

Hjelper - kjenn deg selv

Noen ganger treffer den som trenger hjelp ømme og uforløste punkter i hjelperen. Etter ti års terapierfaring, opplevde psykiater Heidi Ranvik Jensen nettopp dette.



– Enhver hjelper må arbeide med seg selv samtidig som hun hjelper andre, sier Heidi Ranvik Jensen som deler arbeidshverdagen mellom DPS Strømme, Mandal og RVTS Sør.

Av: Eva Dønnestad

For Heidi Ranvik Jensen ble møtet med egen utilstrekkelighet i terapirommet også en mulighet til å bli en bedre hjelper. Hun gikk fra å mestre det meste, til å møte noe som ble altfor stort. En kompleksitet i den hun skulle hjelpe som hun ikke klarte å romme.

– Jeg hadde ikke styrke nok i meg selv til å tåle et så stort følelseystrykk, og

klarte heller ikke å sette gode nok grenser. På et tidspunkt følte jeg at jeg var i ferd med å miste fotfestet. Jeg hadde ikke nok ferdigheter. Fant ikke den støtten til å bære som jeg var vant til.

Det siste året har jeg fått lære noe om avgrensningens kunst, egenutvikling i forhold til sårbarhet og mestring, og behovet for å jobbe med seg selv som hjelper for å videreutvikle ferdigheter, sier den erfarne psykiateren. Gjennom veiledning, pauser og arbeid med å våge å se egen smerte og utilstrekkelighet i øynene, mener hun terapeuter kan vokse på motstand.

Innse egne begrensninger

– Hjelpere uten selvinnsikt kan bli farlige hjelpere både for seg selv og andre.

– *På hvilke måte?*

– Man kan ødelegge seg selv dersom man ikke tar på alvor hvorfor man berøres så sterkt i eget følelsesliv. Man kan også komme til å styre unna de temaene som pasienten forsøke å formidle, fordi de vekker ubehag eller aktiverer eget følelsesliv. Da får jo ikke pasienten den hjelp han trenger. Men det er heldigvis mulig å jobbe med å integrere de følelsene som oppstår i en selv i terapirommet – og dermed vokse som menneske og som hjelper. Å innse egne begrensninger kan være tøft for hjelpere som skal beherske. Men det er nødvendig, har Heidi Ranvik Jensen erfart.

Ranvik Jensen har erfart at det kan være utfordrende å arbeide med pasienter/klienter som har vært utsatt for krenkelser som har gitt store skader. Det kan være traumerelatert aktivering og uintegreerte følelser som tar stor plass i terapirommet.

Hjelperens smerte

– Smerte og følelser hos pasienten kan slå inn og aktivere uintegreerte områder i terapeutens eget følelsesliv. Plutselig skjedde dette meg som hjelper, og jeg ble tvunget til å ta et skritt til side og gå langsommere en periode mens jeg arbeidet med meg selv. Jeg kjente på mangler i min egen kjerne som hjelper. Dette påvirket min evne til å balansere nærhet og avstand, og ha det nødvendige forsvaret man trenger for å være profesjonelt menneskelig. Det var smertefullt, men berikende å bli kjent med nye sider i meg selv

som menneske og som hjelper, sier Heidi Ranvik Jensen.

– Jo mer vi blir kjent med oss selv og sterke og svake sider, jo bedre kan vi økonomisere med egne krefter og finne ut hvilken plass vi kan fylle godt. Å kjenne egne begrensninger er også en styrke. Terapeuten må ikke glemme å sørge for det nødvendige påfyll for å takle å møte menneskers smerte, understreker Ranvik Jensen.

Egenivaretaelse viktigere enn metode

Hun etterlyser enda større bevissthet på at hjelpere har også med seg sin bagasje. En studie gjort av Helene Amundsen Nissen-Lie viser viktigheten av at terapeuter jobber med seg selv. Hvordan personlige egenskaper kan ha større betydning for behandlingen enn valg av metoder og skoling.

Dette kan gi et ubehag hos noen terapeuter, ettersom man investerer mye tid i akkurat valg av metoder, mer enn man kanskje fokuserer på at man som hjelper er et verktøy. Studien viser at metodevalg også er viktig, men at det blir mindre effektivt hvis ikke terapeutene også jobber med seg selv og sin kommunikasjonsstil.

Sårbarhet kan bli ressurs

– Om terapeuten ikke er bevisst, kan en ubevisst dras i retning av å skulle hjelpe andre der en selv trenger reparasjon. En blir på en måte mer sensitiv for den andres smerte.

– *Hvordan håndtere dette?*

– Vi må ha sensitivitet for andres smerte, sikre at vi har forstått den riktig. Samtidig kan vår sårbarhet begrense vår mulighet til å være til hjelp. Jeg har derfor stor sans for terapiformer som også gir hjelpere en mulighet til å arbeide med egen sårbarhet.

Terapeuten bruker seg selv som instrument. Hun tror det er viktig for hjelpere å være i en kontinuerlig prosess med å ”stemme sitt eget instrument” gjennom bevissthet og refleksjon, veiledning og mulighet for egenterapi.

– For å tørre å dele det vi ikke får til i terapirommet, vår opplevelse av nederlag som hjelpere, må det skapes en kultur for at dette er et nødvendig gode

for å utvikle oss som hjelpere. Det må bli verdsatt at hjelpere er ærlige om sine egne begrensninger, sier Ranvik Jensen.

Hjelper – gå i deg selv

– En god helper er villig til å gå i seg selv. Ved å tørre å åpne dører til flere rom og integrere flere følelser, kan vi våge en større tilstedeværelse. Vi blir bedre i stand til å finne ut hvor den vi skal hjelpe er, hva den vi skal hjelpe trenger. Mennesker med tidlige skader i tilknytning trenger å møte levende ansikter med god inntoning, de er nettopp skadet av nøytralitet, eller mangel på inntoning og omsorg.

Etter 25 års erfaring med å hjelpe andre som lege og psykiater, så hun sterkere enn noen gang behovet for å motta mer hjelp og veiledning. I dette vekstarbeidet fant Heidi at også helpere kan ha glede av behandlingstilnærminger som tar uintegrerte følelser, behov og livsopplevelser på alvor.

Kropp og sjel

Flere av de samme verktøyene hun selv har brukt i forhold til dem hun skulle hjelpe, ble nå til hjelp for henne som psykiater og helper. Eksempel på integrerte terapiformer Ranvik Jensen har erfaring med, er skjematerapi og sensorimotorisk psykoterapi. Hun er svært opptatt av at både tanker, følelser og kropp henger sammen og kan gi viktig informasjon i terapiarbeidet.

- Om en kroppslig respons blir forløst, vil det også kunne fremme gjenoppsettelse på tanke- og følelsesplan. Fordi komplekse traumer gir forstyrrelser, er det i terapiarbeidet behov for et sett med verktøy tilpasset de ulike nivåene, og viktigst av alt, reparerende erfaringer i relasjon.

Bedre helper

– *Hvordan kan du bli en bedre helper gjennom de erfaringene du nå har?*

– Jeg styrker evnen til å ta i mot og til å stå i mot.

– *Hva mener du med det?*

– Jeg kan ta i mot flere følelser uten å la mine egne uintegrerte følelser

styre hva jeg vil se i den andre. Det er også viktig for en hjelper å ha kjerne og ryggrad nok til å beholde evnen til å vurdere og ikke drukne i pasientens følelsesuttrykk.

Psykiateren tror det kan være nødvendig å klargjøre forventninger, hva en kan og ikke kan bidra med, og hva den som søker hjelp må bidra med. Sette rimelige grenser, og også kunne konfrontere på en empatisk måte der det er nødvendig. En kombinasjon av god omsorg i gode rammer i en trygg relasjon blir avgjørende for om behandling kan lykkes.

– Pasienter er ikke annerledes enn oss hjelpere. Vi registrerer på et ubevisst plan i hvilken relasjon det er trygt å åpne seg. Kanskje vi ubevisst søker noen som på det menneskelige plan har det vi selv mangler emosjonelt og ressursmessig?

Nyere hjerneforskning har lært oss mye om hjernens plastisitet – om mulighet for reparerende erfaringer.

– Når et sår åpnes, kan det også bli en mulighet for å bringe inn noe nytt som kan være begynnelsen på noe varig reparerende. Dette gjelder både oss som hjelpere og den vi skal hjelpe, sier Heidi Ranvik Jensen.