



Livet er mer...

Tips oss om utenomfaglige aktiviteter på telefaks 23 10 90 40 eller e-post: tidsskriftet@legeföreningen.no

I dag bruker den kommende psykiateren sin egen prosess i møte med pasientene, og psykodrama som metode overfor kolleger. Et eksempel kan være et titalls leger som er samlet til kurs. Temaet er krysspresst det er vanskelig å takle i en krevende hverdag. Målet er å utvikle deltakerens kreativitet i yrkesrollen, gi større spillerom og forebygge utbrenthet. Som verktøy brukes et nakent rom, bord og stoler i stabler langs vegg.

En allmennlege i gruppen trenger 12 stoler for å illustrere alle rollene han har og uttrykker ingen stolthet over rekorden. Gråten kommer når alle funksjoner synes så altfor godt. Oppfølgingen består i samtale om hvilke roller han kan luke vekk.

Fra solo til tett samarbeid

Slik forklarer arrangør og iscenesetter Ulf K. Børresen metoden han er skolert i, gjennom fem års deltidsstudium ved Norsk Psykodrama Institutt i Oslo. Selv har han solid erfaring i rollen som pasient: langtidssykmeldt, behandlingstrengende og på jakt etter god terapi, som klient ved trygde- og arbeidskontor og som timelærer ved en grunnskole mens han var på yrkesmessig attføring.

– Jeg drev solopraksis da jeg på nyåret i 1992 krøp ut av kontoret og tenkte «aldri mer doktor». Nå er jeg snart midtveis i spesialistutdanningen og livet kjennes mer enn godt. Når jeg er ferdig psykiater, er jeg overbevist om én ting: At jeg vil fortsette å arbeide i et tett fellesskap. Det er pussig å tenke på for en som tidligere skydde alt som het kolleger, sier Børresen som er assistentlege ved Dagavdelingen, Lillestrømklubben distriktpsykiatriske senter.

Sju år tok det å finne ut at det var i rollen som terapeut han hørte hjemme. Fugl føniks' beretning for å vise at det finnes håp selv når det er som mørkest, har han tidligere delt med Tidsskriftets lesere (1).

Hånd i hånd

Ulf K. Børresen fant helbredelse gjennom gruppeterapi og psykodrama. Men før han la i vei med 1 000 timers selvutvikling og det samme antall timer for selv å kunne praktisere som psykodramaleder, prøvde han mange behandlingsformer for å kaste av seg den tunge børen. Blant dem var psykomotorisk behandling hos fysioterapeut, individuell terapi hos psykolog og regresjonsterapi.

Ble frisk gjennom dramatisk rollebytte

Hvem er jeg egentlig – uten legerollen? spurte allmennlegen Ulf K. Børresen da han møtte veggen for ni år siden. Som en fugl føniks måtte han gjennom ild, glør og utbrenthet før han steg opp fra asken.



Krisen ble forvandlet til ressurs for lege og psykodramaleder Ulf K. Børresen. Foto K. Ronge

– Etter et kvarter med mange vondter hos en fotsoneoterapeut, sa hun: «Du må begynne å røyke og drikke, banne og feste.» Rådet var rystende, men godt. Allerede som barn ble jeg et pliktmenneske. Leken var blitt borte i livet mitt. Jeg bar på mye skam- og skyldfølelse, og ingenting var gjort av lyst. Det gjorde meg til en pliktoppfyllende og tungt arbeidende doktor.

– I dag vet jeg at mange leger er en slags ekstremhjelpere. Vi vil redde verden og har utstrakt sensibilitet for andres smerte. Samtidig blir vi utbrente av hele tiden å holde angst og egen smerte i sjakk, sier Børresen.

Selv valgte han etter hvert å lytte til råd fra sine profesjonelle hjelpere, fremfor å ordinere behandling på egen hånd: – Det førte meg til psykodrama. Det var en forløsende aha-opplevelse for meg da jeg kunne snakke, leke og slåss i en og samme terapitime.

Slik erkjente han at alvor og skjemt kan bo i én og samme person – også i den ansvarlige lege.

Kommer pasientene til gode

Det har vært nærliggende for Ulf K. Børresen å hente frem skuespilleren i seg. Både bror og søster har gjort teaterscenen til et levebrød. I barndomshjemmet fantes også en far som leste dikt ved middagsbordet og som stimulerte til kreativitet.

– Psykodrama i seg selv var ikke skummelt. Men det å være i gruppe var forferdelig skremmende for en som var vant til å skjule seg bak den paternalistiske legerollen. Jeg valgte å være anonym det første året. Det å knytte hele min identitet til yrkesgjerningen, var jo noe av årsaken til at jeg ble utbrent, forklarer Børresen.

– Hvordan kommer din egen prosess pasientene til gode?

– Først og fremst fordi jeg er blitt mer profesjonell av gruppeterapiutdanningen. Der nest har selve pasientopplevelsen gjort meg tryggere på meg selv. Rastløsheten ved å holde hemmeligheter skjult, er borte. Jeg er roligere innvendig. Det gir bedre oversikt over de sjelelige reaksjoner. Og ikke minst er det blitt lettere å forstå hva som skjer i meg, i pasienten og oss mennesker imellom.

– Kari Ronge, *Tidsskriftet*
kari.ronge@legeföreningen.no

Litteratur

1. Børresen U.K. Fra krise til ressurs. En personlig beretning om utbrenthet. Tidsskr Nor Lægefören 1999; 119: 1643–4.