

Stille styrke

Anmeldt av Svein Øverland
psykologspesialist

TV-serien «Jeg mot meg» viser at folk med psykiske lidelser ikke er svakere enn andre, men tøffere.

Tittel: Jeg mot meg
Sjanger: Norsk dokumentarserie, 8 episoder
Produksjonsselskap: ANTI TV, 2015
Produsent: Elisabeth Stabell
Regissør: Stefan Faldbakken
Prosjektredaktør i NRK: Gitte Calmeyer

Jeg vet at TV – og særlig såkalt virkelighets-TV, ikke er virkelig. Men jeg vet også at psykolog Peder Kjøs¹ er en fin fyr. Jeg ser det på hvordan han møter blikket til ungdommene i rommet. Noen ganger uten å si noe. Øynene formidler mer enn tomme og terapeutiske ord. Og jeg ser hvordan tryggheten hans gjør pasientene trygge.

Jeg sitter som alle de andre seerne i et annet rom. Hjemme. Foran TV-en, nettbrettet, eller de mange andre skjermene vi omgir oss med. Og vi følger med på hva som skjer i terapirommet og i livet til de i gruppa.

Spennende sjangerblanding

I «Jeg mot meg» blir vi kjent med åtte ungdommer. Vi følger dem i en gruppeterapi og gjennom deres egen filming av hverdagslivet sitt. Delvis som en videodagbok og delvis som dokumentar. En av ungdommene, Karsten, ser rett inn i kameraet. Stemmen er rusten. Han har grått. Han er redd. Han er tøff. Så forteller han sin historie. Denne sjangerblandingen er spennende. Den setter også serien i en kategori for seg selv. Det er ikke vanlig reality-TV, det er reality-terapi.

Serien er veldig god. Jeg synes imidlertid den kunne ha blitt enda bedre med å gå litt mer inn i hva terapi handler om

«Endelig et reality-program med mening!» uttalte Tove Gundersen i Rådet for psykisk helse. Ja, serien har mening. Det er det beste med den. Den viser at folk med psykiske lidelser ikke er svakere enn andre, men tøffere. Serien har en stille styrke. Den viser ikke vold, blod og unødvendig drama. Ungdommene trer frem som personer, ikke som diagnoser. Psykologen viser seg som et menneske, og samtidig som en spesialist. Både serien, ungdommene og psykologen viser ydmykhet. «I løpet av tiden

¹ Peder Kjøs er også fagredaktør i Psykologtidsskriftet.

vi møttes ble vi godt kjent med hverandre. Jeg ble så glad i alle sammen. Men de har gått videre i sine liv og trenger ikke meg sittende på skulderen», sier Kjøs (Aftenposten, 20.04.16).

Hva er terapi?

Men hva er egentlig terapi? Ja, hva er virkeligheten, egentlig? Folk flest tror at terapi handler om å «sortere tanker», «bearbeide ting som har skjedd» eller «se sammenhenger og få innsikt». Og når psykologer snakker om innsikt, tenker de ofte at pasienten skal få forstå ting «slik de egentlig er» – noe som ofte betyr at de forstår ting på samme måte som psykologen. Men psykiske problemer oppstår ofte fordi forståelsen av problemet ikke hjelper oss til å løse problemet. Noen ganger kan også forståelsen av problemet forsterke problemet. Terapi handler derfor om å finne en bedre forståelse heller enn en «egentlig forståelse». Serien tar ikke opp slike spørsmål. Kanskje med god grunn, for mange vil nok oppfatte det som sær filosofi heller enn spennende psykologi. Men likevel. Serien er veldig god. Jeg synes imidlertid den kunne ha blitt enda bedre med å gå litt mer inn i hva terapi handler om.

Mange vet ikke hva terapi er. Og psykologer er ofte dårlige til å forklare det. Terapi er noe som skjer når mennesker snakker med hverandre på en spesiell måte. Det er i hvert fall sånn det skal være. Dessverre er det ikke alltid slik. Jeg husker en gutt jeg hadde i behandling, han var 12 år. I tredje time spurte han forsiktig: «Du? Det er greit med alle spørsmålene. Men når begynner egentlig terapien?» Han skjulte det godt, men han ble veldig skuffet da jeg svarte: «Spørsmålene er ikke bare for å få svar. Det er det her som er terapien.»

Gjerne mer snacks

Fra kommentarene i sosiale medier ser det ut til at serien har funnet det publikummet den burde – ungdommen. Spørsmålet er hvordan NRK kan utnytte dette til det beste for psykisk helse. Og hvordan vi som psykologer kan bruke serien til å forklare hva terapi er. Vi veldig voksne er vant til lineær TV, at historien fortelles «rett frem» uten mulighet til å skifte perspektiv eller kommunisere med dem på skjermen. For ungdom derimot, blir det lett litt kjedelig. Med bonusmateriale, etter-intervjuer, lenker og annet digitalt snacks kunne serien blitt gjort både mer inspirerende og nyttig.

Men «Jeg mot meg» er en god serie. Og gode serier får nye sesonger. Veldig gode serier blir også bedre hver sesong. Jeg gleder meg til mer. Og jeg håper at Peder Kjøs blir psykologen også i de neste.