

Psykologisk trendbarometer: Sissel Reichelt

Hanne Weie Oddli

Peder Kjøs
psykolog

Hva rører seg i fagfeltet vårt for tiden? Hvilken tidsånd vil prege teori og praksis framover? Hvem skriver interessante bøker og artikler akkurat nå? Vi har henvendt oss til noen aktive psykologer som har kontakt med spennende fagmiljøer og litteratur.



Gjennom tre tiår har Sissel Reichelt vist en usedvanlig evne til å fange opp strømninger som viste seg å bli sentrale.

Foto: Per Ole Bjørnstad.

Tidsskriftets aktualitetsforum skal avspeile pågående diskusjoner innen fagfeltet vårt. Vi tar gjerne imot forslag til bidragsyttere. Hanne Weie Oddli og Peder Kjøs E-post pedkj@online.no

Vi har tatt kontakt med lærere ved universitetene, profilerte klinikere, aktive studenter, forlagsfolk og andre vi tror har antenner for strømninger i tiden. Fremover skal vi presentere disse som et slags psykologisk «trendbarometer». Vårt trendbarometer er ikke ment som noen oversikt eller analyse av hele fagfeltet. Vi ønsker snarere et lite innblikk i hva som er inspirerende og interessant for noen aktive

fagpersoner. Vi har derfor bedt våre informanter om å svare ut fra lyst og interesse heller enn ut fra hva de tror er representativt eller hva man «bør» være opptatt av. Spesielt har vi bedt dem om å røpe hva de akkurat har begynt å lukte på, selv om dette er halvfordøyd eller kan være blindspor. Hva inspirerer dem for tiden? Hvorfor og hvordan har akkurat dette vekket deres interesse?

Vår første respondent er professor Sissel Reichelt ved Universitetet i Oslo. Gjennom tre tiår har hun vist en usedvanlig evne til å fange opp akkurat de strømningene som senere viser seg å bli sentrale for store deler av fagfeltet. Hun var tidlig opptatt av atferdsanalyse, systemisk familierapi, narrativ terapi og kvalitativ forskning. Hun startet nærmest egenhendig Sosialklinisk Sekvens ved profesjonsstudiet i Oslo, og var med på grunnleggingen av Institutt for Aktiv Psykoterapi. Fortsatt er hun en viktig lærer, veileder og forfatter. Reichelt har besvart vår utfordring slik:

Menneskers muligheter

En av de største gledene ved å ha vært psykolog i de siste tiårene har vært alle de nye ideene i norsk psykologi. For meg har fokuset på betydningen av relasjoner mellom mennesker i dag og av deres livsvilkår vært spesielt inspirerende (som i sosial læringsteori og familierapi), ikke minst fordi det har bidratt til en mindre patologisk tenkning om menneskers problemer. I de senere årene har postmodernistiske strømninger vært spesielt utfordrende, med dekonstruksjon av sannheter kulturen tar for gitt. Det har ført til en sterkere vektlegging av de relasjoner vi står i i dag. Samtidig fremheves betydningen av det språket vi som terapeuter bruker for hvordan vi oppfatter og påvirker de klientene vi møter. De nye tenkemåtene har ført til at menneskers muligheter står sterkere frem for oss enn deres begrensninger.

De siste 5–10 årene har jeg funnet færre nye ideer på dette feltet, men heller en konsolidering av dem og en spredning av dem til flere områder. Inspirert av blant andre Jaakko Seikkula opprettes det psykoseteam ved mange enheter innen psykisk helsevern. De bidrar til at pårørende raskt trekkes inn i arbeidet med pasientene, og blir behandlet som de ressursene de veldig ofte er. Inspirert av blant andre Steve de Shazer går psykologer (som Gro Johnsrud Langslet) inn i organisasjoner og er mer opptatt av muligheter enn av konflikter, og leger (som Arild Aambø) inn i primærhelsetjenesten og forløser muligheter hos de minst ressurssterke. Inspirert av Michael White styrker stadig flere terapeuter mennesker til å ta et oppgjør med undertrykkende narrativer om sine liv. Inspirert av Tom Andersen blir reflekterende team og reflekterende prosesser et stadig større innslag både i måter fagfolk fører sine egne samtaler på, og måter de fører samtaler med klienter på.



Begrepet «mindfulness» innebærer at tenkning og strategier fra østlig meditasjon trekkes inn i terapien. Det handler om å finne en ro i seg selv som gjør det mulig å forholde seg aksepterende til sine «kvern timer» og negative tanker. Se artikkelen om østlig og vestlig psyko-terapi, s. 395ff.

Foto: Scanpix/Kathleen Finlay.

Den tredje bølgen

Den siste ideen som har inspirert meg kommer imidlertid fra et annet felt, fra det som noen omtaler som «den tredje bølgen» i kognitiv psykologi. Den inkorporerer elementer som dialektisk filosofi, «mindfulness» (årvåken oppmerksomhet), akseptering, relasjoner og spiritualitet. I et metakognitivt perspektiv vektlegges kognisjoners funksjon i en kontekst heller enn den formen de har (se for eksempel Steven Hayes). En terapeutisk konsekvens av dette blir å bruke kontekstuelle, opplevelsesnære og erfaringsbaserte endringsstrategier heller enn didaktiske og direkte. Begrepet «mindfulness» har vakt spesielt stor oppmerksomhet, og innebærer at tenkning og strategier fra østlig meditasjon trekkes inn i terapien (se for eksempel psykologiprofessorene Segal, Williams og Teasdales mindfulness-baserte tilnærming ved tilbakevendende depresjoner). Det handler om å finne en ro i seg selv som gjør det mulig å forholde seg aksepterende til sine «kvern timer» og negative tanker heller enn å bekjempe dem. La motsetningene være der og leve med dem, ikke få alt på plass. Registrere det som foregår i en selv uten å la det dominere livet. De paradoksale innslagene er fremtredende – noe som selvsagt gleder en gammel Watzlawick-fan. Arnestedet til disse ideene er University of Massachusetts Medical School, og den store inspirator er Jon Kabat-Zinn. I Norge er det så vidt jeg vet først og fremst to leger, Andries J. Kroese og Michael deVibe, som praktiserer dette.

Og hvorfor blir jeg inspirert? For det første oppfatter jeg det som et rammebrudd i forhold til den terapitenkningen jeg er fortrolig med. Gammel visdom blir tatt i bruk på en ny måte, og kanskje denne visdommen er spesielt stimulerende i en kultur der mennesker strever for å bli så perfekte individer som mulig. For det andre slo det meg umiddelbart at klientene jeg arbeider med kan ha nytte av dette. Det er jo den gamle tanken om å få litt fugleperspektiv på seg selv, men her synes jeg at jeg ser muligheter for å realisere både det og en høyere grad av tilstedeværelse i sitt eget liv, i sin egen nåtid. For det tredje har jeg de siste par årene tatt opp yoga igjen, og blant annet hatt en sterk opplevelse av en paradoksal guru i Himalayafjellene.

Virksomme prosesser

Som klinisk forsker ansatt ved Universitetet må jeg også nevne at jeg er inspirert av mye av det som skjer innenfor terapiforskning. Det ser ut til å vokse fram en tenkning om forskning som står i kontrast til den evidensbaserte trenden som har vært så dominerende de siste årene. Den som kanskje klarest har formulert alternativet er Bruce Wampold som kontrasterer en medisinsk og en kontekstuell modell. Stadig flere ser ut til å mene at vi trenger prosess-studier av terapier for å komme videre med å spesifisere hva som er virksomme terapeutiske elementer. Dette åpner opp for en større nærhet mellom klinikere og forskere.