

Tilbake til terapirommet

Per Olav Solberg
redaksjonssjef

Psykologprofesjonen tar stadig større steg vekk fra sitt kjerneområde. Er det fornuftig?

HVA SKAL EN psykolog drive på med? Spørsmålet er svært aktuelt for norske psykologer anno 2018, i takt med at psykologenes samfunnsmandat har blitt stadig utvidet, ikke minst gjennom kommunepsykologrollen: Man skal ikke «bare» være terapeut, man skal drive med forebygging og tidlig innsats, man skal veilede og undervise andre faggrupper i førstelinjen om relevant psykologisk kunnskap, man skal jobbe mer på system- og samfunnsnivå, for å nevne noe.

Det er lett å forstå tankegangen: Psykologer vet mye om hva som skaper psykisk uhelse, både på samfunns- og individnivå, og de vet en del om konsekvensene av dårlige oppvekstvilkår, gjennom konkrete erfaringer i terapi. Psykologforeningen har også forebygging for barn og unge som sitt treårige hovedsatsingsområde, med fokus på utjevning av sosiale forskjeller, sist omtalt i desemberutgaven av Psykologtidsskriftet. Når forskning viser at slike forskjeller påvirker den psykiske helsen negativt, er det lett å argumentere for at psykologer også må ta samfunnsansvar og jobbe for å redusere disse forskjellene. Satt på spissen: Handler den nye psykologrollen om å jobbe for at mennesker ikke skal trenge å oppsøke terapi?

At denne samfunnsankegangen står sentralt hos både fagforening og blant norske psykologer, finnes det flere aktuelle eksempler på. Klimapsykolog Per Espen Stoknes målbar negasjonen av psykologenes samfunnsansvar i NÅ-intervjuet i septemberutgaven i fjor:

Psykologien har havnet i en liten boble ved å låse seg inne i terapirommet. Det har vært viktig med terapi, men nå er det nesten som om man har forutsatt at verden der ute ikke betyr noe for den psykiske helsen.

I januarutgaven av tidsskriftet skriver Heidi Wittrup Djup engasjerende om hvordan menneskerettigheter bør bli en del av pensum på psykologistudiet:

Kunnskap om menneskerettigheter kan gi oss verktøy og retning både når det gjelder vår profesjonelle praksis og vårt potensial til å delta aktivt i samfunnsutviklingen. Undervisning om menneskerettigheter må følgelig inn som en selvsagt del av vår grunnutdanning og spesialistutdanning.

Det må likevel være lov å spørre: Er det virkelig en av psykologenes kjerneoppgaver å ta et større ansvar for det som skjer langt utenfor terapirommet?

Verden inn i terapirommet

Til Psykologikongressen i september i fjor var den engelske psykologen Deborah Lee invitert. Hun er spesialist på behandling av PTSD og komplekse traumer, og har særlig vært opptatt av hvordan skam og selvkritikk hos traumepasienter bidrar til å forsterke lidelsestrykket deres og gjøre behandling vanskelig. Fra talerstolen i Oslo Kongressenter holdt Lee et av konferansens mest

interessante innlegg, der hun blant annet snakket om hvordan terapeutisk virksomhet kan være viktig menneskerettighetsarbeid. Jeg møtte Lee i etterkant av foredraget, og da utdypet hun dette poenget:

Handler den nye psykologrollen om å jobbe for at mennesker ikke skal trenge å oppsøke terapi?

– Når vi hører ordet «menneskerettigheter», tenker vi gjerne på flyktninger og menneskerettighetsbrudd på mer politisk nivå. Det handler om «de andre», langt der borte. Når jeg sier til mine traumepasienter at de har blitt fratatt grunnleggende menneskerettigheter fra de var små, skvetter de til i stolen. For mange pasienter gir det et nytt og utvidet perspektiv på det de har opplevd, det hjelper dem til å forstå at det ikke var deres skyld, sa Lee.

I FNs menneskerettighetserklæring artikkel tre står det at enhver har rett til personlig sikkerhet, mens artikkel fem framholder at ingen må utsettes for grusom, umenneskelig eller nedverdiggende behandling. Det er disse punktene Lee mener griper rett inn i terapirommet og behandling av for eksempel barndomstraumer:

– Når behandlingen fungerer og traumepasienter får hjelp, bidrar det også til å hindre menneskerettighetsbrudd i neste generasjon. For meg som terapeut er det meningsfullt å tenke på terapi som humanitært arbeid, sa Lee videre.

Det var interessant å snakke med Deborah Lee, ikke minst fordi hun – egentlig uten å vite det – bidro med et forfriskende utenfrablikk på norsk psykologvirkelighet. For det som lå under alt Lee snakket om, var noe så basalt som at psykologens kjerneoppgave er å være terapeut. For henne betyr samfunnsansvar at psykologen bringer samfunnet inn i terapirommet (menneskerettigheter) og gjør slike spørsmål klinisk relevante *der*.

Kjernen

Det trenger ikke være noen uoverstigelig kløft mellom å jobbe klinisk innenfor terapirommets fire vegger og å ta et større ansvar for systemene rundt pasienten og verden utenfor. Men med Psykologforeningens satsninger på universell forebygging og sosial utjevning er mitt inntrykk at psykologrollen vannes ut – ingen oppgave er for liten eller for stor. På et tidspunkt bør kanskje hele profesjonen, både utdanningen, Psykologforeningen, helseforetak og helsepolitikere, finne ut hva som er viktigst.

I januarutgaven av Psykologtidsskriftet kunne postdoktor ved Folkehelseinstituttet Fartein Ask Torvik fortelle at kun en liten del av de med depresjon, angst og alkoholmisbruk søker hjelp og blir behandlet for det. Går ikke denne kunnskapen rett inn i kjernen av hva psykologstanden og Psykologforeningen bør ha enda mer fokus på? Å få flere som har behov for det til å oppsøke behandling. Og i den andre enden: Hjelp enda flere til mer meningsfulle liv. Det er kanskje ikke et like overordnet og hårete mål som å bidra til sosial utjevning, men det er til gjengjeld mer konkret, mer målbart og rett i kjerneområdet av psykologifaget.