

Fra terapistolen

Anne Tove Græsdal Tornes Våge
Journalist



Som oppfølger til våre artikler om psykisk helse, besøkte Tuntreet terapistudentene Hildegunn og Trond. Samboerparet har startet Viken terapi i Ski, hvor de tar imot klienter som del av utdannelsen ved Norsk Gestaltinstitutt.

Dere blir også kontaktet av unge mennesker. Hva snakker de om?

Det er individuelt, sier Hildegunn, men nedstemthet og ensomhet er to av temaene som går igjen. Det å være deprimert eller ensom påvirker overskudd og lyst, slik at det blir vanskelig å konsentrere seg. Samtidig kan det gi sosiale utfordringer. Jeg må understreke at det å ta del i unge menneskers liv berører meg sterkt. Det kjennes meningsfullt, sier hun.

Hvilke råd gir dere?

Vi er i utgangspunktet forsiktige med råd. Vi utforsker følelser, tanker og muligheter sammen med klienten. Det er viktig for oss at det er klienten selv som eier valgene, sier Trond, og fortsetter: Erfaringsmessig har eierskap til valg lengre holdbarhet enn gode råd. Hvert menneske opplever verden fra sitt unike ståsted. Dette ligger til grunn for den terapeutiske dialogen.

Er det andre utfordringer dere møter ofte?

Alt som er rett og alt som er galt, smiler Hildegunn. Unge mennesker kan være så strenge med seg selv. Da hjelper det gjerne å erstatte ord som må og bør med vil, ønsker eller liker.

Igjen kan det være andres forventninger som gir stress, mer enn egne ambisjoner,

sier Trond. Vi gjør klienten bevisst hvilke ord som velges, hvor de stammer fra, og om de stemmer med egne behov.

Og snart er det jul, sier Hildegunn, en høytid for både gode og vanskelige følelser. Vi møter mennesker som skjuler at de gruer seg. Jeg tenker at følelser ofte forsterkes i tradisjonstunge ferier som denne. Derfor er det viktig å gi rom for et bredt spekter av følelser. Det gjelder egentlig hele året.

Hva er forskjellen på å snakke med dere og en venn?

Vi verken kan eller skal erstatte vennskap. Terapi er en dialog hvor klienten blir sett, hørt og akseptert slik hun/han er - der og da. Gestaltterapi vektlegger et likeverdig møte, hvor terapeuten selvsagt har kunnskap og erfaring, men hvor klienten utforsker seg selv i møte med terapeuten. Dette er noe ganske annet enn å bli analysert og tolket, avslutter Trond.



Foto: privat