

Under formidlende omstendigheter

Sissel Gran

Svein Arthur Kallevik

psykolog og journalist. Han er påtroppende spesialrådgiver hos RVTS ØST – Regionalt Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmord, Region Øst

Bo Mathisen

Sissel Gran driver «søndagsskole» i moderne kjærlighet. I Aftenpostens spalter, i bokform, gjennom foredrag og en kort periode som tv-terapeut. Den første vinneren

av Åse Gruda Skards pris for popularisering av psykologisk kunnskap understreker at hun har stor sympati for par som strever.



Psykolog Sissel Gran har et sterkt ønske om å komme frem med sin psykologiske kunnskap. Hun mener at fagmennsker har en plikt til å ytre seg.

«Kjærligheten og dens skaperverk – paret – har alltid fascinert meg». Slik starter Sissel Grans bok «Kjærlighet i hastighetens tid», og utsagnet kan på mange måter være et motto for henne. Til tross for tidens hastighet har hun gjennom en årrekke drevet grundig og tidkrevende psykologisk folkeopplysning. Det går en rød linje fra de første betraktningene som hun delte med Aftenpostens lesere i 1993, til at hun i dag er blitt en kjent og kjær formidler av kjærlighetens psykologi.

– Jeg mener det er en plikt man har som fagmenneske å ytre seg. Når man først har fått anledningen, må man fortsette med det. For det er mange som ikke blir hørt, eller bare en gang i livet får sagt noe høyt. Jeg er glad for å være i den situasjonen at jeg kan drive kontinuerlig debatt rundt denne problematikken i vår tid, sier hun engasjert. Og legger til at det er mange folkepsykologiske myter som burde vært avlivet.

Sissel Gran er både svært stolt og overrasket over å ha fått en pris som gis i Åse Gruda Skards ånd.

– Det er utrolig hyggelig. Opp gjennom årene føler jeg at jeg har fått veldig god respons både fra lesere og kolleger. Men alle som driver med å skrive vet at det koster mye. Det har jo på en måte blitt en slags søndagsskole i psykologi i Aftenposten.

– Men blir du aldri lei av parterapien?

– Jeg blir ikke lei, men jeg kan føle meg sliten som en fredsmegler i Midtøsten. Skal du arbeide med denne formen for terapi, må du være dønn tålmodig og være ekstremt sta på parforholdets vegne.

Men tilbake til Åse Gruda Skard. – Jeg husker jeg møtte henne tidlig i studietiden. Hun var virkelig en pioner sammen med Magne Raundalen, og var en uredd formidler. Jeg husker at hun fortalte at Willie Hoel hadde parodierte henne i en scene, med hvit parykk. Dette så hun på tv sammen med barnebarnet som utbrøt – «Se, der er mormor på tv». Det syntes hun var kjempegøy – så hun hadde veldig mye humor, ler hun.

Personlig, ikke privat

Sissel Gran formidler sitt budskap med sin egen faglige tyngde og erfaring. Hun vil gjerne være personlig, men ikke påtrengende privat. Forfatteren Per Petterson i romanen «Ut og stjele hester» har en god formulering om passe dose selvavsløring, sier hun og leser:

«Folk liker at du forteller dem ting, i passe mengder, i en beskjedne, fortrolig tone, og de trur at de kjenner deg, men de gjør ikke det, de kjenner *til* deg, for det de får greie på er fakta, ikke følelser, ikke hva du mener om noe som helst, ikke hvordan det som har skjedd deg og alt du har bestemt deg for, har gjort deg til den du er. Det de gjør, er å fylle ut med egne følelser og meninger og antakelser, og de komponerer et nytt liv som har fint lite med ditt å gjøre, og dermed går du trygg».

Sissel Gran tror at tematikken kjærlighet, utroskap og parforhold nettopp kan gi et feilaktig bilde av at man utleverer seg som fagperson og blir veldig privat, bare man tilkjenner interesse for feltet.

Byr på sitt avklarte selv

– Mennesker jobber jo ofte med det som interesserer dem personlig. Noen av våre kolleger er veldig tause om sin person. Jeg har aldri syntes at det er så vanskelig å kunne fortelle litt om hva jeg tenker og føler, uten at det føles avslørende for venner og kolleger. Byr du på ditt avklarte selv, kan du si og gjøre mye. Når jeg har undervist kolleger om bruk av media, har vi snakket mye om dette. Og når du

arbeider med skadeskutte klienter, som jeg gjorde på rusfeltet, må du noen ganger gå langt i å gi av deg selv for å få til en god relasjon, sier hun.

Å bruke mediene som formidlingskanal har hun god erfaring med. Men hun er nøye med hva hun uttaler seg om.

– Jeg kan fortelle om kjærighet, brudd og nye familieliv. Men jeg er ikke noen ekspert på for eksempel Asperger syndrom eller psykopater i arbeidslivet. Jeg har heldigvis fått trening i å si nei til journalister på en hyggelig måte, smiler hun. Hennes lakmus-test om hun skal uttale seg om et tema eller ikke, er om hun raskt vet hva hun eventuelt skal si.

– Jeg trenger sjelden lang tid til å forberede meg lenger. Hvis jeg vet hva jeg mener om en sak, kan jeg svare der og da. Hvis jeg må bruke lang tid til å forberede meg og skrive ned svarene på forhånd, betyr det at jeg ikke har det present og at jeg ikke har god nok peiling. Da får jeg heller si at dette kan jeg ikke uttale meg om.

Overdose av eksponering

Selv føler hun at hun ikke har gått for langt i sine uttalelser i mediene, men at det tidvis ble for mye.

– Det ble litt massivt en stund og det ble jeg litt uvel av. Selv om jeg sa nei til mye.

Erfaringen som psykolog med eget program på TV 2 ble en lærerik opplevelse.

– Det tok helt av. Jeg sa nei til flere programmer, fordi jeg ikke vil være så offentlig. Men det mest betenkelige var frykten for at parene skulle bli for mye eksponert og utlevert. Vi løste dilemmaet gjennom å holde tilbake mye av det som lå «under» i historiene deres. Dette var helt OK for seerne, men for meg som terapeut ble de fortalte historiene for tynne. Som terapeut ble det bare å pirke i tingene, og slik liker jeg ikke å arbeide. Det hele var risikabelt for parene, selv om det var gjort ordentlig og skikkelig, men muligheten til å følge opp ordentlig over tid var mager, sier hun.

Selv hadde hun gjerne sett at det var brukt skuespillere i serien, og at mengden boblebad og champagne hadde vært mindre. Men infotainment måtte vike for reality-tv.

– Det var en viktig erfaring og en viktig grensesetting for meg å si nei til flere programmer. Jeg ville ikke bli en norsk Dr. Phil, forteller hun.

Satser mer på det kliniske

Selv om det er gjennom mediene hun er mest synlig for de fleste, så bruker Sissel Gran stadig mer tid på det kliniske arbeidet – og det vil hun fortsette med i tiden fremover. Men fra vinduet i arbeidsværelset i familiens røde hus vil nok lyset fra skrivehulen vitne om nye skriveøkter utover tidlig natt. For det er når roen i huset sprer seg, at hun setter seg foran skjermen for å formulere gode råd og gjøre psykologisk kunnskap forståelig for flest mulig. Slikt blir det mange ord av og for lite søvn. Til inspirasjon finnes det et bredt utvalg bøker i ulike sjangre og jazz-platene. Og jo da – det henger et mørkerødt hjerte på veggen. En rettesnor under formidlende omstendigheter.