

# Banalpsykologen

Bjørnar Olsen  
Sjefredaktør

Tidvis kaster jeg et litt skremt blikk på mitt virke som kliniker. For er jeg ikke først og fremst en karikatur av min mor, der hun gjennom mitt liv har delt ut velmente råd om mat og drikke, fysisk fostring og livsstil, rus og vennskap? Årene jeg brukte på å tilegne meg vitenskapelige metoder, komplekse teoretiske perspektiv og solid empirisk kunnskap, brukte hun til å re opp hotellsenger og pakke tobakk. Ulik bakgrunn, men jeg deler ut de samme rådene i terapirommet som hun deler ut over en kaffe.

*Er det grunn til å tro at klientene har mer nytte av mine råd enn jeg hadde av min mors?*

At en universitetsutdannet psykolog tilsynelatende ikke har noe mer å tilby enn sin proletære mor, er bare første del av problemet. Neste del er at jeg ikke har fulgt min mors råd i noen større grad enn resten av befolkningen har fulgt sine mødres innspill. Er det da grunn til å tro at klientene har mer nytte av mine råd enn jeg av min mors?

Det virker altså betimelig å spørre seg hvorfor i all verden jeg fortsetter med dette. Burde jeg ikke brukt utdannelsen til noe mer? Jeg er ikke alene i denne tvilen. For å sitere fra Nina Strands reportasje *Unik tankesmie for psykologer og brukere* i denne utgaven av Tidsskriftet: «En av psykologene fortalte oss om da hun spilte bordtennis med en klient for å få bedre kontakt og ble i tvil om dette var ordentlig psykologarbeid».

Det er tydeligvis ikke det hverdagslige og folkelige som gir en stolt og trygg psykologidentitet. Likevel fortsetter jeg med dette, kanskje fordi det ofte viser seg mer enn tilstrekkelig å snakke om disse enkle, men akk så grunnleggende tingene, grep som kollega Pål Nystuen og jeg i boken *En jobb å gjøre* kaller banalpsykologi. Ikke banalt som i «for enkelt» eller «uten betydning», men som de enkle, men geniale grepene vi alle kan, men lett glemmer å ta i bruk når det røyner på. Det handler om søvn, om aktivitet, om kosthold, om rus, om venner, kolleger og familie, om økonomi og sikkert mer til. Enkle og handlingsnære emner, gjerne med umiddelbar virkning. Akkurat *det* gir håp, tro og tillit for ytterligere endringer, eller om ikke annet en bedre posisjon for å ta fatt på det videre arbeidet – som når de akutte søvnplagene ikke lenger legger en unødvendig alen til ens vansker.

Banalpsykologien normaliserer dessuten krisene klientene står i. Psykiske plager forbindes ofte med noe som er hinsides, noe som er annerledes, noe som er unormalt. Da er det også lett å tenke seg at tiltakene må være ekstraordinære. Men slik er det nødvendigvis ikke. Bare ta mennesker med alvorlige psykiske lidelser. Som Marit Borg har skrevet om i Tidsskriftets spalter, er de ikke nødvendigvis så opptatt av å bli friske i betydningen symptomfrie, men av å håndtere hverdagslivet. Dette er helt i tråd med funn som viser at det er konsekvensene av psykiske plager, og ikke plagene i seg selv, som er det alvorlige. Folk trenger altså støtte og hjelp for å være i hverdagen, inkludert arbeidshverdagen. Og da er banalpsykologien et godt utgangspunkt.

Likevel, gode råd for deg er ikke nødvendigvis det for meg. Så når jeg ikke fulgte min mors råd, var det ikke nødvendigvis fordi hun tok feil, men fordi de ikke stemte med hva jeg ønsket av livet der og da. Vi trenger derfor å finne frem til personens eget prosjekt, en måte å delta i hans eller hennes personlige puslespill på. Det er ingen enkel oppgave. Rent pragmatisk er det likevel greit å skulle starte

et sted, og da er banalpsykologiens hjørnebrikker – som søvn, rus og aktivitet – en god start. Er man heldig, oppnår man minst to ting: For det ene får man dekket temaer som ofte er av betydning for personer som står i en krise, og for det andre gir de oss noe konkret å samtale om. Ja, kanskje kan vi tenke på det som en slags sjekkereplik: Det viktigste er ikke innholdet i replikken, men at man kom i prat.

Likevel, *flink* er vel ikke akkurat det jeg føler meg når jeg snakker om disse tingene. Og noen stor filosofisk overbygning for disse grepene har jeg heller ikke. Folkevisdom er jo også visdom, men jeg skulle jo så gjerne vært smartere enn folket, om ikke annet for å rettferdiggjøre studielånet mitt. Men så snart det er nedbetalt, se da skal jeg stolt vende meg til folket og kalle meg banalpsykolog.