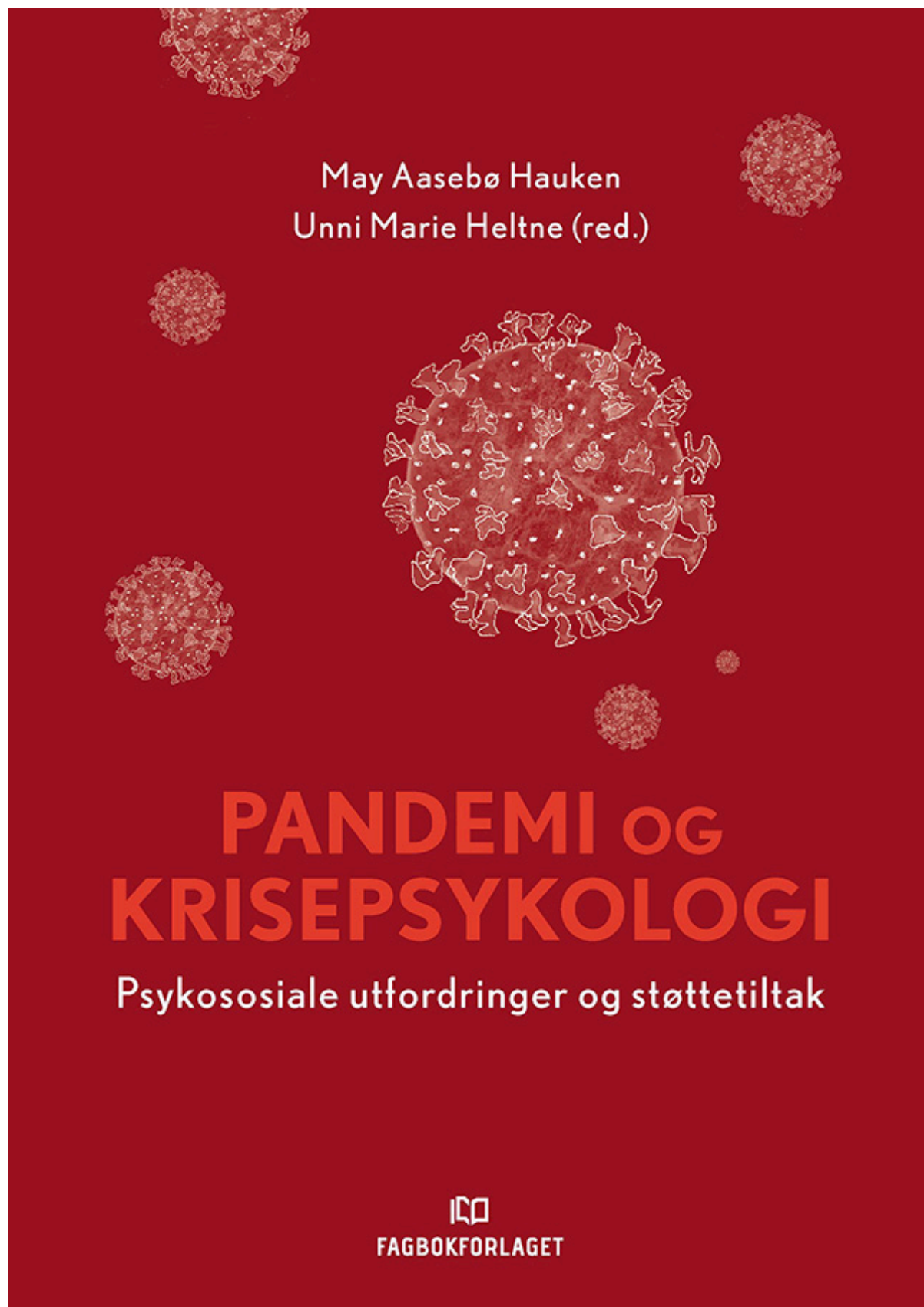


# Mye Klara Klok og lite fag

Kim Larsen

Håndtering av psykososiale utfordringer og krisepsykologi har fått en særlig aktualitet med pandemien. Dessverre er denne nytgivelsen blitt for faglig substansløs til å utgjøre et vesentlig bidrag.



**BOK** Pandemi og krisepsykologi. Psykososiale utfordringer og støttetiltak **FORFATTER** May Aasebø Hauken & Unni Marie Heltne (Red.) **ÅR** 2021 **FORLAG** Fagbokforlaget **SIDER** 199

Redaktørene forklarer at hensikten med boken er å ha «et hovedfokus på de psykososiale utfordringene som kommer i kjølvannet av en pandemi, samt psykososiale støttetiltak som det kan være hensiktsmessig å iverksette på ulike nivåer» (s. 18), og at målgruppen derved er svært bred og består av «helsepersonell, lærere og ledere på ulike nivåer som må planlegge og håndtere en pandemi [...] Boken vil også være svært aktuell på en rekke grunnutdanninger og videreutdanninger innen helse- og sosialfag [...] Boken vil også være aktuell for målgrupper utenfor utdanningsinstitusjoner og helsevesen, som for eksempel bedriftsledere, kommuneansatte og politikere» (s. 19). Boken omhandler pandemier generelt, men mesteparten av eksemplene vil naturlig nok være hentet fra den pågående korona-pandemien.

Det er vanskelig å tenke seg en boktittel som er mer aktuell enn denne, og i lys av bokens hyperaktualitet med tanke på hvordan livet har vært siden 12. mars 2020, begynner jeg lesningen med høye forventninger om hva psykologien kan bidra med, både når det gjelder analyser av pandemiens påkjenninger og de psykologifaglige begrunnelsene for hensiktsmessige psykososiale tiltak. Påkjenningene omfatter i denne sammenheng både effekten av selve pandemien og effekten av smitteverntiltakene. Boken er delt inn i tre deler. Del en dreier seg om pandemier generelt og beskriver generelle påkjenninger og overordnede støttetiltak, med særlig vekt på sosial støtte og fysisk aktivitet. I del to beskrives spesielle påkjenninger som kan ramme sårbare grupper. Del tre omhandler utfordringer og støttetiltak i arbeidslivet.

Jeg merker raskt at jeg synes både analyser av påkjenningene og beskrivelser og begrunnelser for psykososiale støttetiltak virker veldig selvsagte, comonsensiske og «flate», og de gir meg umiddelbart assosiasjoner til populærpublikasjonenes spørrespalter og deres snusfornuftige og selvsagte råd. Boken virker psykologfaglig substansløs, et inntrykk som dessverre vedvarer utover i lesningen. Jeg skal ta noen eksempler som kan få frem dette særpreget ved boken.

Under avsnittet «Sosial støtte må gis på den enkeltes premisser» finner vi følgende: «Fordi behov for sosial støtte vil variere fra person til person, fra situasjon til situasjon og over tid, må støtten hele tiden tilpasses og være fleksibel» (s. 58), og under avsnittet «Stol på at din hjelp og støtte er viktig» noen sider etter finner vi følgende: «Det er viktig at nettverket innser at ulike mennesker kan gi ulike former for støtte, og at ingen støtte er «mer verdifull» enn andre» (s. 60). Noen ganger er rådene som gis, til de grader selvsagte at det grenser til det latterlige. Om barns reaksjoner på en pandemi heter det at «reaksjonene skal ikke korrigeres gjennom avvisning, bagatellisering eller latterliggjøring, men skal håndteres gjennom trøst, tålmodighet, nærhet og betryggende forklaringer» (s. 109). Da jeg leste dette, lurte jeg på hvem som i utgangspunktet har tenkt at «avvisning, bagatellisering eller latterliggjøring» hadde vært god barnepsykologi og et hensiktsmessig tiltak. Og slik fortsetter det; ovenstående er ikke vrangvillig utplukkede enkelttekster, men dessverre karakteristisk for det faglige nivået i denne boken, med selvsagtheter og intetsigende generaliseringer på rekke og rad. Om ungdom, som er plassert i «sårbar gruppe», heter det: «Ungdommer har som andre i samfunnet behov for informasjon under en pandemi» (s. 122). Ja, selvsagt. Hvem kunne tenkes å mene noe annet? Deretter får vi vite dette: «Ungdommer som opplever å få god og forståelig informasjon, rapporterer mindre engstelighet enn de som opplever å få utilstrekkelig eller uforståelig informasjon» (s. 122). Dette fremstår jo som en ganske tautologisk påstand («Uforståelig informasjon er uforståelig og kan ikke uventet føre til ubehag/engstelse»). Denne typen påstander begrunnes med generelle vendinger som «Både forskning og erfaring viser at ...» eller «Vi vet at ...»

### *... gir meg umiddelbart assosiasjoner til populærpublikasjonenes spørrespalter og deres snusfornuftige og selvsagte råd*

I tillegg bruker mange av forfatterne et svært sterkt språk når de skal formidle hvordan de tenker seg at forskjellige påkjenninger kan skape livslange psykiske følgetilstander. UNICEFs analyse av følgene av nedstengningstiltakene blir beskrevet som at de ville «øke risikoen for at barn ville få dårlig ernæring og mangelfull skolegang, bli digitalt utnyttet på internett, bli utsatt for vold i hjemmet og oppleve engstelse og stress» (s. 98). Når det blir referert til OECDs analyse av virkningene av smittereduserende tiltak overfor barn, blir det pekt på at den viser risikoen for at det er en risiko for at «en hel generasjon av barn kunne gå tapt dersom verdenssamfunnet ikke valgte å prioritere tiltak i barns favør» (s. 98. Min utheving). Dette høres vel litt overkant voldsomt ut? Slike elendighetsbeskrivelser er spredt jevnt utover i boken. Enkelte av forfatterne har også en ganske bred og ikke-empirisk tilnærming til tiltak og kan ha en tendens til å bake inn egne holdninger og verdier som fornuftige pandemiltak. I kapitlet om støttetiltak for innvandrere og flyktninger lærer vi at «Et mer rettferdig, inkluderende og likeverdig samfunn er også pandemiberedskap» (s. 139).

Den kliniske psykologien startet sin historie med et fokus på patologi og dysfunksjon og dens årsaker. Med dette ensidige fokuset kan psykologien ha vært med på å skape en forestilling om at mennesket er svært vulnerabelt stilt overfor påkjenninger, og kan ha undervurdert evnen til adaptasjon og konstruktiv håndtering av kriser. Siden psykologien også påvirker kulturens syn på hva mennesket tåler av påkjenninger, og hva følgene av disse kan bli, kan en slik patolog-orientering inngå i en selvoppfyllende dynamikk. Etter hvert ble det ensidige patologifokuset i psykologien komplettert av et mer salutogent perspektiv. En pioner her var Aaron Antonovsky som med boken *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well* (1987) var med på å skape en endring mot en ressursorientering som ethvert gav inspirasjon for den såkalte positive psykologien, der den tidligere depresjonsforskeren Martin Seligman og Mihaly Csikszentmihalyi var førende skikkelser. I krisepsykologien førte dette til en vekt på «traumatisk vekst»; traumer og livspåkjenninger kan også innebære en kilde til personlig modning og utvikling (Hafstad & Siqveland, 2008).

### *Noen ganger er rådene som gis, til de grader selvsagte at det grenser til det latterlige*

I den generelle intellektuelle diskurs har en også sett en liknende utvikling. Yuval Noah Hararis bestselgende bok *Sapiens. A brief history of humankind* (2011) har vært mye omtalt i denne sammenheng fordi han argumenterer overbevisende for at mennesket aldri har hatt bedre og mer behagelige levekår og bedre helse enn nå. Det nyeste eksempelet er Rutger Bregmans bok *Human kind. A hopeful history* (2020), hvor han analyserer og oppsummerer forskning på kjente krisesituasjoner (bombingen av London under annen verdenskrig, for eksempel) og finner at folk reagerte mer konstruktivt og ble mindre traumatisert enn tidligere antatt.

Dette salutogene perspektivet er stort sett fraværende i *Pandemi og krisepsykologi*, som har en patologimaksimaliserende fremstilling av både store og små traumer. («Noen kan oppleve stadige videomøter som så belastende at de i liten grad får gjort noe i ettertid», s. 173, om utfordringer og støttetiltak for arbeidstakere).

*Pandemi og krisepsykologi* er dessverre skuffende på mange måter. Platte råd kommer på løpende bånd, forankret i «Både forskning og erfaring viser ...» Denne ensidigheten induserer en gnagsåraktig

og irriterende leseropplevelse. Dette er dessverre en bok med få aktiva. For meg besto denne i at jeg bestilte mange artikler om forskning utført i en rekke land under korona-pandemien fra de stort sett fyldige referanselistene etter hvert kapittel.

Som min far brukte å si til meg da jeg presenterte det han mente var selvsagtheter, gjerne ikledd et litt i overkant blomstrende akademisk språk: «Syv år på universitetet, og dette er det du lærte!» Jeg er redd dette er et utsagn som også kan passe på denne boken: selvsagte analyser og innlysende råd som ikke yter faget rettferdighet, og som nærmest stiller krisepsykologien i et litt latterlig lys.

## Referanser

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well.*

Jossey-Bass.

Bregman, R. (2020). *Human kind. A hopeful history.* Little, Brown & Company.

Hafstad, G. S. & Siqveland, J. (2008). Posttraumatiks vekst: mot et mer helhetlig bilde på posttraumatisk tilpasning. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 45, 13–17.

Harari, Y. N. (2011). *Sapiens. A brief history of humankind.* Random House.