

Noen ganger er det utover vi må gå

Hanna Punsvik Eielsen
konstituert psykologspesialist/ph.d.-student

Kristian Utrimark

I verste fall bidrar psykologer til å forsterke en kultur hvor det å oppleve smerte, ubehag eller relasjonelle gnisninger defineres som «feil».

«... nå har jeg slutta å like bildene hun legger ut, og så hadde hun dm-a han, så da bare unfollowa jeg henne, og så lika hun hans bilde, og jeg liksom ...»

Året er 2014. Jeg har hovedpraksis i BUP. Jeg er 28 år, og føler meg betraktelig eldre og mer utdatert enn alderen tilsier. Måten ungdommen foran meg snakker om sine vennerelasjoner på, fremstår distansert og mekanisk, og baserer seg på respons eller fravær av respons i sosiale medier.

Kanskje strever jeg med å koble meg på fordi det er et språk og en kommunikasjonsstil som føles fremmed. Inni fortellinga om Instagram-feeden hans ligger det et genuint ønske om tilhørighet, nærhet og aksept. Slik han så det, var antall likes og popularitet en fornuftig måte å oppnå dette på. Disse størrelsene kan være lett å forveksle, selv for folk med langt mer livserfaring enn ham. Da jeg etter noen timer antydte at det var på tide å avslutte forløpet, virket han skuffet. Mine forsøk på å normalisere de emosjonelle og relasjonelle erfaringene han beskrev, syntes å gjøre at han følte seg mindre sett og mindre forstått. Idet vi avsluttet kontakten, fortalte han at alle vennene hans hadde gått til psykolog. Jeg fikk en fornemmelse av at terapien fungerte som en slags valuta i omgangskretsen.

Til hjelp eller besvær?

Hva er det som gjør at denne konstruerte historien dukker opp når jeg skal forsøke å si noe om etiske dilemmaer?

Jeg fikk en fornemmelse av at terapien fungerte som en slags valuta i omgangskretsen

Historien kunne utelukkende fremstått som en lettelse i en ellers lang kø av folk med større behov for hjelp. Grunnen til at terapiforløpet festet seg, var at jeg ble oppmerksom på min egen nærsynthet som psykolog. I min iver etter å være til hjelp for mennesket overfor meg på kontoret mister jeg kanskje oppmerksomheten på dynamikken dette bidrar til utenfor de fire veggene. Har jeg som psykolog satt et slags godkjentstempel på hans vansker ved å ta ham inn til terapi? Og mister han denne anseelsen idet han skrives ut?

Hva ville skjedd dersom han aldri tok kontakt med meg, men heller delte liv og hverdag med venner og familie? Hvilke ringvirkninger medfører det når vansker og symptomer som folk flest opplever, havner i terapirommet? Og hva skjer med oss som samfunn når vi definerer at slike vansker må håndteres av profesjonelle? Vi er opptatt av at det skal være lav terskel for å søke hjelp. At det å være bevisst psykisk helse og uhelse er noe alle har godt av. Men er det egentlig et udelt gode? Fins det noen risiko forbundet ved det? Kan det tenkes at samtalene jeg hadde med denne ungdommen, var like mye til skade som til gagn?

Økonomisk transaksjon

Det å tilføre ekstra ressurser kan virke som et udiskutabelt gode for personen som mottar hjelp. Imidlertid har det kanskje også utilsiktede konsekvenser. Som når en pasient bruker angstdempende medikamenter for å holde ut noe vanskelig.

Har jeg som psykolog satt et slags godkjentstempel på hans vansker ved å ta ham inn til terapi?

Istedenfor å oppleve mestring med de verktøyene man har til rådighet, er det medisiner eller sikkerhetsatferd som får æren for at man klarte seg.

Kanskje kom man seg lettere igjennom bruddet fordi man hadde en psykolog å snakke med. Og kanskje lærte man noe underveis som gjorde en bedre rustet i det neste forholdet. Sosial støtte er viktig for å takle tøffe perioder. For dem som er så heldig at de har trygge, gode relasjoner rundt seg, er det kanskje bedre å lene seg på dem heller enn å gå til psykolog? En relasjon med noen som får betalt for å hjelpe, er vesensforskjellig fra en relasjon som bygger på gjensidig sårbarhet og åpenhet. For mange er profesjonelle hjelpere med tydelige og avklarte rammer avgjørende for å våge å ha tillit og å bli trygg. Mens for andre kan terapi like gjerne bli en form for unngåelse av mer jevnbyrdige relasjoner. Å øve seg på å vise svakhet, ta imot omsorg og å tro at andre vil deg vel, oppleves ofte risikabelt. Men utbyttet kan være desto større fordi det ikke involverer noen økonomisk transaksjon.

Jakten på perfektjon

Vi psykologer som i ulike fora bidrar med fagkunnskap, kompetanse og tilstedeværelse, kan i beste fall redusere menneskelig lidelse. Samtidig kan det skape et inntrykk av at vi har en fasit på hvordan livet bør håndteres. Våre velmente råd og tips kan like gjerne ende med å høyne forventninger folk har til livet og til seg selv. «Slik kan også innsiden perfektioneres.»

Smerte, lidelse og tap er sentrale komponenter i livet. Noe vi ikke kommer utenom. Det meste går over, eller er ting vi lærer å leve med. Også uten terapi. I verste fall bidrar vi psykologer til å forsterke en kultur hvor det å oppleve smerte, ubehag eller relasjonelle gnisninger defineres som noe feil. Noe som må fjernes. Noe som ikke ville plaget deg om du var bedre på mindfulness, situasjonsanalyse eller håndterte dine indre ubevisste konflikter. Pandemi-mantraet om at alt blir bra, er dessverre en sannhet med modifikasjoner.

Tilkortkommenhet

Terapi er virksomt. Det har enorm betydning for mange. Og kan være en helt nødvendig hjelp og støtte når livet er som verst. Samtidig fins det en rekke problemer som håndteres langt bedre utenfor terapien. Forsker Ragnhild Bang Nes holdt nylig foredrag på Modum Bad. Hun fortalte at en avgjørende faktor for livskvalitet er om man bor i et land med en progressiv skattepolitikk. Det er et tema jeg retter lite oppmerksomhet mot i individualterapi.

Jeg tror at vi tidvis overselger behandling. Og undervurderer betydningen av livssituasjon. Og selv om det ikke er vår intensjon, kan det å igangsette individualterapi signalisere at kjernen av problemet handler om deg som enkeltindivid. Dermed overser vi kanskje de strukturer og forutsetninger som

oppretholder eller skaper problemet. Og gir psykologiske løsninger på noe som kunne vært løst bedre for flere om det ble løftet noen hakk lenger opp i systemet.

Tidvis er verken individualterapi eller psykologiske intervensjoner det mest hensiktsmessige alternativet. Kriminalitet kan håndteres ved å sette inn tiltak rettet mot hver enkelt lovbrøyer. Men det er også slik at bedre gatebelysning reduserer mange former for kriminalitet (Welsh et al., 2021). Kanskje har både vi og pasientene våre nytte av å snakke mer om alt vi ikke tilbyr noen kur for. For tidvis kan belysning være bedre enn behandling.

Referanser

Welsh, B. C., Farrington, D. P. & Douglas, S. (2021). Effectiveness of Street lighting in preventing crime in public places. An updated systematic review and meta-analysis. Brå, The Swedish National Council for Crime Prevention.