TERAPEUTÅRET 2020

Av: Katrine Borgen, gestaltterapeut MNGF

Året startet med en ukes hyttetur i Hadelandsskogene — på hjemlige trakter ettersom jeg delvis vokste opp på Hadeland. Helt alene på hytta til venner. Fred, ro og stillhet i naturen. Snø og kulde ute, lys og varme inne. Der trengte jeg ikke beskytte meg mot sanseinntrykk fra omgivelsene — jeg kunne virkelig puste ut og fikk hvile.

Og hvile er stikkordet mitt, både for 2020 og året før. September 2018 satte en hjernerystelse en markant stopper for min aktive tilværelse. Et slag i bakhodet fra en uoppmerksom medpassasjer på en full trikk var det som skulle til. Over natten gikk jeg fra 120% jobb som lederutviklingskonsulent og gestaltterapeut til total isolasjon, i mørke og stillhet, der all lesing og bruk av skjerm var helt uaktuelt.

Gradvis og langsomt jobbet jeg meg tilbake til terapeutpraksisen min, med ny innsikt og en erfaringsbase jeg ikke helt ante rekkevidden av.
Så kom 12. mars og hele landet stengte ned, på grunn av et lite virus … Som de fleste andre ble også jeg grepet av denne uvirkelige situasjonen. Jeg handlet på vei hjem fra jobb den kvelden, både det jeg hadde planlagt og en del andre ting som kanskje kunne komme godt med i dagene fremover. Hjemme ved nyhetssendingene klarte jeg ikke helt å forstå hva som hadde skjedd …

Frem til våren 2017 jobbet jeg ved Folkehelseinstituttet, med smittevern og utdanning i håndtering av epidemier. Nå satt jeg plutselig på sidelinjen i en situasjon vi mang en gang hadde øvet på og laget scenarier for hvordan håndtere. Jeg visste hvordan mine tidligere kolleger jobbet på spreng med kommunikasjon og krisehåndtering — og det var ingenting jeg kunne gjøre. Frustrasjonen var til tider stor! Og det er en annen fellesnevner for meg de siste par årene — frustrasjon over situasjonen jeg helt uforskyldt havnet i den fredagskvelden høsten 2018.

Terapeutpraksisen har vært redningen min gjennom hele tilfriskningsprosessen — å selv kunne styre hvor mye jeg jobber, når og hvordan. Å møte klienter ansikt til ansikt på kontoret, å kunne bidra til andres utviklingsprosess med mine erfaringer og den jeg er, ga tilværelsen mening. Da de strenge koronatiltakene ble innført ble jeg først og fremst opptatt av å bidra til å trygge og støtte der det var mulig. Få klarhet i hva som var lovlig og kommunisere tydelig at vi faktisk fikk lov å fortsette klinisk praksis dersom smittevernet ble ivaretatt. Selv er jeg så heldig at jeg har lokaler store nok til å overholde 2-meters regelen og jeg kan gå til og fra jobb. Sånn kunne jeg fortsette å ta imot de som ønsket å komme, hele våren. Det var godt for meg, og jeg tror det var godt for dem som kom også. Online terapi var for meg sistevalget, hjernen min var fortsatt ikke særlig glad for skjermkontakt. Det ble heller en del telefonsamtaler — som viste seg å fungere bra for meg og klienter jeg hadde hatt over lenger tid. Nye forespørsler var det lite av våren 2020.

Det har vært mye fokus på isolasjon og begrensning av vår frihet siden smitteverntiltakene ble iverksatt av regjeringen i mars. Min opplevelse har paradoksalt nok vært det motsatte. Sammenlignet med min livssituasjon de siste 18 månedene før koronaepidemien kom til Norge, opplevde jeg en sosial oppsving våren 2020. Vennene mine var ikke på jobbreise, de var

Foto: Privat

hjemme og hadde lyst å gå tur i vårsola. Jeg fikk mange nydelige naturopplevelser i skogen som jeg sent vil glemme — og mange gode samtaler om livet og eksistensen. Plutselig var alle i samme båt, den som jeg hadde rodd rundt i alene alt for lenge … Jeg møtte både frykt og frustrasjon fra dem rundt meg — og jeg kjente meg rolig. Jeg hentet fakta om situasjonen i FHIs daglige rapporter og lente meg på min kunnskap og erfaring fra mikrobiologi, epidemihåndtering og krisepsykologi.

Slik stod jeg stødig gjennom disse månedene. Og litt uventet oppdaget jeg hvilken ressurs jeg hadde utviklet gjennom de endeløse månedene i isolasjon og begrensning som nå kom til stor nytte. En tydelig motpol trådte frem — jeg kjente på utvidelse.

Nå, et halvt år senere, er det denne utvidelsen som er figur i min egen prosess. Bedringen har heldigvis fortsatt, kapasiteten min øker fra måned til måned og jeg begynner å ta inn at jeg kan komme til å bli helt frisk igjen … samtidig vet jeg ikke hvor lang tid det fortsatt vil ta. Dette er også en parallell til pandemien: Når skal den ta slutt? Når skal vi igjen naturlig kunne klemme hverandre og sitte inntil hverandre når vi har behov for det, ta hverandre i hendene uten å kjenne skam etterpå og gripe etter antibac-flasken? Når kommer normaliteten tilbake — og hvordan blir nå den?

Takknemlighet fyller meg hver eneste dag. Takknemlighet for å ha kommet så langt, for å kunne gå ut i solen uten hatt og solbriller, å kunne gå ned i sentrum uten hørselvern, kunne nyte et glass vin og lese litt i en bok, kunne høre på musikk og være sammen med venner … og ikke minst: å kunne sitte her og skrive dette. Det er takknemlighet for en normalitet som gradvis manifesterer seg, en normalitet som jeg hele tiden har higet etter. Som da jeg kom med et gledesutbrudd på kontoret en dag jeg satt og ventet på en klient og hørte et skip gå ut fra havna! Eller da det endelig var bilkøer i rushtiden igjen … Vi glemmer lett hvor viktig normalitet er for oss — forutsigbarheten i hverdagen og i livet. Spenning er spennende, forutsigbarhet er trygt. Og trygghet er helt avgjørende for vekst og utvikling …

Tidlig i mars døde Marina Berg og jeg var en av de få heldige som fikk delta i begravelsen hennes i Fagerborg kirke. Det var en nydelig stund. Solen flommet inn; de få som var der, satt spredt på annenhver benkerad; mange kjente hverandre, men ingen klemte hverandre. Samtidig hadde jeg en sterk opplevelse av samvær — presten snakket til og med om behovet vårt for å bli holdt, og om hvordan vi kan holde hverandre uten fysisk berøring. Jeg kom i kontakt med noe større enn oss mennesker. Det ga meg håp. Og jeg fikk lyst å rope ut: «Hold kirkerommene åpne denne krevende tiden. La oss komme inn der i stillhet og skjønnhet og få håp om bedre tider». Jeg kjente på livskraft. — Takk, Marina.

Det er lett å gå til meningsløsheten når kriser rammer og vår eksistens rokkes ved. Meningsløsheten ved at livet tar sin egen vei, ut i ukjent terreng og uforutsigbarhet, smerte og fortvilelse. Hvordan samtidig finne mening i å fortsette å leve …? Gjennom min egen livskrise har eksistensialismen og kunnskap om de eksistensielle trykkene vært god støtte. Å ta inn at aleneheten jeg har kjent så sterkt på, meningsløsheten og imperfektheten er del av det å være menneske. Nettopp denne dyrekjøpte erfaringen begynner jeg nå å innse at har utvidet min evne til å

møte mennesker som opplever livskriser og søker terapi. Så, om det var aldri så galt, var det godt for noe …

«Å være terapeut er å bruke sine egne erfaringer på en betryggende måte» har engang en klok erfaren psykiater sagt. Jeg ønsker å tilføye: Å være terapeut er å støtte klienten til å tåle hele seg og sin situasjon, til å romme og akseptere det som er, også når alt oppleves håpløst, vondt og meningsløst. Som terapeuter har vi mulighet til å lære bort aksept, i sin dypeste forstand. — Jeg blir ydmyk og glad.

Avslutningsvis vil jeg dele en kort sekvens fra et klientarbeid:

Klient: «Du er ikke redd for mine følelser. Det er det viktigste.»

Terapeut: «Nei, jeg er ikke redd for dine følelser.»

K: «Uroen er farlig - jeg må få roet meg ned!»

T: «Kanskje kan du våge å lytte litt til uroen - ta frem papir og farger og se hva som kommer ned på arket … så kan vi se nærmere på uroen din sammen. Den kan ha et viktig budskap til deg.»

K: «Hmmm… ja, kanskje det …»

Jeg har tidligere skrevet om å tåle å bli tålt — noe dypt og vart som favner både meg og omgivelsene mine. Det starter med opplevelsen av å bli tålt, også når jeg viser meg slik jeg tror omgivelsene ikke tåler uten å gå i stykker … Dette har jeg selv erfart gang på gang, ikke minst i løpet av min vei gjennom de siste par årene. Så hvem blir jeg da, hvis jeg tåler og klarer å ta inn at noen tåler hele meg …? ✳

Katrine Borgen har praktisert som gestaltterapeut MNGF siden 2013. Hun har 2-årig videreutdanning fra Ruella Frank's Developmental Somatic Psychotherapy i New York (2015), og har siden fulgt Ruella tett gjennom workshops og veiledning. Katrine er veterinær med doktorgrad og har lang erfaring fra forskning, utdanning og folkehelsearbeid, samt leder- og organisasjonsutvikling. Foto: Sturlason