
Den tause psykologen

LEGELIVET

ALEXANDER WAHL

alexanderwahl32@gmail.com

Alexander Wahl (f. 1963) er veileder og spesialist i allmennmedisin og arbeider på Kurbadet Legesenter. Han er også redaktør for primærhelsetjenesten i Helsebiblioteket.

Når pasienten har psykiske problemer, må fastlegen gjør et valg. Jeg henviser til psykolog når kompleksiteten og intensiteten blir for stor. Etter en viss tid møter jeg pasienten igjen og spør hvordan det var å gå til psykolog. De fleste roser psykologen og forteller om viktig og klok støtte i en vanskelig tid. Men det er noen som er misfornøyd med opplevelsen. En klage som går igjen er den «tause terapeut».



De terapeutiske idealene har forandret seg opp gjennom tiden, og diskusjonen rundt den aktive, personlige terapeuten kontra den speilende, tause og nøytrale terapeuten er gammel. De som fastholder sistnevnte ideal, fremhever at faren for overføring og motoverføring blir mindre og at pasienten styrkes gjennom selv å formulere problemene og reflektere over løsningene. Kanskje har de også en idé om at denne lukkede stilen beskytter terapeuten mot personlig involvering og utbrenthet. Man kan bruke en teknikk som opprettholder en behagelig avstand.

Men flere av mine pasienter forteller en annen historie. De er ikke blitt informert om arbeidsmetoden og skjønner den ikke. De føler det lite givende bare å «snakke med seg selv», de føler press på å si noe når de kanskje ikke har noe å si og de føler stillheten som truende og svært ubehagelig i lengden. De kunne like gjerne snakke til veggen. Av og til blir de overdrevent opptatt av hva terapeuten tenker og føler og brenner etter å få tilbakemelding på sine betroelser.

En pasient fortalte svært indignert at terapeuten hadde sovnet under en time. Kanskje er det lettere å kjede seg som terapeut når man ikke er aktiv? Uansett blir det dårlig stemning av sånt.

Pasienten ønsker å vite hvem de betror seg til – er dette et klokt menneske som kan hjelpe meg? Som terapeuter blir både lege og psykolog intenst observert i begynnelsen av et behandlingsforhold. Noen ganger tester pasientene oss med perifere problemstillinger først. Vi må vise oss frem på «terapeutaudition» enten vi vil eller ikke – vi må vinne tillit.

Det finnes mange skoler innen psykologifaget, og heldigvis er ikke de ideologiske skillelinjene så skarpe som før. En god terapeut er en eklektiker som bruker mange verktøy ettersom det passer. Hun lytter, speiler, sonderer og leder mot viktige emner. Hun oppsummerer og analyserer litt spørrende, hun kan skape kontakt ved å være personlig uten å være privat. Hun kan tåle å høre de smerteligste ting. Hun kan vise omsorg og varme.

Terapi er en mellommenneskelig prosess der *den terapeutiske alliansen* er det viktigste kurative elementet. Det skjer indirekte ved økt etterlevelse av terapeutiske tiltak og direkte gjennom relasjonen til terapeuten. Faktisk vil kjerneegenskapene til terapeuten korrelere høyere med utfallet for pasienten enn spesifikke intervensjoner (1).

Jeg skulle kanskje ha gitt tilbakemelding direkte til den tause psykologen, men det er vanskelig å kritisere en annen spesialist. Det synes pasienten også. Dessuten finnes det flere psykologer som etterstreber det tause ideal. Derfor er det grunn til å diskutere dette i en bredere sammenheng. Mine funderinger er ikke en del av en profesjonskamp – leger og psykologer er samarbeidspartnere. Jeg ønsker bare å få den tause psykologen i tale.

LITTERATUR

1. Razzaque R, Okoro E, Wood L. Mindfulness in Clinician Therapeutic Relationships. Mindfulness 2015; 6: 170 - 4. [CrossRef]

Publisert: 12. desember 2017. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0864
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 21. februar 2026.