

Liker å dytte

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Ingar Haug Steinholt

Jan Christophersen liker å finne ut hva folk vil, for så å dytte dem i retning av det. Men tanken på å skulle dytte ut kloke svar 50 ganger i året i A-magasinet nye veiledningsspalte gjør ham litt nervøs.



LEDIG KAPASITET: Som skribent i A-magasinet inviterer psykologen Jan Christophersen leserne til å søke råd om utvikling og selveralisering.

– *Hvorfor ble du psykolog?*

– Allerede i ungdomsskolen ble jeg veldig interessert i livet, i hvordan folk valgte, hvorfor vi gjør som vi gjør. Og så hadde jeg en bror som ble professor i arkeologi da jeg begynte å studere. «Siden han graver i jorda, så får jeg finne noe annet å grave i,» tenkte jeg.

– *Hvilken fagperson har betydd mest for deg?*

– Professor Einar Thorsrud. Han var instituttleder på Arbeidsforskningsinstituttet (AFI) og en av pionerene innenfor norsk organisasjonspsykologi. Jeg traff ham på begynnelsen av 1980-tallet, da han ble min veileder og mentor i spesialiseringen. Det var en usedvanlig lærerik tid, og han var en inspirerende person. Sosioteknikken, som var hans ståsted, introduserte en operasjonalisert systemteori for organisasjonslivet. Å betrakte menneskelig atferd som vesentlig påvirket av teknologien og oppgavene var et radikalt brudd med den psykologiserende og individfokuserede tradisjonen. Arbeidet ved AFI førte frem til arbeidsmiljøloven slik vi kjenner den i dag, med tanker

om lærende organisasjoner, selvorganiseringsprinsippet, demokratisering av arbeidslivet og retten til meningsfylt arbeid.

Vi må delta mye mer i den generelle samfunnsdebatten, ikke bare være kritikere og reparatører

– Hva er den beste fagartikkelen eller fagboken du har lest det siste året?

– *The Normal Personality: A New Way of Thinking About People* av Steven Reiss. Forfatteren er opptatt av normalitet og gir alternative måter å forstå mennesker på, som ikke fokuserer på avvik og sykdom. Den tilbyr nyttige reformuleringer når man ikke arbeider med syke, men med ressurssterke mennesker som trenger hjelp til justeringer i livet.

– Hva er din faglige favoritt-kjepphest?

– All hjelp skal være hjelp til selvhjelp.

– Hvilken sak burde psykologer gå i bresjen for?

– Å forebygge uhelse. Det er dessverre ikke noe vi psykologer har spesiell forutsetning for å gjøre. Ved endt utdanning har man bedre forutsetninger for å behandle mennesker innenfor psykisk helsevern. Men forebygging er et usedvanlig viktig aspekt ved enhver helseproblematikk.

– Hvilken norsk psykolog fortjener mer oppmerksomhet?

– Min gode venn og kollega Jon Lund Hansen. Hans kliniske skjønn og tilnærming til endring og mennesker i utvikling har betydd mye for meg. Jeg anbefaler sterkt boka *Integritet og innflytelse – om å lede mennesker effektivt*, som han har skrevet. Jeg har rett nok vært med på den, men det er han som først og fremst er inspiratoren der.

– Hva brenner du mest for som psykolog?

– Det som gjør at jeg har arbeidet med veiledning, som leder i næringslivet og som rådgiver i snart 30 år, er at jeg liker å dytte folk i retning av å realisere egne utviklingsmål. Det er deres mål, men jeg dytter. Å se at folk som vil noe og får det til, er en ordentlig «høydare». Det har sikkert å gjøre med at jeg ser at folk gjennom dette får energi og opplever livet som mer meningsfylt. Det gir meg energi.

– Hva ville du gjort om du var minister for en dag?

– Sørget for at forebygging innenfor psykisk helsevern hadde gode rammebetingelser i alle kommuner. Både ved å tilføre kommunene øremerkede midler til forebyggende tiltak, for eksempel gjennom ansettelse av kommunepsykologer, og ved annen utvikling av lavterskeltilbud.

– I min egen praksis i Lom ser jeg at de fleste som oppsøker hjelp, først og fremst trenger psykoedukativ bistand – hjelp til å forstå hvordan ting kan henge sammen. Det er mulig å hjelpe mange gjennom å snakke med barnevern, skole og helseinstitusjoner om hvordan man kan møte ting og spore ting. Mange er usikre når de observerer handlinger og atferd. Hvordan leser du det du ser? Det er et stort problem i barnevernssaker at folk legger for mye i ting som ikke er viktig, og samtidig overser viktige tegn, for eksempel på mishandling.

– Hva er din største skrekk?

– Å bli utdatert! Jo mer jeg lærer, desto mindre kan jeg. Og det produseres hele tida kunnskap, ikke bare innenfor psykologi. Det er så mye man må forstå for å forstå normalpsykologien. Hvilke trender er de viktige i samfunnet? Hvordan påvirker de folk? Og hvordan håndterer folk dette i hverdagen?

– Hva irriterer deg med psykologien?

– Psykologers manglende interesse for å være med på å påvirke rammebetingelsene for livskvalitet. Vi må være mye mer inne i beslutningsforaene der menneskers liv og levnet styres. Og vi må delta mye mer i den generelle samfunnsdebatten, ikke bare være kritikere og reparatører.

– *Hvordan kan psykologi bli et morsommere fag?*

– Det blir en konsekvens av svaret på forrige spørsmål: Gjennom at vi tar mer samfunnsansvar og bidrar med det vesle vi kan, på systemnivå, ikke bare på individnivå. Vi må forhindre tendensen til utvikling av terapismen som følge av endringer i verdier og trender ellers i samfunnet. Jeg har inntrykk av at Psykologforeningen har tatt gode skritt i retning av dette, blant annet gjennom Tor Levin Hofgaards engasjement for bredde i faget. Det er bra å ha psykologer i samfunnsviktige roller som barneombud Reidar Hjermann, selv om man kan være uenig om tilnærmingene tidvis. Det skulle gjerne vært mange flere.

– *Aktuelt nå: Bør Maria Amelie få bli i Norge?*

– Dette er et vanskelig spørsmål. Ut fra et humanitært grunnlag så bør hun definitivt det. Men ut fra et politisk og prinsipielt grunnlag er det samtidig ikke riktig å gjøre forskjell og bryte med vedtatt praksis. Jeg ville tatt hensyn til at hun var barn da hun kom. Hun valgte ikke selv å flytte til Norge, det endrer premissene. Ja, jeg syns hun skal få bli i Norge.

– *Har du en psykologvits på lager?*

– What's the difference between a psychologist and a magician?

While the magician pulls rabbits out of hats, the psychologist pulls habits out of rats.

NAVN: JAN CHRISTOPHERSEN (56)

Utdanning: Cand.psychol. Spesialist i organisasjonspsykologi. Mellomfag i rådgivingspedagogikk

Stilling: Rekruttering, teamutvikling og ledertrening som partner i konsulentbyrået de4 Search & Consulting. Psykologisk veileder i Opptur, som gir et klinisk lavterskeltilbud i Oslo og Lom

Aktuell med: Den nye rådgivningsspalten «Veivalg» i Aftenpostens A-magasin