

Psykolog på TV - da og nå

Peder Kjøs
psykolog

Å vise fram det som er, uten autoriteter som forteller hva som er «sant», var noe av drivkraften bak «Jeg mot meg».

Teksten er et bearbeidet foredrag holdt i forbindelse med utdelingen av Åse Gruda Skards pris, 1. september 2016.

DA REALITY-TV KOM til Norge på slutten av 90-tallet, var skepsisen stor. Ville deltakerne tåle å bli eksponert for all verden på TV? Visste de egentlig hva de gikk til? Og hva ville det gjøre med publikum å se andre eksponere seg på den måten? Ville alle grenser mellom privat og offentlig bli brutt ned?

Skeptikerne fikk rett med én gang. Da Expedition Robinson hadde verdenspremiere i Sverige i 1997, tok en av deltakerne livet sitt like før første sending. Han var den første som ble stemt ut, og ifølge kona hans var han redd for at produsentene bare ville vise de dårligste sidene hans på TV.

Reality-bølgen lot seg ikke stoppe av hendelsen, men produsentene ble mer opptatt av sikkerhet. Da «Big Brother» kom i 1999, var psykologer med på å velge ut deltakerne.

Siden har sjekk hos psykologen vært en fast post når deltakerne i reality-serier skal velges ut. Men bruken av fagfolk har vært kontroversiell hele veien. Kritikere mener at psykologene blir brukt som et alibi som skal fritta produsentene for et etisk ansvar. Enkelte går lenger og mistenker at psykologene bevisst setter sammen gruppen av deltakere slik at det skal oppstå TV-vennlige konflikter. En slik manipulerende bruk av faget kan være i strid med psykologenes fagetikk.

Behandling på TV

I den sterkt kritiske boken om reality-TV, *Shooting people*, beskriver to journalister hvordan enkelte reality-produsenter har begynt å tilby deltakerne psykologisk behandling dersom de tar skade av å være med (Brenton & Cohen, 2003). Den logiske følgen, mener de, vil være at også denne psykologiske behandlingen blir filmet og gjort til TV-serie. På denne måten vil TV-stasjonene kunne tilby «scars to stars»-historier der folk må by på sitt aller mest sårbare for å få gratis terapi, og i samme slengen blir de kjendiser, en slags reklame for angst, depresjoner og det som verre er.

Skal det ikke finnes noen intimgrense? Nei, synes jeg

Denne mørke dystopien, kritikernes aller verste mareritt, har nå blitt virkelighet. Og det er jeg som har gjort det.

Å vise seg fram på TV slik deltakerne i «Jeg mot meg» gjør, kan oppfattes som en foreløpig seier i konkurransen om å være mest sårbar offentlig. Vi får se de unge gråte over sin egen ensomhet, ha angstanfall på bussen, gi etter for suget etter hasj, krangle med foreldrene og ta altfor mange smertestillende tabletter. Intimgrensene presses og flyttes. NRK, produksjonsselskapet ANTI TV og jeg som psykolog bidrar til dette. Vi må nødvendigvis spørre oss: Er dette greit? Skal det ikke finnes noen intimgrense?

Etter leggetid

Nei, synes jeg. Og for å begrunne det må jeg spole litt tilbake. For det er ikke helt sant at reality-TV kom til Norge med «Expedition Robinson» i 1997.

Nordmenn fikk faktisk virkeligheten på TV – med psykolog – allerede i 1975. Da gikk serien «Mathis», et dokudrama som ble spilt inn hjemme hos produsent Kalle Fürst, med sønnen Mathis Fürst i hovedrollen. Episodetitler som «Mathis er redd» og «Vrang dag for Mathis» får minnene på glid for min generasjon.

Programmet ble ledsaget av «Etter leggetid», der psykologene Åse Gruda Skard og Magne Raundalen snakket om de problemene og emnene som ble tatt opp i «Mathis». Jeg husker at de voksne diskuterte disse programmene, til dels ganske høylytt.

Åse Gruda Skard og Magne Raundalen prøvde å komplisere og utvide de enkle rett-fram- autoritære tilnærmingene til barneoppdragelse, og motstanden mot denne utvidelsen var stor. Det ble latterliggjort og sett på som sentimentalt. Vitsene om hvor ille barn ble når de fikk «fri barneoppdragelse», stammer fra disse diskusjonene, selv om Skard aldri brukte begrepet «fri barneoppdragelse».

Det var ikke nytt for Skard å være kontroversiell.

Allerede i 1940 hadde hun skrevet boken *Barn i dagliglivet*. Bokens brennende agenda var å utbre forståelsen av barndommens betydning for utviklingen av et voksent menneske. Bruken av juling i oppdragelsen førte til engstelige, ufrie voksne, mente Skard. Dette budskapet ble møtt med bekymringer for at foreldre ville miste sin myndighet over barna, og at ungene ville bli uoppdragne, bortskjemte og egoistiske.

I vår tid har det blitt selvfølgelig, det som den gangen ble latterliggjort eller sett på som farlig og undergravende. Nå er det mye mer akseptert å komplisere og utvide perspektivet; å prøve å forstå i stedet for å si at man burde ta seg sammen.

Den subjektive vending

Interessen for å forstå henger sammen med en generell økt interesse for det subjektive og individuelle, det som er typisk for den enkelte, framfor det som lar seg oppsummere som objektive fakta om mennesker generelt. Denne dreiningen er tydelig på mange områder, ikke minst i media, men også i psykologifaget. Åse Gruda Skards formidlingsprosjekt var en del av denne dreiningen. I boka fra 1940 er Skard en autoritet som forteller om psykologiske utviklingsprinsipper og teknikker. I «Mathis» fra 70-tallet får vi innblikk i en enkelt familie og deres indre liv, som psykologene så tolker og kommenterer. Det neste skrittet kan da være å bare vise fram folk, prøve å få fram deres livsverden eller subjektivitet innenfra, uten noen kommenterende og fortolkende ekspert. Det er noe sånt vi gjør i serien «Jeg mot meg». Den er ikke et dokudrama, men et innblikk i virkelig levd liv, delvis filmet av deltakerne selv, og et innblikk i en terapiprosess som ikke blir forklart og heller ikke demonstrerer noen spesiell metode.

Men blir det da fagformidling? Komiteen som deler ut Åse Gruda Skards pris, mener tydeligvis det. Komiteen må ha hatt sans for en form for formidling som ikke går ut på å være ekspert eller å forklare folk hva som skjer, og hva de burde gjøre, men der subjektet, den enkelte deltakeren og dennes livsverden, kommer fram og blir forståelig for oss gjennom at personen selv forteller og får respons av andre som også har det vanskelig. Kraften i en gruppeterapi består i at man bryter tausheten og får respons. Taushet og hemmeligheter skaper avstand og stengsler. Man får ikke et bedre liv ved å lære

seg psykologiske teknikker og «bli den best mulige versjonen av seg selv», men ved å vise seg fram for andre sånn man er, og selv ta imot andre sånn de faktisk er. Det du skammer deg over og ikke kan si, skaper en ensomhetskapsel, fordi du må passe på å ikke gi spor som kan lede til sannheten. Karsten i serien føler seg utenfor i gruppa helt til han klarer å fortelle at han har blitt voldtatt. Men han er fortsatt ensom hjemme, for han har ikke klart å fortelle foreldrene at han har utviklet et rusmisbruk. Når han har vært åpen i gruppa, kan han også være åpen overfor foreldrene sine. Det er først når han forteller foreldrene sine om dette, han føler seg virkelig fri. Endelig kan han være den han er, en ærlig og dermed forståelig person, heller enn en gåte.

Jeg er veldig stolt av «Jeg mot meg». Jeg synes vi har klart å gjøre terapi til reality-TV helt uten grafsing eller skadelig eksponering. Akkurat som deltakerne åpnet livet sitt og avmystifiserte problemene sine, har jeg åpnet terapirommet og kanskje avmystifisert litt hvordan åpenhet kan gjøre det lettere å komme videre.

De tilbakemeldingene vi har fått, tyder på at den åpenheten deltakerne viser, har bidratt til at mange har blitt enda mer interessert i den subjektive erfaringen til folk rundt seg. Mange seere har fått lyst til å dele mer selv også. Jeg tror vi har klart å bidra til enda litt mer åpenhet og interesse for andres tanker, følelser og opplevelser.

Tusen takk til priskomiteen som synes at dette er fagformidling, og at jeg passer inn i den mektige flokken som mottakerne av Åse Gruda Skards pris er. Aller mest vil jeg takke dere alle sammen, hele psykologstanden, som har tatt imot «Jeg mot meg» og det jeg skriver i Klassekampen og VG, med raus velvilje. Jeg har sluppet å være kontroversiell, og det er jeg glad for. Alle dere psykologer bidrar til å gjøre min tilværelse som psykolog i media mye lettere enn den var for Åse Gruda Skard.