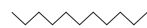


Kunsten at blive et helt menneske



I psykolog Trine Johnsens smukke klinik på Gl. Kongevej er der rum til at møde sine inderste følelser.

Da Trine Johnsen var 32 år, begik hendes mor selvmord. Hun havde forsøgt utallige gange siden Trine var 16 år, men denne gang lykkedes det. Trine var selv lige blevet mor og skulle samtidig håndtere den store sorg, det uægteligt er at miste et menneske, der vælger ikke at være her mere.

“Måske er det en af grundene til, at jeg er blevet psykolog,” siger hun i dag. “At jeg selv har mærket, hvor svært livet også kan være, har både givet mig en forståelse og en stor ydmyghed for andre menneskers liv og vanskeligheder.”

I dag har Trine Johnsen for længst affundet sig med moderens skæbnevalg. Fra sin smukke klinik på Gl. Kongevej kan hun se tilbage på en lang karriere, der bl.a. omfatter børnepsykiatrisk afdeling, en specialscole for udviklingshæmmede børn, en klasserække for børn med autisme, samtaler med HF-elever, psykologhjælp til hjertepatienter, samt frivilligt arbejde hos bl.a. Nicolajtjenesten og Psykiatrifondens telefonrådgivning samt meget andet.

Siden 1996 har hun været selvstændig psykolog, først med kontor på Diakonissestiftelsen på Peter Bangs Vej og nu på Gl. Kongevej 135. Her får hun besøg af mennesker, som gennem sygesikringen bliver henvist fra deres praktiserende læge, ligesom hun gennemfører individuelle samtaler, parterapi og en lang række coachende samtaler.

Fælles for de mennesker, der kommer i klinikken, er, at de er i en psykisk krise eller har andre vanskeligheder i deres liv, som de har svært ved at tackle, fortæller Trine: “Jeg

oplever også, at utrolig mange mennesker føler sig ensomme i den moderne verden. Selv om vi har flere og flere kommunikationskanaler, kan man meget let føle sig alene og isoleret. Det er så vigtigt i livet, at føle sig hørt, set og forstået for at kunne trives og have et godt liv, og forudsætningen for det er stadig samtale og nærvær i det virkelige rum.”

Mange gange får klienterne små opgaver med hjem, opgaverne aftales i løbet af samtalen - én ting er nemlig, at kunne give sine vanskeligheder ord i mit rum, en anden ting er at leve sit liv udenfor mit rum, hvor det kan være nødvendigt og hensigtsmæssigt, at gøre noget andet/tænke noget andet, end det der lige først falder én ind - simpelthen små øvelser i ændringer, så man bliver bedre til at skabe sig et godt og helt liv.

Trine har arbejdet med mange forskellige menneskelige kriser, par der er ufrivilligt barnløse, mennesker der har fået en hjertesygdom, mennesker der har mistet en nær, er pårørende til et psykisk eller fysisk sygt menneske, mennesker der selv er blevet alvorligt syge, mennesker der har været ude for vold, eller en trafikulykke, kvinder der har fået et dødfødt barn eller en provokeret abort efter 12 uge pga. misdannelser eller lign.

I det hele taget modtager Trine klienter med alle de henvisningsårsager, som lægen kan give en henvisning til psykolog på. Hun har også mange parterapi og coachingsamtaler. Samtidig hjælper Trine også sine klienter med at forsone sig med fortidens tilskikkelser.

Netop forsoningen er et af de elementer, der rører ved dybe følelser i hende selv:

“Forsoning er et meget stærkt ord – og en essentiel evne som menneske: At vi kan komme videre, selv om vi f.eks. føler, at vi er blevet uretfærdigt behandlet. Alle har jo en grund til at gøre, som de gør. Når man begynder at udforske den andens perspektiver og forstå den andens bevæggrund, får man også en større forståelse af sig selv. Det er noget af det, der gør, at man kan begynde at bearbejde svære situationer og komme igennem den vrede, man føler.”

Hver dag føler Trine Johnsen sig privilegeret over at være vidne til, at mennesker ser deres vanskeligheder i øjnene:

“Jeg synes, det er en gave, når et fremmed menneske kommer ind ad min dør og fortæller mig om sit liv, sine tanker og sine følelser. Det gør mig glad og ydmyg, at jeg kan hjælpe.”

Selv forsøger Trine også at leve som et helt menneske med alt, hvad det indebærer:

“Jeg elsker at gå mine raske morgenture i Frederiksberg Have og Søndermarken, mens jeg hører god musik i min øresnegl og hilser godmorgen på alle de andre, som også fast har den tur. I de sidste 30 år har jeg 2 lørdage om året haft loppetorv bag Frederiksberg Rådhus. Jeg spiller bridge en gang om ugen, der leger jeg og udfordres på en dejlig måde. Jeg er vinterbader, det sætter gang i de gode hormoner og er en stor nydelse.

Og så er jeg bedstemor med stort B. At følge sin families liv og udvikling er den største gave af dem alle.”

