MELLANRUMMET
NORDISK TIDSKRIFT FÖR BARN- OCH UNGDOMSPSYKOTERAPI
NORDIC JOURNAL OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHOTHERAPY

Kjersti Brænne
Oslo

Avslutninger: Er det noe spesielt med det, da? En enkel artikkel for ferske terapeuter

Avslutninger er noe vi alle må forholde oss til gjennom livet. Fra vi fødes til vi dør, er livene våre fulle av endringer, både avslutninger og begynnelser. Hvorfor er det et eget tema? I artikkelen ønsker jeg på en enkel måte å belyse noe av årsaken til at avslutninger kan være vanskelig, og også å vise ulike former for avslutning.

Mange avslutninger er vonde og vanskelige, og mange innebærer angst, selv om det kanskje ikke er så åpenbart. Er det da slik at det ligger en angst innebygget i enhver avslutning? Sannsynligvis er angst et alt for stort ord for de aller fleste avslutninger. Mange avslutninger er tross alt mer ubetydelige, kanskje til og med etterlengtet, men en del avslutninger er likevel vonde og vanskelige.

Men hvorfor snakker vi om angst i denne sammenheng? Vi må gå tilbake til den aller spedeste begynnelsen på våre liv, til vår fødsel. Vi har avsluttet en tilværelse innesluttet i et varmt mørke, og kommer aldeles nakne og ubeskyttede ut i en fremmed verden. Melanie Klein snakker om det gode og det onde bryst. Det gode er varmen, smaken, lukten, det å føle seg omsluttet av noe trygt, kjenne smaken og varmen av melken, den gode følelsen av metthet. Alt dette gode står i kontrast til fraværet av alt. Der er i stedet den tomme luften, den manglende beskyttelsen, utryggheten og fornemmelsen av at noe vondt kan skje. Selve fraværet av det gode representerer

Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

en trussel, noe ondt. Og alt dette er uten ord; ordløse forestillinger, som kanskje er enda mer skremmende enn alt vi kan forstille oss når vi har ord til å beskrive det.

Noen avslutninger vil innebære et opphør av noe som er kjent og trygt. Med tanke på hvordan vi alle bærer med oss våre tidligere erfaringer i livet, mer eller mindre bevisst, er det derfor ikke så vanskelig å forstå påstanden om at noen avslutninger vil kunne innebære ulike grader av angst. Opphør av en langvarig terapi, vil kunne være en slik avslutning. Men også opphør av kortere terapier og av andre relasjoner.

> Vi har hatt en lang reise sammen; hun som nå er 17 år, og jeg som har vært hennes terapeut. Hun var så deprimert, så deprimert, ville helst ikke leve lenger. Hun trodde det hastet å bli frisk, trodde kanskje at jeg ikke ville holde ut med henne så lenge. Jeg sa til henne at i terapirommet skal vi være skilpadder. Vi skal gå langsomt frem, og det er jo skilpadden som kommer først til mål. Ikke haren som hopper og spretter. Hun slo seg til ro med det, og vi har gått langsomt fremover. En lang stund var hun redd for at alt det stygge inni henne skulle smitte over på meg. Men det gjorde ikke det. Langsomt, langsomt har vi krabbet oss videre, som skilpadder. Det stygge inni henne, de sinte stemmene, har langsomt blitt borte. Og nå skal vi avslutte. Det er litt vondt for oss begge. Vi snakker om det som har vært og som nå er borte. Vi snakker om at nå begynner resten av livet hennes. Og vi snakker om langsomheten, at av og til tar det tid å finne ut av alt. Hun har med en liten skilpadde hun har laget av bittesmå grønne perler. Den er til meg – så jeg ikke skal glemme henne.

Dette var en ung jente som hadde hatt det vanskelig, vanskeligere enn hun i utgangspunktet husket. Ettersom minnene kom, ble det verre en periode, før vi langsomt krabbet oss videre. Når noe har vært så tungt, tyngre enn at man kan orke å bære det, er det ikke å undres over at det føles vanskelig å forlate en som har vært med å bære den tyngste delen av veien. Det er også vanskelig å stå igjen, og se at nå er det hun, hun som hadde det så vondt, som skal gå resten av veien alene. Jeg var litt trist over å ikke skulle treffe henne mer, men også trygg på at hun ville klare seg. Hun hadde gitt meg en skilpadde, et symbol som ville sikre henne mot å bli glemt. En som blir glemt, finnes kanskje ikke lenger? Frykten for å bli glemt er kanskje det samme som frykten for intetheten, og for det onde? Men hun blir ikke glemt – hverken med eller uten skilpadde.

Angsten for det ukjente der ute er egentlig livsviktig for oss som mennesker. Vi er relasjonelle vesener, så avhengige av hverandre. Spedbarnets gråt er livsviktig – enten den skyldes en udefinerbar angst, sult, våte bleier, eller ubehag av andre årsaker. Barnets gråt påkaller den voksnes oppmerksomhet. Sett fra et evolusjons-perspektiv har det barnet som gråter mest i en pattedyr-flokk, størst sjanse til å overleve. Gråten er derfor viktig. Protestene mot fraværet av det trygge, er viktige. Vi bør derfor ikke forundres over at avslutningen av en terapi kan være vanskelig.

> Han hadde vært i en lengre leketerapi tidligere, og hadde hatt god nytte av den. Nå er det gått mer enn et år, og han har fått et nytt hjem. Ved avslutningen av den forrige terapien var han blitt lovet at han skulle få komme tilbake. Det var kanskje egentlig behov for litt mer, men fremtiden hadde sett usikker ut, og det var nødvendig med mer stabilitet og bedre rammer rundt ham. Nå kommer han igjen. Han er spent, for det er en ny terapeut. Den han hadde før, er sluttet,

MELLANRUMMET © 2026 BY-NC-ND • ISSN 2000-8511 • WWW.MELLANRUMMET.NET • INFO@MELLANRUMMET.NET
Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

og det er jeg som skal gi ham de ti timene han er blitt lovet. Jeg har sett ham når han kom til den forrige terapeuten. Han kom alltid syklende inn på en av tre-hjulsyklene fra venterommet. Han sykler inn nå også, men han har blitt større, og det er litt vanskeligere å få plassert beina på pedalene. Og knærne kolliderer hele tiden med styret. Likevel sykler han. «Vi må gjøre det akkurat slik som jeg gjorde det sammen med T», sier han. «Det kan vi gjøre», sier jeg. «Jeg kjenner T. Men du må fortelle meg hvordan dere gjorde det.» Han forteller, og vi starter slik han er vant til. Men det blir ikke akkurat som før, for han er et år eldre, situasjonen er annerledes, og jeg er ikke T, men en helt annen. Han er likevel fornøyd, og kommenterer selv at det jo er mye som er forandret for ham. Og leke kan han! Heldigvis! Når barnet kan leke, er det alltid håp.

Denne terapien ble litt lik, men også litt annerledes enn han hadde lekt før. Han hadde vært så redd for å avslutte. Alt var litt kaotisk for ham da, og han visste ikke noe om fremtiden. Løftet om en liten ekstra runde, var det som gjorde at han klarte den første, og midlertidige, avslutningen. Tanken om at alt ikke var helt slutt, holdt ham oppe. De ti timene var ikke egentlig en ny terapi: de var en samlet og endelig avslutning. En avslutning han ikke helt hadde klart tidligere. Denne gangen gikk det bra. Han hadde fått oppsummert, snakket om livet, om tanker han hadde, og fremfor alt; lekt ut det han hadde inni seg, det som ikke var så lett å beskrive eller forklare, men som terapeuten kunne forstå likevel.

Jeg tenkte om dette barnet at det var en virkelig stor og grunnleggende angst han hadde for avslutning. Det hadde vært for magert for ham tidligere i livet, og den grunnleggende angsten for å bli forlatt, overlatt til seg selv, var synlig til stede. Ved denne nye og endelige avslutningen fantes det en fortsettelse av noe annet som var både håndterbart og trygt.

Allerede mens barn er ganske små, leker vi voksne en slags avslutnings-leker med dem. Vi holder hendene for ansiktene våre og sier «borte, borte». Så tar vi hendene bort fra ansiktet og sier «titt tei». Jeg tenker på det som en slags lek med noe som blir borte og kommer igjen. En avslutning og et gjensyn.

Mange barn vil leke gjemsel på lekerommet. De vil gjemme seg, og vi leter og leter. Og endelig finner vi dem. Heldigvis! «It is av joy to be hidden, but a disaster not to be found», sier Winnicott (Winnicott, 1965/2006). Og han har så rett. Jeg tror mange kommer til oss for å bli funnet. De vil bli funnet som den de er. Og når de endelig er funnet, da kan de tåle å stå på egne ben, da kan de tåle en avslutning.

Selv korte terapier kan være vanskelige å avslutte. Om barnet har vært hos oss bare tre ganger, eller kanskje ti, har det vært fordi det har vært et behov. Kanskje behovet har vært å bli funnet, bli sett og forstått som den det er. Da blir avskjeden nødvendigvis litt sår, litt vanskelig, men også gledefylt fordi barnet har det litt bedre, og kan gå videre i livet sitt med håp og tro på at det kan bli bra.

Han er ni år og jeg har bare truffet ham to ganger. Den tredje gangen leker han i sandkassen. Han jobber, puster og peser. Spar opp et stort fjell som befolkes av alle soldatene i hele-verden-skapet. Det er en voldsom krig. Han er helt andpusten så intens er krigen som utspiller seg. Det er bombefly og krigskjøretøy som fyrer løs. Alt er nokså kaotisk. Endelig føler han seg visst ferdig. Krigen er slutt. Han er rød og varm, og tørker svetten av pannen. «Nå har jeg visst fått vist deg alt», sier han. Det virket som om det var nok. Det var kanskje det han trengte; å bli sett, forstått og akseptert. Han går fornøyd ut av rommet, og vin-

MELLANRUMMET © 2026 BY-NC-ND • ISSN 2000-8511 • WWW.MELLANRUMMET.NET • INFO@MELLANRUMMET.NET
Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

ker «ha det».

Også lange ferier, eller opphør av terapier over lengre tid av andre årsaker, kan oppleves som vanskelige. Slike situasjoner må også snakkes om og forberedes.

> Hun er 14 år, og har slitt i mange år allerede. Det har vært så mye gjennom hele hennes liv, og hun er så full av vanskelige tanker både om seg selv, livet og egentlig alt. Det har vært så vanskelig for henne å tro at noen kan hjelpe, ja, i det hele tatt å ta imot hjelp. For kan egentlig noen hjelpe, når hun er som hun er, og alt er så vanskelig? Vi har brukt mange, mange timer allerede, og jeg har sett at hun sloss både mot utvendige og innvendige fiender. Det er for mye for én! Men jeg er jo også her, jeg er jo med henne og kjemper sammen med henne. Det er vanskelig for henne å ta imot hjelp, men alle vet jo at ingen helter klarer seg uten en væpner. Jeg minner henne om Mio og hans venn JumJum (Lindgren, 1954), og om Frodo og Sam (Tolkien 1954/1955). Frodo ville aldri ha klart å nå Mount Doom og kvitte seg med ringen om ikke Sam hadde vært med ham. Men det var Frodo som var ring-bæreren. Det var han som gjorde den største jobben. Hun er med på det, og har endelig erkjent og akseptert at vi er på samme side i kampen mot det som hindrer henne i å være den hun virkelig er.

Men nå skal hun reise, og være borte i over en måned, nesten to. Hun gruer seg, og jeg gruer meg litt jeg også. Vi har snakket om hvordan det blir, hva hun gruer mest til, hvordan hun skal klare det lange fraværet. Dit hun kommer, er det også mennesker som vil hjelpe henne. Hun tror det, selv om hun gruer seg. Så tar hun fram fra sekken sin et lite tre-sverd hun har hatt fra hun var barn. Nå tenker hun at hun er Frodo og skal ha med seg dette sverdet. Det vil være til trøst og beskyttelse til hun kommer tilbake igjen.

Hun kom tilbake, og hadde ikke mistet troen på hverken seg selv eller væpneren sin, altså meg. Sverdet hadde hun med seg tilbake. Det hadde vært en beskyttelse mot angsten ved atskillelsen. Vi hadde brukt mye tid på å forberede fraværet, noe jeg tenkte var helt nødvendig. Hun klarte også å bruke metaforene til å hjelpe seg selv, og til å ta imot hjelp.

Denne pasienten hadde med seg en gjenstand, det lille sverdet sitt. Det ble et symbol hun kunne holde fast ved. For mange barn er et slikt symbol hjelpsomt, også ved avslutninger som er endelige. Mange terapeuter velger å gi med en liten symbolsk gjenstand ved avslutning, mens andre kan synes det er helt galt. Her må hver og en velge det som føles riktig for barnet eller ungdommen, og for seg selv.

Stort sett er alle vi som driver psykoterapi med barn og unge godt kjent med vanskelige følelser knyttet til avslutning. Vi er enige om at det kan være utfordrende og vanskelig for både pasient og terapeut. Men vi må også huske på foreldrene eller andre pårørende. Vi har ikke alltid en egen medarbeider til foreldrene, og selv om vi har det, er vi som barnets terapeut også viktige for dem. Terapeuten er den som kjenner deres barn – men kanskje på en annen måte enn de selv gjør. Jeg tror at foreldre ofte kan ha en vanskelig miks av følelser overfor sitt barns terapeut, som både er en hjelper, men potensielt også en konkurrent. Vi er selvsagt ikke konkurrenter, og vi må også hjelpe foreldrene, kanskje løfte dem så de ser sin egen verdi. Uansett hva som uroer oss og dem i dette merkelige følelses-havet, så har vi ofte også vært en trygghet for foreldrene. Vi har sett barnet deres, vi har vært en hjelper. Og nå, ved terapi-avslutningen, står de alene igjen med barnet som har hatt det så vanskelig. Derfor må vi aldri glemme at de også må få en forberedt og god avslutning.

MELLANRUMMET © 2026 BY-NC-ND • ISSN 2000-8511 • WWW.MELLANRUMMET.NET • INFO@MELLANRUMMET.NET
Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

Og nå kommer jeg omsider til terapeuten selv. Jeg har forsøkt å utsette det. Kanskje har jeg en slags angst for å ta det opp. For én ting er å avsluttet en terapi. Noe annet er å avslutte terapier i det hele tatt. En dag skal man ikke lenger gå på jobb, man skal ikke lenger tilby terapi, ingen spør om hjelp; hverken barn, foreldre eller medarbeidere. Plutselig har man fått en frihet, en frihet man kanskje har lenget etter, eller kanskje ikke.

> Terapeuten har pakket ned de siste bøkene og permene fra kontoret sitt. Hun ser ut på det lille skogholtet utenfor kontorvinduet, der hun så ofte har hvilt blikket mens hun grublet over den siste samtalen hun hadde med den unge gutten som var så tøff utenpå, den unge jenta som ikke ville spise, barnet som lekte i sandkassen, moren som gråt, den tøffe faren og alle de andre hun har hatt det privilegium å bli kjent med. Det er vemodig å ta farvel med tilværelsen i dette rommet, på denne arbeidsplassen.

Det å avslutte et arbeidsliv omtales sjelden som noe negativt. «Det skal bli deilig å slutte i jobben», sier vi. For vi er jo gode på forsvar, vi terapeuter også. Nå er det selvsagt slik at det for mange er en lettelse. Men for andre, som for eksempel en terapeut, kan det romme atskillig flere følelser. «Hvem er jeg nå?» «Er det ingen som har bruk for meg lenger?» «Er jeg nå bare en belastning for andre?» Slike tanker unngår vi omhyggelig. Vi avverger dem så godt vi kan. På mange måter kan vi kanskje si at de representerer selve trusselen om intetheten, det som ikke er; tomheten, og angsten. Å være en det ikke er bruk for lenger. I løpet av våre liv, former vi oss selv også ved hjelp av våre relasjoner. Vi speiler oss og blir til i våre foreldres blikk. Og senere både i kraft av hva vi selv erfarer, men også i andres blikk. Vi er i samfunnet, og i livene våre, en som har en plass, så og si en berettigelse. Jeg er EN. Jeg er NOEN. Men denne ene, denne noen, har hatt en plass i kraft av, ikke bare hvem vi er som menneske, men også hvem vi har vært i vårt voksne liv; som en hjelper, en terapeut. Hvordan skal vi klare overgangen fra terapeut-tilværelsen til en helt annen tilværelse? Jeg tror vi må vende tilbake til vårt utgangspunkt, til tanken om at vi fortsatt er relasjonelle vesener selv om vi ikke lenger driver terapi. Vi er fortsatt av betydning for alle vi møter på vår vei. Vi er alle medmennesker. Og vi skal fortsatt være en NOEN, en det er godt å møte for naboen, den butikkansatte, postbudet, bussjåføren, og selvfølgelig for vår egen familie. Som medmenneske har vi alle en plass i verden.

Referanser

Lindgren, A. (1954). *Mio, min Mio.* Rabén & Sjögren

Tolkien, J.R.R. (1954/55). *Lord of the Rings.* Allan & Unwin

Winnicott, D.W. (1965/2006). *The maturational processes and the facilitating environment.* London: Karnac Books

MELLANRUMMET © 2026 BY-NC-ND • ISSN 2000-8511 • WWW.MELLANRUMMET.NET • INFO@MELLANRUMMET.NET
Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen. Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.