

---

## Terapitimen

---

NJÅL FLEM MÆLAND

[nflem@online.no](mailto:nflem@online.no)

Njål Flem Mæland er lektor ved NTNU, rådgivende lege ved NAV Trøndelag og fastlege ved Hallset legesenter i Trondheim. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

**Det var en gang i 1990-årene at en medisinstudent skulle møte sin første virkelige pasient. Rett nok hadde han «tatt opp journal» flere ganger før, men dette var noe helt annet. Nå skulle han gå i dybden, og han skulle for første gang bruke selve samtalen som helbredende instrument.**

Studenten, det var meg. Jeg var fylt av spent forventning. Veilederen lot meg lese henvisningen. Der sto det om en middelaldrende kvinne, uføretrygdet på grunn av fibromyalgi og slitenhet. Hun slet psykisk etter at mannen hennes ikke hadde danset med henne i et selskap.

Jeg var dypt skuffet. Hva var dette for noe? Fibromyalgi – en sykdom vi fnøs av? En pasient som «slet psykisk» på grunn av en dans hun ikke fikk? Det hørt ut som rent tøv! Og så fikk jeg jo bare denne ene sjansen, dette var min eneste mulighet til å trene på terapi. Uflaks! Fordømt uflaks å få en slik pasient tildelt!

Hun kom til første time. Jeg ville i en journal ha vurdert å skrive: «Utseende betydelig over alder». Vi satte oss ned, og pasienten begynte å snakke. Hun la ut om livet sitt, nærmest som om jeg ikke var der. Ustoppelig snakket hun, hele tiden med lukkede øyne. Jeg kunne ha laget grimaser uten at hun la merke til det, og jeg var fristet til å gjøre det. Hun fortalte om smerter overalt i kroppen, om dårlig søvn, om slitenhet, om tretthet. Om barna som nå var voksne, men som fortsatt brukte henne som «servicestasjon», om hvordan hun hadde ordnet og stelt for dem i alle år uten å få takk, om mannen som dro på jobb, kom hjem, spiste middag, satte seg i sofaen, så TV, la seg. Hun fortalte om hvordan ingen la merke til det hun gjorde i huset, at hun en gang hadde forsøkt å la være å ta oppvasken, og at ingen la merke til det, som om det ikke spilte noen rolle.

Jeg gremmet meg. Så trivielt! Tankene mine begynte å gli bort fra det hun sa, det var vanskelig å følge med. Jeg tenkte på at jeg kunne ha fått en psykotisk, en deprimert eller en manisk pasient, en med noe eksamensrelevant, men her satt jeg og hørte på tomt prat, til ingen nytte. Jeg syntes virkelig synd på meg selv. Jeg ble rørt av selvmedlidenhet. Tankene gled videre og havnet der de stort sett havnet i den tiden: i kjærlighets sorg. Jeg hadde nettopp avsluttet et to år langt og turbulent forhold, med store opp- og nedturer. Det var en slags lettelse, men mest var det sorg. Jeg følte meg ensom og tvilte på valget jeg hadde gjort. Friheten hadde vist seg å være en pine. I svarte øyeblikk kunne jeg lure på om livet noensinne ville bli bra igjen. Jeg visste at *hun* allerede hadde fått ny kjæreste – det var vanskelig å innrømme, men det smertet meg dypt. Alt dette holdt jeg helt for meg selv, jeg skammet meg, jeg var jo selv årsak til min egen ulykke.

***«Hvis jeg sier godnatt til mannen min, så svarer han godnatt, hvis jeg ikke sier godnatt, så sier han ingenting»***

Den første timen var nesten over. Det føltes bortkastet. De andre studentene, hørte jeg, hadde fått skikkelig spennende kasus, tilstander det sto om i lærebøker. Stakkars meg! Jeg gruet meg allerede til neste møte. Pasienten hadde tatt en pause, men satt fortsatt med lukkede øyne. Så begynte hun igjen. Hun fortalte om selskapet. Mannen hennes hadde danset med mange hele kvelden, men han hadde ikke bydd opp henne til dans. Hun var tydelig berørt av dette. Jeg tenkte: Sikkert ikke så pent gjort av ham, men er det mulig å dvele ved en slik bagatell, endog gå i terapi for det?

Plutselig ble pasienten stille. Hun åpnet øynene. Hun så på meg, for første gang. Hun sa ingenting, bare så på meg. Jeg kjente en form for panikk: Skulle jeg si noe? Hva skulle jeg si? Hva hadde jeg å si til henne? Avstanden føltes uoverstigelig. Det var tydelig at hun forventet at jeg skulle ta ordet. Hjertet mitt banket: Jeg ante ikke hva jeg skulle si. Hun sukket og sa stillferdig: «Hvis jeg sier godnatt til mannen min, så svarer han godnatt, hvis jeg ikke sier godnatt, så sier han ingenting.» Så ble hun stille igjen.

***«Slik ble jeg, terapeuten, sittende inntil henne, gråtende, avmektig, til jeg var utmattet og tom for tårer, fortsatt tom for ord»***

Så langt i terapien hadde nærmest ingenting skjedd. Nå skjedde alt plutselig veldig fort, på få sekunder. Og det skjedde inne i meg selv, inne i terapeuten. Det var jeg uforberedt på, og det var kraftig, skremmende. Pasienten hadde jo prøvd å nå inn til meg i over en time. Med sterke og tydelige ord hadde hun fortalt om livet sitt, og jeg hadde ikke tatt til meg noe som helst, jeg hadde vært helt uberørt. Men setningen hun nettopp hadde kommet med, var som et dikt, som stillferdig poesi: «Hvis jeg sier godnatt, svarer han godnatt, hvis jeg ikke sier godnatt, så sier han ingenting.» Denne setningen forsto jeg. Den trengte inn i meg som en skarp pil og traff en indre nerve, som nå dirret. Plutselig kjente jeg at hun og jeg var like, hun led under samme sorg og ensomhet som meg selv. Jeg forsto også at det var akkurat slik hele livet hennes var, at ingen så henne, at hun var usynlig. Følelsen av fellesskap forsterket mitt eget tap. Jeg

måtte innse at jeg var lik denne personen som jeg hadde sett ned på som en ynkelig skapning. Jeg og en grå dame med fibromyalgi var i samme båt! Kunne jeg falle dypere!

Den neste følelsen som overvældet meg, var skyldfølelse. Dette mennesket hadde jeg foraktet, avskydd. Og så var hun som meg selv. Dårlig samvittighet bølget gjennom meg. Det var ikke til å holde ut. Jeg klarte ikke mer. Jeg var fortapt. Gråten bygde seg opp, og få sekunder etter at hun hadde deklamert setningen som åpnet alt for meg, eksploderte jeg i gråt, voldsomt og krampaktig.

### *«Jeg innså at kilden til å forstå andre er å forstå seg selv»*

For pasienten må det har vært ubegripelig. Men hun var en erfaren mor. Hun flyttet stolen sin, satte seg ned ved siden av meg, la armen sin rundt meg og lente seg mot meg. Slik ble jeg, terapeuten, sittende inntil henne, gråtende, avmektig, til jeg var utmattet og tom for tårer, fortsatt tom for ord.

For en terapitime!

For en ynkelig terapeut!

Hvilken misere, hvilken katastrofe!

Når jeg nå, et kvart århundre senere, ser tilbake på denne opplevelsen, vet jeg at det ikke var noen katastrofe. Det var en skatt. Kvinnen ga meg en skattekiste. Som i eventyret er denne kisten uuttømmelig. Et helt liv har jeg hentet perler fra den, skinnende perler av lærdom. Jeg lærte at pasienten må få fortelle sin historie – ferdig (1). Jeg forsto at å lytte er mer enn å høre ord, det er å delta, sanse, leve, forstå. Jeg så betydningen av blick i en samtale (2–4), at ord kan være mindre viktige enn kroppsspråk (5, 6). Jeg lærte at møtet mellom mennesker kan inneholde magiske øyeblikk. At små, forsiktige og vage ord i en samtale kan ha sprengkraft som åpner stengsler og gir helt nye perspektiv (7–11). Jeg lærte at jeg er et menneske også når jeg har på legefrakken, og at mitt indre er en del av terapien. Det som tilsynelatende handler om den andre, kan handle om en selv. Jeg innså at kilden til å forstå andre er å forstå seg selv (12). Jeg lærte at jeg har fordommer og kan gjøre andre urett med min forakt. At jeg som lege må behandle pasienten som en som er som meg selv (13). Jeg lærte at kvinner har liv som er forskjellige fra menns. At livshistorier setter seg i kroppen, at lytting kan lindre smerte, at alle har sin historie og kjemper i sine liv. At smerter oppstår i en sammenheng, i et liv med alle dets fasetter. At sykdom er mer enn biologi. Jeg lærte at ord kan helbrede. At de små ting i hverdagen er det som er selve livet, og at ingen smerte er så sår som hverdagssmerten. At et «godnatt» ved sengekanten kan være forskjellen på å bli sett eller ikke å bli sett, på et liv med eller uten smerter.

Jeg erfarte at de mørkeste nederlag kan bli til noe godt, uten at noe går i stykker. Jeg lærte at man uten å vite det kan ha en engel til gjest (14). Jeg lærte, som keiser Marcus Aurelius har sagt, at «allnaturen har skapt de tenkende vesener for hverandres skyld, for å virke til hverandres gagn» (15).

Så var dette altså virkelig en terapitime.

---

## LITTERATUR

1. Levinson W, Gorawara-Bhat R, Lamb J. A study of patient clues and physician responses in primary care and surgical settings. *JAMA* 2000; 284: 1021–7. [PubMed][CrossRef]
2. Goodwin C. Conversation organisation: interaction between speakers and hearers. New York, NY: Academic Press, 1981.
3. Ruusuvuori J. Looking means listening: coordinating displays of engagement in doctor-patient interaction. *Soc Sci Med* 2001; 52: 1093–108. [PubMed][CrossRef]
4. Noordman J, Verhaak P, van Beljouw I et al. Consulting room computers and their effect on general practitioner-patient communication. *Fam Pract* 2010; 27: 644–51. [PubMed][CrossRef]
5. Koch R. The teacher and nonverbal communication. *Theory Pract* 1971; 10: 231–42. [CrossRef]
6. McCroskey JC, Larson CE, Knapp ML. An introduction to interpersonal communication. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1971.
7. Rogers MS, Todd CJ. The 'right kind' of pain: talking about symptoms in outpatient oncology consultations. *Palliat Med* 2000; 14: 299–307. [PubMed][CrossRef]
8. Morse DS, Edwardsen EA, Gordon HS. Missed opportunities for interval empathy in lung cancer communication. *Arch Intern Med* 2008; 168: 1853–8. [PubMed][CrossRef]
9. Levinson W, Gorawara-Bhat R, Lamb J. A study of patient clues and physician responses in primary care and surgical settings. *JAMA* 2000; 284: 1021–7. [PubMed][CrossRef]
10. Zimmermann C, Del Piccolo L, Finset A. Cues and concerns by patients in medical consultations: a literature review. *Psychol Bull* 2007; 133: 438–63. [PubMed][CrossRef]
11. Tuckett D, Boulton M, Olson C et al. Meetings between Experts: an approach to sharing ideas in medical consultations. London: Tavistock, 1985.
12. Jaspers K. General Psychopathology, Volume 2. Baltimore: The Johns Hopkins University Press, 1997.
13. Casell EJ. The Nature of Healing. The Modern Practice of Medicine. Oxford: Oxford University Press, 2013.
14. Bibelen. Hebrerne 13,2.
15. Aurelius M. Til meg selv. Niende bok, første avsnitt.

---

Publisert: 14. desember 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0844

