

# **Eksponeringens pris**

Hedvig Montgomery  
psykolog

Kristian Utrimark

Hva gjør det med et menneske å få livet sitt brettet ut i tv og andre medier?



Hedvig Montgomery, psykologspesialist

Arbeidet med reality-tv, som jeg litt tilfeldig kom inn i for over 20 år siden, har lært meg mye både om mennesker, eksponering og makt. Temaet «eksponering», som er blitt brennhett i den sosiale medier-revolusjonen, berører nå de aller fleste av oss på et eller annet vis. For ja, det er en revolusjon at alle kan fremstille seg selv. Man trenger ikke å vente på å bli oppdaget for noe av en journalist eller prestere

noe spesielt. En smarttelefon eller et pc-tastatur er alt som skal til for at vi kan begynne å vise frem det vi ønsker av vår kunnskap, av vårt ytre eller fra vårt eget liv. Som psykologer er vi på ingen måte forskånet. Vi eksponerer både oss selv og kanskje også klienter. Hva gjør det med dem og oss, og hva bør vi tenke på for å ha en etikk også innen det å bruke både egne og klienters historie?

## Reality-tv

Starten på mitt arbeid med reality-tv var Robinsonekspedisjonen, sesong 2. Vi skal tilbake til 1999, og jeg var nyutdannet og i gang med å prøve å lage meg et fotfeste som psykolog. Å jobbe med tv var verken en del av planen eller et ønske. Men en streng venninne jobbet i kanalen som sender programmet.

*Vi har alle noe å skjule, og vi har alle et behov for å ha et sted som ikke er offentlig*

De sto plutselig uten psykolog, og jeg ble kommandert ut. Jeg sverget på at det skulle bli med den ene gangen, forbannet min venninne og gikk inn for å gjøre mitt beste når jeg nå først var der.

Jeg ble øyeblikkelig fascinert av muligheten til å utvikle metoder, til å skape forståelse i et stort system om psykisk helse og hvordan behandling av folk påvirker systemet. Og ikke minst av deltagerne selv, som var liketil, vanlige folk og fra et langt bredere spekter av samfunnet enn det man vanligvis møter på et psykologkontor.

For første gang slo det meg hvor tilpasset mye av psykologvirksomheten er middelklassen. Vi treffer sånne som oss selv og føler oss kloke. I realityformatet ligger det at all slags folk skal med, og tv-bransjen har lyktes bedre med dette enn de fleste andre bransjer. Jeg lærte mye av å treffe folk som ikke oppsøkte psykolog for problemene sine. Hva gjorde de i stedet, og hvordan levde de? Hva opplevde de som problemer, og hva slags hjelp hadde de ønsket seg? Denne oppgaven som ble «tvunget» på meg av en god venninne, har påvirket hvordan jeg tenker om faget vårt og klientene våre. Jeg er blitt mer nedpå og mindre selvhøytidelig, noe som sikkert er bra.

## Prisen for å «vise alt»

Det har også gitt et sterkt innblikk i hvordan vi påvirkes av å bli eksponert og vist frem, også når vi ikke kan pynte på virkeligheten. Det å bli filmet dag etter dag i omgivelser uten kjente, uten dine eiendeler og uten at du kan kontrollere hva som skjer, skaper en enorm sårbarhet. Du er prisgitt andre, og det som kommer frem, er deg selv uten det vi vanligvis pakker oss selv inn i; ritualer, klær, mulighet til å trå til siden. Det er deg på ditt mest nakne, der det ikke finnes stort å gjemme seg bak. Av dette har jeg lært meg én ting: Vi har alle noe å skjule, og vi har alle et behov for å ha et sted som ikke er offentlig. Kontroll over eget liv innebærer også muligheten til å ha noe som er privat, noe som bare jeg og kanskje mine aller nærmeste vet om. Prisen for å «vise alt» er uro og rastløshet.

*Å forstå synlighet i vår tid er også å forstå klienter i vår tid*

Man skulle kanskje tro at så fremt historien gjør at du kommer godt ut av det; at det er en lykkelig slutt, så vil de negative effektene av eksponering utebli eller dempes. Jeg treffer ofte tv- og filmskapere som sier «men hun kommer så godt ut av det!». Fordi de har pyntet litt på det, tatt bort noe som

kanskje er for tungt å vise. Bakgrunnsfaktorer, ting som kunne ha forklart det som skjer, eller bare en eller flere uheldige episoder. Kanskje er det bare lagt til en tekstplakat på slutten om at nå går alt bra. En del av sannheten er brukt, men siden det er gjort et utvalg, er historien på et vis også blitt usann. Da skjer det to ting: Det ene er at deltageren ikke helt kjenner seg igjen. For det var jo faktisk ikke sånn det var.

Og viktigere, de nærmeste rundt deltageren blir fortalt en historie som ikke er helt sann, som de kanskje til og med begynner å tro på. For dem blir dette sannheten, og da blir muligheten for nærhet mye lavere i ettertid. For i nære relasjoner er det sannhet som er valutaen. Prisen for å vise usannhet kan altså vise seg å være enda høyere.

All fremstilling er en evig kamp. Min gamle mentor Per Eriksen minnet meg hele tiden om at terapi er et spørsmål om punktuering. Hvor du setter nåla for startpunkt, og hvor du velger å sette sluttpunkt. Makten over å velge start og slutt er et viktig grep i terapi – og i all historiefortelling.

Hvorfor er det viktig å vite dette for oss psykologer? Fordi vi møter dette hele tiden. Dels hos klienter, historiene de fortelles og det de viser offentlig påvirker også det vi snakker om i terapirommet. Insta-kontoene deres er en del av det selvbildet de tar med seg til våre timer. Å forstå synlighet i vår tid er også å forstå klienter i vår tid.

## Til nytte eller lyst?

Det er også viktig å kjenne til dette når vi fremstiller klienter eller kommenterer i media. Psykologer er yndede intervjuobjekter. Vår kunnskap gir næring til mang en reportasje. Når en psykolog uttaler seg, blir det sant på en ny måte både for journalisten og publikum. Nettopp derfor skal vi bruke populariteten vår på en klok måte. På samme måte som vi er i terapirommet for klienten, så er vi i media for noen. Det er særlig den vi kommenterer eller forholder oss til i historien, men også for øvrig publikum. Er vi til nytte, eller er vi bare underholdning? Det er ofte lett å miste dette av syne, rett og slett fordi vi ikke ser den vi snakker til. Om det treffer eller ikke, blir ikke like synlig når den som blir berørt ikke er i rommet.

Til slutt en liten advarsel. Fordi jeg kan kjenne på det selv, og kanskje gjelder det bare meg: Men å bli mye spurt, gjør at man får en kognitiv feilslutning og tror at man har tilsvarende mye rett. Fordi jeg så ofte sitter i terapirommet eller i intervjustolen og blir spurt, er det lett å tenke at jeg sjelden tar feil. Men det gjør jeg jo. Hele tiden. I den enkeltes liv er det alltid den ene personen som eier sannheten.

Vi kan aldri gjøre annet enn å prøve å være til hjelp, med den kunnskapen vi har. Psykologiens eksperterolle er høyst diskutabel fordi feltet vårt er så fullt av usikkerhet og kompleksitet. Den enkeltes sannhet havner til tider på siden av den aggregerte kunnskapen. Sosiale medier og det raske mediebildet har endret hvordan vi viser oss frem, hvem vi sammenligner oss med, hva vi leser og hvordan vi påvirkes. Sårbarheten i det enkelte menneske er dog den samme som før, og et viktig punkt som få andre faggrupper forstår eller forsvarer, og som verken sosiale medier eller reality-tv har endret. Heller tvert imot. Hurtigheten i mediene kan lure oss med raske slutninger og behov for raske svar – som sjelden finnes. Når så mye av overflaten vises, er psykologiens jobb med både å forstå og vise verdien av dybden enda viktigere.