

# Opstart og engagement i at gå til psykolog

Hvordan kan man som klient bedst muligt engagere sig i en opstart hos en psykolog? Det, som jeg skitserer i det følgende, gælder både individuel terapi og parterapi.

Når man tager initiativ til opstart af et terapeutisk forløb hos en psykolog, er det vigtigt, at man engagerer sig i det. Det bliver ikke mindre vigtigt undervejs i forløbet.

Når man engagerer sig i sit terapeutiske forløb, så øger man sandsynligheden for, at man opnår de forandringer, som man ønsker.

Denne tekst handler om, hvordan man bedst muligt sikrer, at en opstart hos en psykolog fører til vedblivende positiv forandring. Det er en grundig konkretiserende beskrivelse af, hvordan man tager det terapeutiske forløb alvorligt.

## Engagement

Uanset om det er første gang, at man tager initiativ til opstart af et forløb hos en psykolog, eller om man har gået til psykolog før, så er der en række ting, som man med fordel kan gøre. At møde det terapeutiske forløb med attituden, som jeg skitserer, øger sandsynligheden for den ønskede effekt af forløbet. I overskriftsform vil jeg her foretage 6 nedslag i, hvordan man kan engagere sig i den terapeutiske proces:

1. Åbenhed
2. Italesættelse
3. Ansvarlighed
4. Selvomsorg
5. Støtte
6. Tålmodighed

Alle punkterne kan i sig selv indgå i det terapeutiske arbejde, som noget af det, der arbejdes terapeutisk med.

Punkterne uddybes nedenfor.

### 1. Åbenhed

At introducere forandring i sit liv, kalder på en åbenhed og imødekommenhed over for de forskellige muligheder, der kunne være i forhold til at realisere konkret forandring.

Det betyder ikke, at det er hensigtsmæssigt at de strategier, som man har, og som fungerer godt, skal ændres. Al forandring er ikke per definition god forandring. Nogle gange er det ikke den forandring, som man indledende havde overvejet, der fungerer bedst på den lange bane. Nogle gange er det slet ikke forandring, der skal til.

Men i bredere forstand kan man sige, at det er godt at gå ind i terapi ligesom i mange andre af livets forhold med en vis portion åbenhed. Det er typisk frugtbart at mobilisere åbenhed over for at undersøge i hvilket omfang de strategier, som man anvender, fungerer. Det er i reglen også frugtbart at mobilisere åbenhed over for, hvilke alternativer der kunne være til de strategier og handlemåder, som man anvender, men som ikke fungerer.

## **2. Italesættelse**

### **Italesæt det**

En god ting ved at gå til psykolog er, at man kan tale om praktisk taget alt. Hvis man ikke er tilfreds med sin terapeutiske proces, så italesæt det. Din psykolog er særligt trænet i at lytte og tilpasse terapeutiske strategier. Brug muligheden.

### **Psykologshopping**

Hvis der er noget, der ikke fungerer i terapien, kan en mulighed være at psykologshoppe. Hvis det bliver svært, kan det for nogen være fristende at affærdige deres psykolog med kritik af vedkommendes indsats og forsøge en ny psykolog. Man fortæller det måske ikke en gang til sin psykolog. Man stopper måske bare. Det kan være en måde at forhindre sig selv i at engagere sig. Det kan være led i en forsvarsmekanisme, der ikke fungerer, og som blot kan genkendes som en uhensigtsmæssig trang til undgåelse, der resulterer i stilstand.

### **Den perfekte psykolog**

At fortælle sin psykolog, hvad man vil, og hvad man ikke vil, hvad man synes hjælper, og hvad man synes ikke hjælper, det er et afgørende led i at engagere sig i den terapeutiske proces.

Det gælder ikke om at finde den perfekte psykolog, der er specialist i lige netop, hvad man kæmper med. Det tror mange.

Donald Winnicot, skriver om "the good enough parent". Det gælder ikke om at være den perfekte forælder. Perfektionistiske forældre er ikke bedre forældre. Perfektionisme relaterer sig i reglen til lavt selv værd. Det peger indad og ikke udad mod barnet. Det gælder fra barnets velfærds perspektiv om at være tilstrækkelig god. Det samme gælder i forhold til en psykolog, hvor det dog i højere grad gælder om at tilstræbe en jævnbyrdighed i mødet. Den kliniske psykolog er ekspert i terapeutiske processer. Men klienten er ekspert på sit liv, også selvom det er vanskeligt. Det gælder om at finde en psykolog, der er tilstrækkeligt god, som man oplever, at man svinger med, og så gælder det om at engagere sig i det terapeutiske forløb i en række jævnbyrdige og gensidigt respektfulde menneskelige møder.

### **Den gode terapeutiske relation**

Jeg tager det ikke personligt som psykolog, når en klient italesætter et ønske om ændring i terapien. Jeg ser det som et udtryk for tillid, hvis du betror dig til mig om, hvad du er utilfreds med. Det introducerer muligheden for, at vi kan forholde os til det. At undlade at sige noget skaber blot distance mellem os. Det risikerer hurtigt at blive uhensigtsmæssig undgåelse, når man ikke siger noget. En god hovedregel er, at hvis man er i tvivl, så italesæt det.

Distance er gift i en terapeutisk relation. Undersøgelser viser netop, at den gode tillidsfulde relation mellem psykolog og terapeut er af afgørende vigtighed for at øge sandsynligheden for terapeutisk effekt. I den gode relation er kommunikation afgørende også kommunikation om, hvad der fungerer godt i terapien, således at dette måske kan udbredes, så terapien bliver endnu mere effektiv.

Så engagement i form af italesættelse af det eksisterende herunder utilfredshed med terapeutiske delelementer eller terapien som helhed er vigtigt for at have en frugtbar terapeutisk relation.

Nogle af de forhold en klient tager op omkring terapien kan være særligt værdifulde, idet de kan afspejle klientens vanskeligheder uden for terapirummet. Derved kan de give særligt dyrebare indsigter i nogle af de mønstre, der måske er et ønske om at ændre.

## **Forventningsafstemning**

Man har altså som klient mulighed for løbende at engagere sig i forventningsafstemning med sin psykolog. Det kan man gøre enten proaktivt ved at tage det op, når der er noget, som man er tilfreds eller utilfreds med, eller når psykologen tager det op. Det nytter ikke at gemme sig bag høflighed. Man har mulighed for at engagere sig i at tale om, hvor man kunne tænke sig at bevæge sig hen med terapien. Dette kan løbende udvikle sig. Nogle gange er det uklart, hvad man vil, men man kan konstatere, at noget ikke går godt.

Ingen er dog på bar bund i forhold til, hvad de vil. Nogle gange kan det være et udgangspunkt at identificere, hvad man i hvert fald ikke vil. Jeg er varm fortalere for forventningsafstemning. Det bedste man kan gøre at forsøge at gå ind i terapien med ærlighed og åbenhed, så både klient og psykolog løbende er opmærksomme på, hvad man i fællesskab arbejder hen imod. Det gælder også selvom man ikke er fuldstændig klar over, hvad man vil, eller hvis det, som man vil, ændrer sig.

Sig det som det er.

## **3. Ansvarlighed**

I forhold til andre psykologer er jeg en relativt aktiv psykolog, der ikke overlader mine klienter til sig selv med et: Hvad synes du selv?

### **Proaktivitet**

Men for at du skal få noget ud af terapien er det vigtigt, at du også engagerer dig proaktivt. Det fungerer ikke, hvis du læner dig tilbage og forventer at psykologen løser problemerne for dig. Det giver for eksempel først mening at beskæftige sig med terapeutiske redskaber, hvis du er parat til proaktivt at eksperimentere med at anvende dem og at akkumulere viden omkring, hvad der sker, når du anvender dem. Det gælder om at tage ansvar for at undersøge, hvad der virker.

### **Et liv som passager**

En vigtig del af at tage ansvar er ikke at leve livet som om, man var passager. Det gælder om at tage sit eksistentielle ansvar på sig. Det er det ansvar, som vi alle har for vores eget liv. Det kan være vanskeligt at stå ved. Vi kan flygte fra det på forskellige måder. Undgåelse fjerner dog ikke det faktum, at vi som voksne mennesker har ansvaret for vores eget liv. Men en psykolog kan støtte dig i at tage ansvaret for dit liv på dig. Det er en stor opgave for os alle.

### **Beslutningstagning**

Man kan ikke både gøre noget og lade være. Så at tage ansvar indebærer at forholde sig til den ambivalens i et beslutningsgrundlag, der næsten altid vil være. At tage ansvar er at konkretisere, hvad man vil. Man kan rent praktisk tage ansvar ved at forsøge at gøre sig klart, måske i samarbejde med en psykolog, hvad man vil, at give udtryk for det og at forsøge at arbejde i den retning, som man vil.

### **Overansvarlighed**

En del klienter lider af overansvarlighed. Men overansvarlighed handler ikke om at tage mere ansvar på sig. Overansvarlighed er mere en form for forskydning af ansvarstagning. Man har måske mere tendens til at tage ansvar for andre end for sig selv. Eller man går op i sit arbejde i så høj grad, at man ikke tager hånd om sig selv. Det kan være et led i en bestræbelse på at bevise sit eget værd. Det er i reglen en bestræbelse med lange udsigter. For at forfølge den strategi vil sandsynligvis blot

vedligeholde trangen til at bevise sit eget værd. Samtidig flygter man derved fra ansvaret for sig selv. Man forholder sig ikke proaktivt til, hvad der er godt og selvomsorgsfuldt for en selv.

Overansvarlighed undergraver netop, at man tager ansvar for og engagerer sig i sin egen terapeutiske proces.

### **Fralæggelse af ansvar**

Det er i det hele taget godt at kunne tage ansvar for sin egen terapeutiske proces. Visse klienter, der oplever sig svigtet af deres forældre, kan have en ubevidst trang til, at psykologen tager ansvar for, hvad forældrene ikke lykkedes med at tage ansvar for. I visse tilfælde kan psykologen endda midlertidigt forsøge sig med at påtage sig dele af dette ansvar. Men det kan højst fungere midlertidigt. På sigt er det vanskeligt at få et godt liv, hvis ikke man sigter mod som klient og som menneske at tage ansvar for sit eget liv.

At forholde sig proaktivt til terapi er vigtigt, men det kan kræve øvelse. En forventning om at psykologen løser ens problemer er at fralægge sig sit ansvar for sit liv. Men at have en forventning om at psykologen tager ansvar for at facilitere en proces, der kan lede til øget livskvalitet er realistisk forudsat, at man forsøger at engagere sig i processen ved at tage ansvar.

### **Proaktiv opmærksomhed på processen**

At tage ansvar for sin terapeutiske proces er blandt andet at have opmærksomhed på processen. En ting, der konkret hjælper klienter til at have fokus på deres terapeutiske proces er at arbejde med fokuspunkter. Hvis man mellem hver samtale har et fokuspunkt, og hvis man løbende forholder sig til dette fokuspunkt frem for udelukkende at tænke på det terapeutiske forløb umiddelbart før, at man skal til det næste besøg hos psykologen, så forbedrer denne proaktive attitude mulighederne for at få udbytte af terapien. Et terapeutisk forløb giver således bedst udbytte, hvis man prioriterer og afsætter tid til det. Det betyder, at andet må fravælges.

At forvente at et udbytte blot kommer dumpende af sig selv er ikke realistisk. Man må proaktivt søge udbytte, man må arbejde med det. Møder man modgang kan man for eksempel resignere, eller man kan søge veje til at tage ansvar for det. Det kan man blandt andet gøre ved nøje at udvælge, hvad man vil bruge tiden med psykologen på og så fokusere på at undersøge, hvordan man proaktivt kan forholde sig til problemet. Det er i sig selv at tage ansvar. At vælge hvad man vil tale om er også noget, som kan kræve lidt øvelse.

## **4. Selvomsorg**

### **Pseudoselvomsorg**

Nogle klienter er meget hårde ved sig selv. En hel del af disse klienter går i starten til den terapeutiske proces med den samme hårdhed. Når først klienten har fået en oplevelse af, at det terapeutiske rum kan bruges til noget, og når vedkommende har fået en tillid til mig som psykolog, så kan der ske det, at klienten med stort engagement går til den terapeutiske proces. Det er godt. Men hvis det gøres med den samme hårdhed, rigiditet og kompromisløse disciplin, som tidligere er blevet brugt i andre dele af livsførelsen, så fungerer det sjældent.

### **Det indre barn**

Det gælder om at behandle sig selv, som man ville behandle et barn, der har brug for hjælp. Her hjælper det også sjældent med kompromisløs hårdhed. Hvis man er jernhård i sin udøvelse af selvomsorg, kan man forstå det som pseudoselvomsorg.

Det indre barn, der har behov for hjælp, kan med fordel mødes med omsorg, selvempati, overbærenhed, rummelighed og en lang række andre kvaliteter, som kan identificeres ved at spørge sig selv, hvordan man ville behandle det barn, der har behov for hjælp. Dette kan ikke afskrives som blødsøden sentimentalitet. Der er empiri bag. Det virker.

Selvomsorg er hovedhjørnestenen i [Paul Gilberts Compassion Focused Therapy](#), som er en tredje bølge kognitiv terapiretning. Selvomsorg er et centralt led i det underliggende fundament for den eksistentielle terapi, som jeg udøver.

### **Egoisme**

Selvomsorg er ikke egoisme. Egoisme kan ofte forstås som en angstpræget og misforstået forvrængning af selvomsorg. Jo mere man arbejder med det, des mere bliver man opmærksom på, at der sjældent er et modsætningsforhold mellem selvomsorg og altruisme, det vil sige menneskekærlighed. Det kan være et led i det terapeutiske forløb at komme til en erkendelse af dette. Særligt klienter med problematikker omkring overansvarlighed kan have vanskeligt ved dette.

Selvomsorg og altruisme er to sider af samme sag.

At tage ansvar for at forsøge at behandle sig selv med omsorg er et vigtigt led i et terapeutisk engagement. Det gælder uanset, hvilken situation, man står i.

## **5. Støtte**

At opsøge en psykolog er i sig selv et udtryk for at man proaktivt søger støtte. Men der kan være mange kilder til støtte.

### **Støtte fra psykologen**

Det er godt at søge støtte fra sin psykolog med en bevidsthed om, at man i sidste ende selv har ansvaret. Det kan give utrolig god mening at søge støtte hos en psykolog, når man oplever afmagt, når man oplever, at man bliver ved med at gentage de samme smertefulde mønstre, når man oplever, man ikke har indflydelse på, hvad der sker i ens liv, eller når man bare har fået nok og gerne vil introducere alt fra en mindre til en gennemgribende forandring. Det gælder særligt, hvis man ikke er helt klar over, hvordan man kan gøre det, hvis det opleves uoverskueligt, eller hvis det opleves følelsesmæssigt udfordrende.

### **Støtte fra dig selv**

At indgå i en sådan proces gør man mest fordelagtigt ved at have øje for, at det er ikke nødvendigvis nemt. Når noget ikke er nemt kan det være godt med støtte. Det kan være godt at støtte sig selv via en selvomsorgsfuld attitude, som jeg har beskrevet ovenfor.

### **Støtte fra partner, venner og familie**

Men det kan også være godt at søge støtte hos partner, venner eller familie. Det kan støtte den terapeutiske proces, det kan hjælpe til, at man får nye perspektiver på problematikkerne og mulighederne. Det kan også give en følelsesmæssig tryghed at mærke at andre vil en det godt. Denne tryghed og ro kan medvirke til, at man bedre kan forholde sig på en god måde til vanskeligheder og potentialer.

At dele sine udfordringer med andre kan også medvirke til at tage ansvar for og at skabe klarhed over for eksempel, hvad man vil.

Overfladisk set kan det at søge støtte måske se ud som et tegn på svaghed. Men måske mobiliserer man netop sin styrke, når man tager ansvar for at se sine vanskeligheder og proaktivt og selvomsorgsfuldt forholder sig til dem. Det kan indebære at søge støtte.

## **6. Tålmodighed**

### **Hurtige løsninger**

Nogle ønsker simple forklaringer og hurtige løsninger på komplicerede problemer fra deres psykolog. Det gør det imidlertid vanskeligt at leve op til forventningerne. At introducere varig forandring er ofte en langsommelig proces.

Til gengæld undervurderer klienter ofte, hvor store forandringer man faktisk kan skabe i terapi. Jeg ser det ske. Ind i mellem går det stærkt. Men der skal i reglen vedholdenhed og tålmodighed til fra både psykolog og klient.

### **Når de gamle strategier gør modstand**

Når terapien bevæger sig ind i en fase, hvor man nærmer sig centrale problematikker og måske også deres løsning, kan der være stærke kræfter i en klient, som gør det vanskeligt at vedholde engagementet og måske også at se noget smertefuldt i øjnene.

Klienten bliver måske utålmodig eller urolig. Når forandring faktisk begynder at vise sig mulig, kan klienten, som har klaret sig og måske ligefrem overlevet med de gamle strategier, der nu er kommet til kort, få en stærk trang til at vedblive med at bruge de gamle strategier eller helt at forlade terapien. Strategierne har trods alt virket indtil nu.

Forandring kan virke skræmmende og særligt, når den faktisk bliver mulig.

En vanskeliggørende menneskelig tendens er, at ofte når man bliver presset, så har man det intuitivt med at falde tilbage på gamle forsvarsmekanismer og strategier.

### **Hvordan forholder man sig til sin utålmodighed**

Status quo og gamle uhensigtsmæssige vaner har stor magt. De kræfter modarbejder forandring. Hvis man har vanskeligt ved at fastholde engagementet eller bliver utålmodig i forhold til terapeutiske resultater, gælder det netop om at rumme utålmodigheden på et følelsesmæssigt niveau.

Samtidig gælder det om at handle som om, man var tålmodig og vedholdende engagerer sig i den terapeutiske proces. Det kan nogle gange være vanskeligt direkte at ændre på følelsen af utålmodighed. Men i forhold til, hvordan man handlingsmæssigt forholder sig til følelsen, der har man nogle handlemuligheder. Man har mulighed for at tage ansvar for at træffe selvomsorgsfulde beslutninger og stå fast på at vedblive i terapien, hvis man mener, at den på den lange bane gør en godt. Også selvom det ind i mellem går tilbage, som det uundgåeligt gør i omfattende processer. Også selvom man tvivler. Også selvom hver eneste samtale ikke er en åbenbaring. Også selvom det kræver hårdt arbejde undervejs.

Det er en god strategi at italesætte en sådan indre kamp overfor psykologen. Det er slet ikke tabubelagt fra psykologens side. Det er en forståelig og almindelig del af den terapeutiske proces.

Via en tålmodighed, der kan komme under angreb, er det muligt vedholdende at engagere sig i en terapeutisk proces, som kan introducere varig forandring gennem nye mere fleksible og mere velfungerende livsstrategier.

## **Overordnet om engagement**

På denne måde kan det overordnet udtrykt være godt, både i en opstart af et forløb hos en psykolog men også undervejs i forløbet at engagere sig i den terapeutiske proces under og mellem samtalerne via åbenhed, italesættelse, ansvarlighed, selvomsorg, støtte og tålmodighed, som jeg her har skitseret.

Det kan lyde som uoverstigeligt meget, man som klient skal leve op til, når man indleder en terapeutisk proces. Det er det overhovedet ikke. De måder, jeg her har antydnet, er ikke noget, som man skal leve op til. Det er noget, som man kan gøre brug af. En hel del af det bliver man bedre til undervejs, mens man øver sig.

Hvis man vedholdende forsøger at engagere sig i terapeutisk arbejde, så er forandring mulig. Det gælder ikke om at præstere, det gælder om at have øje for, hvor man kan gøre noget i processen og i livet, og man kan ikke fejle i at øve sig.