Mening og ærefrykt i hjelperyrkene



Per-Einar Binder
MOT TIL Å LÆRE
Veier til vekst og mening i hjelperyrkene
Fagbokforlaget, 2025, 192 sider

Omtalt av Gro Skottun

Til min 80-årsdag fikk jeg denne boka av noen gode venner. Først tenkte jeg, dette gjelder ikke meg, jeg har pensjonert meg og er ikke lenger en del av dem som arbeider i et hjelperyrke. Men jeg ble nysgjerrig og begynte å bla i boka, og etter hvert fant jeg meg selv dypt engasjert i teksten. Jeg begynte å lese bakfra, for de to siste kapitlene (17 og 18) handler om det å finne fortfeste i noe større enn oss selv og hvordan finne mening og ærefrykt i hjelperyrket. Jeg har i mange måneder skrevet på et essay om min ungdomstid og hvordan min kristne tro og praksis var med på å legge grunnlag for en livsholdning som har vært både krevende og meningsfull for meg.

Meningsfull forankring

Mens jeg sitter og leser Binders tekst, er det som om noe av det jeg har strevet med å formulere faller på plass. Jeg siterer:

> Det spirituelle behovet – å kjenne seg som en del av noe større – er dypt menneskelig. Dette gjelder ikke bare for dem som er religiøse; det er et universelt behov som også agnostikere og ateister kjenner. Det handler om å finne mening og sammenheng utover seg selv, enten det er gjennom naturen, kunsten, vitenskapen eller medmenneskelighet... Vi har alle behov for et språk og en praksis for å forstå vår plass i verden. (s. 177)

Litt senere på samme side skriver han:

> Et støttende verdenssyn eller spirituelt trossystem kan gi deg et rammeverk for å forstå lidelse og finne håp. Enten det handler om å tro på en høyere hensikt, å ha tillit til menneskets iboende evne til vekst, eller simpelthen å akseptere livets grunntilstander – også død og tap – som naturlige, gir slike overbevisninger deg en meningsforankring.

Jeg ser klarere at det har vært en god støtte for meg gjennom hele min yrkeskarriere som hjelper at jeg har hatt en slik tro, først på gud og senere på noe annet som er større og mer enn meg som har sprunget ut av min kristne tro da jeg var ung. Binders tekst treffer og berører meg og jeg leser etter hvert hele boka fra begynnelse til slutt.

Profesjonelle hjelpere

Boka handler om hvordan profesjonelle hjelpere kan utvikle faglig dyktighet og klokskap i møte med andres sårbarhet uten selv å brenne ut eller stivne i praksis. Boka er delt opp i tre deler med til sammen 18 kapitler der første del heter «Om gleden og vekten av å hjelpe» og tar opp viktige spørsmål som blant annet omhandler hvordan vi forholder oss når andre menneskers liv berører oss, når vi som hjelpere selv trenger hjelp og hva som kan skje når vi blir trette av å gi medfølelse og blir utbrente. Binder hevder at menneskelig vekst alltid er både krevende og berikende, og at behandlere alltid blir påvirket av dem de skal hjelpe. Den som hjelper, fordyper seg i det som skaper både vekst og lidelse og blir en arkitekt for håp. Det handler om noe større enn oss selv, der vi får være med på å gjøre verden litt bedre og ser ett menneske av gangen. Hvordan vi bygger et bærekraftig liv som hjelpere, selv søker hjelp. Tilstanden på jobben blir et speilbilde på hvor vi selv står i jobben.

Å romme det som er vanskelig

I del to utforsker forfatteren spenningen mellom det å åpne seg for verden og det å beskytte seg selv, en spenning han mener er grunnleggende for både vår menneskelige eksistens og vår praksis som hjelpere. I fem kapitler tar han for seg grunnleggende eksistensielle utfordringer hjelpere utsettes for i utførelsen av sitt yrke. Temaene som tas

opp er for det første det å finne en balanse og en rytme mellom det å være til stede for de man hjelper, og det å kunne trekke seg tilbake og ta vare på seg selv. Videre skriver han om hvordan hjelpere kan være med i andres smerte og lidelse når livet nærmer seg slutten og temaer som død og avslutninger kommer opp i behandlingen. Han beskriver den eksistensielle angsten mange kjenner i møte med disse sårbare delene av livet. Et annet tema som omtales er hvordan vi kan kjenne på egen ensomhet og eksistensielle alenehet i møte med andres kamp mellom mening og meningsløshet. I et kort avsnitt beskriver han her også viktigheten av oppmerksomhet på kroppen og at det er kroppene våre som kommuniserer. Han trekker fram at hjelpere trenger å kjenne sin egen pust og hvordan den påvirkes når vi er sammen med dem vi skal hjelpe. Kapitlet får fram hvordan kroppen kan sees på som vårt feste i virkeligheten. Han skriver at frihet er bevegelse og det å kunne ta plass med kroppen. Det blir derfor utfordrende når kroppen ikke fungerer som vi ønsker, når vi blir syke, eldre og sårbare. Kapittel 7 avsluttes med følgende setning:

> Det handler om å også våge å kjenne tyngden av vårt eget liv, og la den være der, med all sin skjønnhet og all sin sårbarhet. For det er i denne sårbarheten at vi kan møte hverandre med hele oss selv. (s 84)

Perfeksjonisme og godt nok

Et eksistensielt tema Binder vier mye oppmerksomhet, er menneskers ønske om å være perfekte og spenningen som derfor oppstår mellom våre idealer som hjelpere og virkelighetens begrensinger. Han skriver at å være til hjelp er viktig for identiteten vår som behandlere, og at vi gjerne vil vekke håp, men at faren kan være at vi lover for mye, og at det kan tappe oss. «Ved å forsøke å 'redde' den andre fra eksistensiell smerte, kan begge parter i relasjonen miste den muligheten til å lære som kun kan skje når vi tar innover oss livets begrensninger» (s 87). Utfordringen når vi lærer oss et nytt yrke eller er usikre av andre grunner, er at vi leter etter trygge holdepunkter, som for eksempel en ny metode, i stedet for å våge å stå i usikkerheten alle behandlere føler. Han trekker frem forskning som viser at pasienter responderer forskjellig på metoder og terapeutisk tilnærming, og at det handler om å tåle usikkerheten ved ikke å vite hva man skal gjøre, og at det viktigste er å være fullt til stede i relasjonen. Han peker i denne forbindelse på at terapeutens ressurser og hvordan vi forholder oss til våre egne begrensinger og endelighet, er avgjørende for hvordan vi møter pasientene. Kunsten er å lande i det som er mulig og være god nok.

I det siste avsnitt i denne delen reflekterer Binder over spenningen som er mellom samfunnets drømmer og livets realiteter. Vi lever i et samfunn som har store forventninger til hva terapi kan utrette. Han hevder at psykisk smerte ofte sees som symptomer på sykdom som kan behandles, og utfordringen ved at psykoterapi delvis hviler på

en sykdomsmodell, gjør at skillet mellom uunngåelig smerte, smerten som oppstår når noe i livet går virkelig galt og diagnostiserbare lidelser ofte blir uklare. Det å akseptere livets grenser kan være utfordrende i et samfunn som inviterer til å strebe etter perfeksjon og konstant optimalisering.

Utfordringer for hjelpere

Del tre handler om utfordringer behandlere kan få når de ønsker å være perfekte og har fått den passende overskriften: «Når hjelperen faller: Fallgruvene og veien opp» (s. 99). Her tar forfatteren oss med inn i flere scenarier der det går galt, eller kunne gått galt for hjelperen. Spørsmålene som stadig kommer opp, er om de kunne gjort mer i situasjonen, om det de gjorde var riktig og tanker om alt som kan gå galt. Perfeksjonistene plager seg selv med å analysere og vurderer sine handlinger og motiver, har mye skam og selvforakt og kan lett føle seg ensomme. Som hjelpere kan de lett fanges av ideen at det å strekke seg etter det perfekte, er veien til dyktighet.

En av motorene bak perfeksjonisme kan være frykt for å falle i aktelse og status. Dette kan lede til at hjelperen søker en terapimodell å støtte seg på og devaluerer andre modeller i stedet for å være åpen og lyttende til pasienten. Binder advarer mot terapeuter som blir «sanne troende» og oppfordrer dem til å bruke kartet, men ikke glemme terrenget. Han sier videre at når vi tar på oss rollen som hjelper, får vi et ansvar som kan være både et privilegium og en tung bør. Hvordan vi møter dette ansvaret, avhenger av vår evne til å stå oppreist til tross for usikkerheten og risikoen for å feile. Å være «god nok» innebærer en erkjennelse av at vi er usikre, kan gjøre feil, at vi kan søke hjelp, og at vi har verdier vi tror på.

Binder sier at perfeksjonisme lett kan sette i gang en konstant indre alarm og han tenker at det for noen hjelpere kan bli en overlevelsesstrategi i utfordrende situasjoner. Dette kan medføre en stor fare for å bli utbrent. Han understreker at det er forskjell på å være faglig dyktig og perfeksjonistisk. Han sier at faglig dyktighet og eksellense handler om å gjøre sitt beste basert på eksisterende evner og omstendigheter, og når vi slipper taket i perfeksjonen, åpner vi opp for en dypere form for faglig dyktighet. Denne dyktigheten handler om å være fullt og helt menneskelig i møte med andre mennesker der man setter gjennomsiktighet høyere enn å være ugjennomtrengelig.

Selvmedfølelse

I et eget kapittel omtaler Binder viktigheten av at hjelperen har evne til selvmedfølelse og mener at det kan være den viktigste motgiften til perfeksjonisme. Han beskriver hvordan selvmedfølelse påvirker oss både kroppslig og psykologisk og kan være med på å fremme psykisk helse både i oss selv og dem vi hjelper. Medfølelse er grunnleggende i alle relasjoner og kan skape rom for at noe nytt kan oppstå. Medfølelse

innebærer å ta imot andres smerte og innebærer at vi kjenner på den selv; noe som gjør at medfølelse og selvmedfølelse alltid vever seg inn i hverandre. Binder beskriver forskjellige måter vi kan praktisere selvmedfølelse på og viser hvordan dette kan støtte oss i å gi oss selv omsorg. Han ser ikke på selvmedfølelse som en mirakelkur, men mer som en praksis som krever kontinuerlig oppmerksomhet og fornyelse. Han trekker inn viktigheten av å være oppmerksom på kroppen og dets signaler og viktigheten av sansenes nærværende kraft i terapirommet. Dette kan bidra til at vi blir mer tilstedeværende, får mer motstandskraft og blir mer ekte.

Kropp og sansende nærvær

I kapitel 12 kommer Binder tilbake til hvor viktig det er for hjelpere å være oppmerksom på kroppen og kaller kapitlet: «Når kroppen vet før tankene: Det sansende nærværets kraft». Han hevder at egen kroppslig tilstedeværelse både er et anker for hjelperen og et resonanskammer for å ta inn den andre. Temaer han omtaler er: «Hva kroppen vet før tanken», «Medfølelse og nervesystemets dans», «Kroppens speilbilde: Om sekundær traumatisering hos behandleren», «Å være til stede gjennom sansene», «Pusten den korteste veien hjem», «Opp i puls – ja, en sunn kropp gir et sunnere sinn» og til slutt: «Trøstens skjulte kostnader». Disse overskriftene er viktige punkter for en behandler og gir en pekepinn på hva som omtales. Overskriften på det siste punktet, «Trøstens skjulte kostnader», er ikke så selvforklarende som de andre. Her tar han opp myten om at alkohol kan redusere stress. Selv om alkohol gjør at den umiddelbare spenningen slipper taket, fører regelmessig bruk til forsterket fysiologisk stressrespons og økt produksjon av stresshormonet kortisol. Kroppen går som en følge av dette lettere i alarmberedskap, og kroppen kan føles enda tyngre etter en krevende arbeidsdag. Dette kan medvirke til at man – tvert i mot det myten hevder – bliver lettere overveldet og preget av indre uro. Alkohol bidrar dermed til det som mange tror den gir lindring fra.

Grandiositet og ydmykhet

De to siste kapitlene i denne delen omhandler motsatsen mellom grandiositet og ydmykhet. Binder kaller grandiositet for perfeksjonismens arrogante fetter. Der perfeksjonisten hvisker: «Du må være feilfri», roper grandiositeten: «Du er feilfri». Binder ser grandiositet og utbrenthet som de to største farene for hjelpere. En vei ut for hjelperen er bevisstgjøring, å gå til veiledning, ha et fellesskap og oppøve evne til ydmykhet og selvmedfølelse. De siste tre kapitlene i boka, som er samlet i delen «Røtter og utsyn: Om forankring i hjelperrollen», handler om nettopp disse verdiene. Kapitel 16 omtaler viktigheten av å ha venner og kollegaer i sitt arbeid og hvordan dette også kan være utfordrende når det oppstår spenninger mellom autonomi

og fellesskap. De to siste kapitlene omtalte jeg innledningsvis. De handler som om hvordan vi kan finne fotfeste i noe som er større enn oss selv.

Til slutt

Det som treffer meg aller mest under lesningen av Binders bok er hans eksistensielle perspektiv og stadige henvisninger til en eksistensiell tilnærming til utfordringer vi som hjelpere møter. I hele mitt voksne liv har jeg støttet meg på eksistensialismens teorier og anvendt disse både i eget liv og i praksis som gestaltterapeut. Denne holdningen har hjulpet meg gjennom små og store kriser og vært inspirerende for mine klienter og studenter. Videre kjenner jeg meg igjen i det han skriver om selvmedfølelse og selvomsorg og har erfart hvor viktig begge deler har vært for meg. Hans beskrivelse og refleksjon over betydningen av oppmerksomhet på vår kroppslige tilstedeværelse i terapirommet gleder meg stort som gestaltterapeut og gir støtte til min egen tilnærming. Boka er full av referanser og henvisninger til relevant forskning, noe som gjør boka godt egnet i undervisning.

Jeg har bare noen få kritiske kommentarer til teksten. Den første gjelder måten han bruker personlig pronomen på. Han skriver personlig om egne opplevelser og bruker jeg-form, men når han snakker til leseren, veksler han mellom vi- og du- form. For meg fungerer det best når han skriver «vi» eller «jeg». Når han bruker «du», begynner jeg å fundere på om dette passer for meg eller ikke, og jeg kan noen tilfeller oppleve det som belærende. Min andre kommentar er at det er en del gjentagelser i boka, noe som får meg til å tenke at dette har jeg jo allerede lest om. Det som fungerer godt i boka er hvordan han bruker eksempler fra terapi og veiledning for å tydeliggjøre de enkelte temaene. Han deler også situasjoner fra eget liv, noe som gjør teksten mer levende og åpner opp for det teoretiske innholdet.

Jeg har vært en hjelper så lenge jeg kan huske og skulle gjerne lest denne boka tidligere. Den tar opp mange av de temaene jeg har vært opptatt av og manglet kunnskap om. Jeg anbefaler at den brukes i NGI sin undervisning og tenker den kan være en god støtte for studenter og utdannede gestaltterapeuter og coacher.