev tappet for noget af mit overskud, specielt det mere bekymringsløse og legende, som børnene kunne have brugt."*

Paradoks mellem behov for lethed og dybde

Det er dog ikke alle arbejds påvirkninger af psykoterapeuters forhold til familie og venner, der kan placeres i yderpoler af godt eller skidt.

- Det er en pointe i sig selv, at et job med klienter sætter paradoksale spor. Det positive og negative hænger sammen, og man kan stå i et dilemma, hvor man på den ene side privat har brug for lethed og grin, mens man på den anden side holder sig fra det, fordi man bliver mere dyb som person og kan føle sig intolerant over for *small talk* og overfladiske samtaler, siger Maja Lindemann Sørensen.

I sit speciale talte hun fx med en kvinde, der havde skilt sig af med krævende veninder, da hun begyndte at arbejde som psykolog, mens en mand til tider undgik venner i krise og foretrak drengekammerater, *"som konsekvent ikke snakker om, hvordan de har det."*

En ung kvindelig psykolog fik derimod et voksende behov for, *"én der lytter til mig, og spørger hvordan jeg har det, når jeg kommer hjem, fordi jeg hele dagen rummer, forstår og giver."*

Ifølge Maja Lindemann Sørensen kan nogle psykologer have svært ved at slippe deres faglighed i fritiden og kan miste evnen til at være spontan og til stede uden en sensitiv radar over for, hvad der sker i mødet med andre. En ung kvindelig psykolog formulerer det sådan: *"Du bliver enormt reflektiv og glemmer på en måde at leve og bare være."*

- I det terapeutiske rum bruger man sin intuition baseret på både faglighed og personlige erfaringer, og terapien virker tilbage på begge dele. Så arbejdsformen kan let blive en del af din personlighed, hvor du får en stor bevidsthed om absolut ikke at virke psykologagtig og stille terapeutiske spørgsmål til dine venner og familie, eller netop at gøre det, fordi det ofte giver interessante relationer og samtaler. Men man tager på en måde stilling til begge valg.

Sæt grænser med tavshed, tale, kunst og natur

Såvel den norske som den danske undersøgelse viser, at psykologer udvikler personlige strategier for at mindske arbejdslivets indflydelse på privatlivet. Hobbies og ritualer er de typiske grænsemærker.

- Nogle hører høj musik, når de kommer hjem fra arbejde eller aftaler med familien, at de skal være i fred og ikke snakkes med den første halve time. Andre går den modsatte vej og har brug for at fortælle eller skrive ned som en slags dokumentation og udrensning af dagens hændelser. Det afspejler pudsigt nok også de typiske reaktioner i terapirummet, hvor man enten kan have tendens til at blive overvældet af følelser eller lukke i, siger Maja Lindemann Sørensen.

På opfordring fra Marit Råby giver de erfarne norske psykologer deres individuelle strategier videre som gode råd til nye kolleger, og næsten enslydende handler de helt basalt om at huske at være et almindeligt menneske, men også om at bruge tid på kunst, kultur og krop.

- Det var overraskende, at de alle var optaget af enten at tegne, male, skrive, synge eller spille et instrument. Det brugte de til både at tømme hovedet og bare være, men også til at holde deres sanser åbne over for klienter. De beretter samtidig alle om en stor bevidsthed om at passe på deres fysiske krop, spise sundt, være forsigtig med alkohol og opholde sig i naturen og fx vandre, bade og plukke bær, siger Marit Råbu.

Det går igen, at de er taknemmelige over at have taget del i andres liv, fået lov at udfylde en værdifuld rolle og møde mennesker fra mange forskellige kulturer, erhverv og socialgrupper. Det har givet dem en stor erkendelse af, hvad mennesker egentlig kan tåle og klare af lidelse, og det efterlader en velkommen følelse af ydmyghed

– Marit Råbu, lektor ved Institut for Psykologi, Oslo Universitet, og leder af forskningsprojektet "Eldre terapeuters erfaringer"..

Fælles sprog om påvirkning kan bryde tabu

Supervision og egenerapi spiller ifølge forskningen en afgørende rolle for, hvor godt psykoterapeuter trives.

– Begge dele giver mulighed for, at psykologer indtager rollen som den, der bliver lyttet til, så de bliver klogere på og får afløb for det, de bliver berørt af og mærker i mødet med klienter, siger Maja Lindemann Sørensen og efterlyser, at psykoterapeuter bliver bedre til at tale med hinanden om, hvad jobbet gør ved dem som personer.

Hun underviser selv psykologistuderende i et fag, der hedder *Udfordringer i det terapeutiske arbejde*, men hun mener ikke, at individuelle strategier må stå alene.

– Arbejdet med klienter præger uundgåeligt privatlivet, fordi den intense følelsesmæssige påvirkning konstant minder dig om livets smerte og påvirker dit syn på verden og dig selv. Det har tidligere været tabubelagt og noget, man sjældent talte om, måske fordi psykologfaget historisk har fået legitimitet ved at være ligesom lægegerningen og skabt en forestilling om, at vi er teknikere, der fikser psyken, som læger fikser kroppen. Men vi bruger ikke kun teknik i form af teori og metode, men også os selv som personer, og det savner vi et fælles sprog for, som bliver anvendt både på studiet og arbejdspladser, siger Maja Lindemann Sørensen.

I Norge oplever Marit Råbu en overvældende interesse for sin forskning, og landets to største teatre har for nylig dramatiseret hendes undersøgelse med pensionerede psykoterapeuter til et teaterstykke.

– Noget kunne tyde på, at det er lidt underbelyst, hvad det at være terapeut gør ved ens liv, siger hun. ●