

Sekundærvitalisering

19. november 2015

Guro Øiestad



Ofte blir jeg skikkelig *sekundærvitalisert* i jobben som terapeut: Når folk gjør noe de ikke gjorde før, når noe blir mulig, når noe løsner.

Jeg kan bli så glad av folk jeg jobber med, så glad av klientene mine. Når folk åpner seg, når de gjør noe de ikke gjorde før, når noe blir mulig, når noe løsner. Da blir jeg glad. Som når skammen slipper taket hos damen på 53, eller når den unge mannen på 32 konstaterer at nei, han er ikke deprimert lenger. Eller når noe sårt kommer ut som kraftig gråt hos jenta på 18, og hun etterpå kjenner seg ti tonn lettere.

Små seire

Jeg blir så inderlig glad og vitalisert når forløsning skjer. Rett som det er kan jeg sykle hjem fra en dag i privatpraksisen og føle meg lykkelig og oppløftet. Det behøver ikke være store ting. Små seire, små endringer, litt mer spillerom og litt større vitalitet hos klienter gir meg en opplevelse av det samme. Jeg blir rett og slett sekundærvitalisert i jobben som terapeut.

Rett som det er kan jeg sykle hjem fra en dag i privatpraksisen og føle meg lykkelig og oppløftet.

Jeg har også tunge stunder, så klart. Noen synes ikke det hjelper å gå hos meg i det hele tatt. Noen strever forferdelig og jeg strever med å være til hjelp. Noen ganger hører jeg sjokkerende historier, er vitne til dramatisk lidelse, noen ganger mister jeg litt motet. Jeg har hatt perioder hvor jeg har følt meg sliten. Jeg har jobbet med folk som har vært traumatiserte, med stor psykiske smerte, som har skapt smerte i meg også. Jeg har smakt på sekundærtraumatisering. [Jeg skjønner hva Per Isdal snakker om når han snakker om å bli syk av å være psykolog.](#) Men poenget mitt her er følgende:

Jeg gir og jeg får

Jeg blir helt klart mest sekundærvitalisert gjennom jobben som terapeut. Og det er en av grunnene til at jeg liker jobben så godt. Jeg blir glad av god kontakt, også når kontakten oppstår rundt arbeid med vonde ting. Jeg tror folk jeg jobber med, altså klientene mine, blir vitalisert og mer modige når kontakten mellom oss er god. Men det blir pinadø jeg også. Jeg gir og jeg får. Og så kan vi jo diskutere om min vitalisering egentlig kan kalles sekundær. Blir vi ikke grunnleggende sett (primært) vitalisert av god kontakt alle sammen?

Jeg blir helt klart mest sekundærvitalisert gjennom jobben som terapeut.

Vi kan også diskutere om gleden skapes av at jeg får til noe som terapeut, at det dreier seg om stolthet over eget bidrag, mer enn å bli smittet av klientens vitalitet. Det kan være begge deler, men jeg tror det siste er viktigst. Og siden sekundærtraumatisering (eller vikarierende traumatisering) er et etablert begrep, trenger vi et navn på motsatsen; sekundærvitalisering. Sånn er det å være flokkdyr, vi blir vitale av andres vitalitet.

Jeg googlet ”sekundærvitalisering” og fikk null treff. Så værsgod folkens, et splitter nytt ord. Bruk det gjerne. Det er lettere å få øye på et fenomen når man har et begrep for det.

Studentglede

For meg oppstår fenomenet også i jobben som lærer for psykologistudenter. Når en student opplever å få til noe, og uttrykker lettelse og glede over det, kjenner jeg på det samme. Ikke så mye lettelse nødvendigvis, jeg vet jo at studenter utvikler seg. Men gleden kjenner jeg på. Som da en student skrev i et refleksjonsnotat, om erfaring fra rollespill: ”Jeg følte for første gang at jeg kunne slappe av i rollen som terapeut, at jeg fikk til å være der for klienten. Det ga meg håp om at livet som psykolog kan bli ordentlig fint”.

Da jeg leste det, ble jeg skikkelig sekundærvitalisert.