
Om brede rygger og tilknytningsteori

LEGELIVET

JAN-HENRIK OPSAHL

janhenrik@outlook.com

Jan-Henrik Opsahl er spesialist i radiologi, medisinsk kommunikasjonsansvarlig i Sanofi og varamedlem av Rådet for legeetikk.

Kjenner du den igjen – den knytende, tunge, viscerale, sugende følelsen av å ha gjort noe ordentlig galt? Når hadde du sist klump i magen?



Foto: Privat

Jeg snakker ikke om en slik som kommer etter julemiddagen eller av litt for gamle tacorester, men om den mørke ballen formet av dårlig samvittighet. De første gangene den kom, var da du ble irettesatt av mor eller far som liten. Selv om årsaken kanskje var en liten filleting, spredte følelsen seg raskt til både brystet og halsen, og ble helt altoppslukende. Alt annet diffunderte ut i en diffus bakgrunn, og ble uten betydning. Redningen? En voksen som forstod. En voksen som kunne si at det går bra likevel. En som gav oss trygghet på at vår egen verdi ikke forvitret selv om vi hadde gjort noe galt. Rett opp i feilen, lær av den, og gå videre.

Og: Jeg har ryggen din.

Heldigvis blir vi bedre på selvregulering med årene, og verden faller ikke fullstendig sammen når vi trækker i salaten på jobb eller overfor de vi er glad i. Vi har flere erfaringer under beltet, og har sett både at feil kan rettes, og at ingen er perfekte. Like fullt: Følelsen kan vi kjenne igjen, og den er like vond nå som da. Vi har bare blitt bedre til å håndtere den.

Husker du din første feil som lege? Hva med din (inntil videre) siste? Jeg tenker ikke på slike feil som du lett kan fortelle en artig anekdote om i festlig lag, eller de som åpenbart skyldtes uheldige omstendigheter, men de som du helst holder for deg selv. De som det fortsatt gjør vondt å tenke på, og som rokket ved både selvtilit og selvbilde. Kanskje manifesterte feilen seg nettopp som et slikt sort, sugende hull dypt i mageregionen, slik du husker fra barndommen. Kanskje gav det søvnvansker, eller fikk deg til å lure på om dette yrket var for deg?

«Jeg tenker ikke på slike feil som du lett kan fortelle en artig anekdote om i festlig lag»

Min første ordentlige feil kunne ikke unnskyldes. Den var utelukkende min egen, og forårsaket av at jeg ikke gjorde jobben min godt nok. Selvfølgelig kan jeg være fristet til å skylde på stressende omgivelser og andre omstendigheter, og kanskje var det i en viss grad medvirkende. Likevel var feilen min med stor M. Så liten har jeg ikke kjent meg siden jeg ble hudflettet for å plukke patronhylser på skytebanen som liten (syvåringer har ingenting på en skytebane å gjøre). Min redning var en av våre erfarne overleger. En av de med bred rygg.

Bred rygg er, i motsetning til hva man skulle tro, ikke en konsekvens av proteininntak og hyppig besøk på treningsstudio. I klinisk kontekst bygges slikt av mange års erfaring, kunnskap, tiltro fra kollegiet – og en historie med egne feil. Bred rygg gir trygghet. Og den kan deles. Gjennom å lytte, forstå og hjelpe meg på bena igjen delte hun sin trygghet med meg. Tryggheten på at det kom til å gå bra, vissheten om at andre gode leger hadde hatt samme opplevelse, og oppmuntringen i at jeg ville bli en bedre lege hvis jeg brukte denne feilen til læring, gav nytt pågangsmot.

Det å vite at noen er der for deg – har ryggen din – er helt nødvendig for å kunne prestere godt i en krevende arbeidssituasjon. For er det ikke nettopp det vi virker i som leger, et prestasjonsmiljø?

En kjent modell innenfor familieterapi kalles *trygghetssirkelen* eller *circle of security*. Denne bygger på klassisk tilknytningsteori, og omhandler barns behov for foreldrenes trygghet. Ved å støtte og oppmuntre barnets utforskning av verden gir foreldrene barnet en trygg plattform for utvikling. Ved å ta imot barnet uten å dømme, og ved å møte barnets behov for beskyttelse og trygghet, kan de hjelpe barnet å organisere følelsene sine, slik at det kan bli emosjonelt modent og trygt i seg selv (1).

Selv om denne modellen er laget for barn og foreldre, er den gyldig i alle livets faser. Vårt behov for trygghet forsvinner ikke i voksen alder, og er vel så gjeldende i parforhold og andre relasjoner. For leger kan det å ha en bred kollegarygg å lene seg på være nettopp det som trengs for å være trygg i jobben. Trygg nok til å tørre å spørre om de «dumme» tingene, trygg nok til å ringe til bakvakten når man ikke strekker til, trygg nok til å ta på seg utfordrende og utviklende oppgaver – og trygg nok til å holde ut i jobben.

En stadig mer presset legehverdag er ingen ideell grobunn for læring og trygghet. Men selv med optimale arbeidsforhold vil vi unektelig møte vår egen utilstrekkelighet gjentatte ganger i det yrket vi har valgt. Og vi vil gjøre feil. Ingen bør behøve å stå alene til knes i en dam av egen skyldfølelse. Vi har for mange brede og sterke rygger i rekkene til det. Er en av dem din? Da synes jeg du skal låne den bort innimellom.

REFERENCES

1. Quinlan D, Marchel MA, Cooper G et al. Circle of Security: «Understanding Attachment in Couples and Families». I: Lebow JL, Chambers AL, Breunlin DC, red. Encyclopedia of Couple and Family Therapy. Cham: Springer, 2019. DOI: 10.1007/978-3-319-49425-8_37

Publisert: 4. april 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.0085

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 13. juli 2026.