

Slengbukser i år igjen?

Peder Kjøs
psykolog

Peder Kjøs, denne månedens kronikkforfatter, er privatpraktiserende psykolog og spesialist i voksenalderpsykologi. Sammen med Magne Raundalen, Marit Netland, Kjell Underlid, Ingunn Skre og Guri Vindegg er han invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste måned: Magne Raundalen.

Har du fått med deg siste nytt? Mentalisering, var det ikke? Eller mindfulness? Eller var det lavterskeltilbud om kognitiv terapi? Fort deg, fort deg, toget går. Du vil helst ikke bli stående igjen i de gamle, ufikse greiene dine. LØFT eller narrativ terapi eller reflekterende team eller hva det nå het.

Moter kommer og går, i psykologien som overalt ellers. Nye ideer lanseres, virker lovende, får tilhengere, og brukes i noen år. Men så faller folk fra. Andre ideer virker friskere og mer inspirerende. Klientene spør etter andre terapiformer de har lest om på nettet eller i A-magasinet. Psykologene søker seg til nye kurs og bøker. Vel og bra. Når vi blir opptatt av et eller annet for en periode, holder dette oss skjerpet og inspirert. Jeg jobbet i PPT i en periode da «alle» hadde ADHD. Det hadde de sikkert ikke, men fordi det var så mye snakk om det, var vi fokuserte og optimistiske i arbeidet med de viltre barna. Vi følte at vi kunne forstå dem og gjøre noe for dem. Slik var det sikkert også på 80-tallet, da «alle» hadde multippel personlighet og/eller var utsatt for seksuelle overgrep. Og kanskje er det slik med Asperger og PTSD nå.

Slagsiden ved at vi blir overdrevent opptatt av én forståelse av et fenomen, er at brillene som hjelper oss med å se, også får oss til å overse. Det er fint at vi ser PTSD bedre, men det er ikke så bra hvis vi ser PTSD overalt. Fokusering kan bli overforenkling, og da er vi like langt. Derfor er det viktig at vi vet at det bare er en motedille. Vi må ikke tro at vi har oppdaget den bakenforliggende virkeligheten hver gang vi får på oss et nytt par briller. Vi må ikke ta motene altfor alvorlig. Vi bør forholde oss til dem som åpnende inspirasjon, ikke som lukkende dogmer. Og det er her jeg er litt bekymret for tiden.

Skiftende moter er ikke noe problem. Problemet oppstår når en moteretning forsøkes gjort til noe varig. Hvis noen får vedtatt at slengbukser er finest og bør være mote for alltid, stopper den naturlige syklusen. Noe slikt ble forsøkt i Kina. Mao-dressene var blant annet et forsøk på å erstatte den borgerlige motens omskiftelighet med saklighet og stabilitet. Samtidig feide man bort alt som luktet av individuell lyst, gleden over glitter og stas, og alt kreativt rundt klær og moter.

Maadressen minner oss om at uansett hvilkenvisjon du har om noe evig, er du garantert å blistående igjen som en litt komisk attgløyme føreller siden

Hva med oss psykologer? Også hos oss forsøker noen å stoppe karusellen. Det lanseres stadig nye paradigmer som skal vare evig, eller i alle fall en god stund. I det små foregår dette ved at det stadig lanseres teknikker og metoder som vi må «lisensieres» i før vi kan bruke dem. EMDR og MST er eksempler, men det finnes mange andre. Metoden lanseres sammen med noe foreløpig, men svært

lovende empiri, og så tilbys kurs som gir lisens til å utøve og kanskje også undervise i metoden. Det ligner stygt på et pyramidespill, men ambisjonene er større enn bare å lage en pengemaskin for guruene bak nyskapningen. Mange slike metoder forsøkes «implementert», det vil si at de gjøres til en del av standard-tilbudet til en etablert institusjon, eller at det bygges opp en egen organisasjon rundt dem. Aller helst skal metoden «implementeres» i det offentlige, og settes som standard for hele landet. Ambisjonen er fullt forståelig ut fra et økonomisk synspunkt. Det må være fantastisk å ha monopol på lisenser og kurs i noe som skal gjennomføres overalt.

I og med denne implementeringen tar metoden skrittet fra å være mote til å bli dogme. Når en mote institusjonaliseres, er målet at den skal vare. Noen ganger fungerer det for en stund. Tunge institusjoner bruker mye tid og penger på å omstille seg, og vil helst ikke skifte for ofte. Når en metode først er implementert, er det mange som har interesse av å holde på den. De som valgte standarden, vil ha bekreftet at valget var riktig. De som leverer varene, vil fortsette å levere. Og de ansatte synes det er slitsomt med stadig nye retningslinjer. Dermed låses praksisen fast, og kan stivne i en form som ikke gir rom for innspill og utvikling. Ofte er nettopp en del av argumentasjonen for metoden at den må gjennomføres i henhold til manualen, og ikke må «vannes ut» med impulser utenfra.

I aller verste fall bestemmer noen at metoden også skal ha en sentral plass i utdanningen. Resultatet er en skummel homogenisering av hele fagfeltet. Terapiforskningen viser at psykologer bør kunne mye forskjellig og være åpne for impulser, men likevel er det stadig et institusjonelt press om strømlinjeforming. Den psykologiske Mao-dressen har mange og sterke tilhengere, til tross for at erfaringene med disiplinering av psykologer er bortimot entydig negative. Kanskje det er for mange som har interesse av institusjonaliseringen til at empirien får gjennomslag?

Hvor står så Mao-dressen i dag? Som alle andre forsøk på å skape noe evig ligger også den igjen som en rest av noe forgangent. Mao-dressen er enda et eksempel på at alt flyter, at det ikke går an å holde noe fast. Mao-dressen minner oss om at uansett hvilken visjon du har om noe evig, er du garantert å bli stående igjen som en litt komisk attgløyme før eller siden.

På bakgrunn av historien er jeg ikke så redd for Dømedag i psykologien, selv om sterke krefter prøver å bestemme over alle. Erfaringen viser at heller ikke institusjonaliserte moter varer så lenge. Mange storslagne forsøk på å rydde opp en gang for alle viser seg å være «fads» – en forbigående entusiasme for noe man snart forlater. Sosiologen Joel Best skriver om slike sykkluser i boken «Flavor of the month – Why smart people fall for fads». Hans trøst til oss som misliker store forandringer, er at de oftest ikke blir så store likevel. Næringslivet går gjerne foran med stadige «revolusjoner», så som «Kvalitetssikring», men revolusjonene endrer i virkeligheten lite. Det meste er snart omtrent som før. Når næringslivet samler seg rundt et nytt slagord, flyter det gamle videre til skolene og helsesektoren. Men også der får bølgen et kort liv. Noen få er entusiastiske tilhengere av det nye, men det er nettopp det at det er nytt som tiltrekker dem, så de finner snart noe som er enda nyere.

Nye psykologiske teknikker, teorier og modeller dukker opp og forsvinner igjen. Mange plukker med seg noe av bølgen som feier forbi, uten å knytte seg for mye til en spesiell mote. De fleste er eklektikere, og fortsetter med det. Vi forelsker oss forbigående i ulike systemer, men bare få dedikerer seg helt til en eller annen skole. Mange psykologer (og klientene deres) nyter godt av Etter-seminar-effekten – du har vært på seminar og blitt inspirert, og prøver å sette det nye ut i praksis første dag på jobb. Den nye gløden merkes godt, men avtar fort. Snart er du tilbake i «business as usual», men ikke helt som før. En liten rest av seminaret eller en ny bok har sneket seg inn i praksisen din og blir der som en del av stilen din, kanskje for lang, lang tid. Jeg har det sånn med Løsningsfokus, kognitiv terapi, gestalt, Yalom, Rogers, Wampold, Ronald B. Miller, Stern, kanskje også litt med Freud (!), og mye annet. Noe vet jeg godt hvor jeg har fra, men det er også mye jeg ikke kan angi kilder for.

Holdningen min til lesning og kurs er mer og mer at jeg bare lar stoffet renne gjennom, og så vaskes det ut et og annet som dukker opp i terapiene mine, uten at jeg nødvendigvis husker hvor jeg har det fra. Det er ikke så farlig. Forskning viser uansett at de nye moteretningene, i alle fall de som er gode, bare er nye måter å aktivisere de faktorene på som gjør alle gode terapiformer effektive. Det går an å holde hodet og praksisen åpen uten å miste hodet i ulike fads. Min løsning er å ikke ta de nye motene så alvorlig. Jeg lar meg inspirere, men jeg vet at jeg ikke kommer til å like de nye buksene like godt neste år.