

Å vende blikket innover

Jonas Sharma-Bakkevig
psykologspesialist og terapiveileder

«Kjenn deg selv», stod det skrevet på tempelet i Delfi. Det er en grunn til at dette maksimet har fått så stor slagkraft.

Salman Türken kommenterer min artikkel i Tidsskriftet (Sharma-Bakkevig, 2023), og kaller den et prakt eksempelpå psykologisering (Türken, 2023). En vanlig definisjon av «psykologisering» er ensidig vekt på det psykologiske perspektivet, mens man ignorerer ytre forhold som organisasjon, fysiologi osv. Ettersom artikkelen min var eksplisitt avgrenset til det indre psykologiske arbeidet, er det greit å minne om at avgrensning ikke betyr avvísning.

For å unngå misforståelser, løftet jeg frem det ytre arbeidet og poengterte at indre psykologisk arbeid ikke alltid vil ha effekt eller relevans. Jeg har vansker for å se artikkelen som et eksempel på psykologisering. Tvert imot synes jeg at artikkelen ble ganske nyansert. Det kan også hjelpe å se at artikkelen kommer i kontekst av andre artikler med et ytre fokus.

Ytre og indre fokus

Türkens kommentar fikk meg imidlertid til å tenke på balansen mellom ytre og indre fokus i vårt fag. Hvor stor del av vår utdanning, våre debatter og vår fagutøvelse hjelper oss å systematisk vende blikket innover mot våre indre prosesser? En kirurg vil bruke tid på å lære seg utøvelsen av sitt fag, men hvis skalpellene er sløve eller har bakterier på seg, vil de bli vanskelige å bruke effektivt og kan utgjøre skade. Kirurgen vil da prioritere å skjerpe og rense skalpellene sine.

Det er sårbart, men jeg tror forsvarlig samarbeid krever transparens.

Vår skalpell er våre ord og handlinger, og disse påvirkes av våre bevisste og ubevisste prosesser. Når disse prosessene bærer preg av sår og mangler, og de foregår i blindsonen vår, går det utover skalpellen vår.

Kaja Betin skrev om sine indre prosesser i møte med arbeidsbelastninger (Betin, 2023), og Ivar Goksøyr arrangerte et seminar der han viste frem videoutdrag fra sin egenerapi (Goksøyr, 2023). Dette er eksempler på noe jeg tror vi og vårt fag trenger for å utviklingens skyld: Økende fokus, aksept og arbeid med våre indre prosesser, særlig de som gjør livet og arbeidet vanskelig.

I veiledningssammenheng pleier jeg å fortløpende informere veilandene om mine nyoppdagede vaner, uvaner og personlighetstrekk som kan virke forstyrrende på veiledningen. Det er sårbart, men jeg tror forsvarlig samarbeid krever transparens. Vi arbeider med andres indre verden via vår indre verden, så vi må følge med på våre blindflekker og skjevheter. Målet er å øke kvaliteten på vårt arbeid og vår hverdag.

Egne blindflekker

Nå har jeg hatt en god del psykologer i terapi eller veiledning, og min foreløpige konklusjon er at vi er ganske like ikke-psykologer med tanke på ubevisste prosesser og egne blindflekker. Og det er ingen skam i det, det er helt normalt. Hvis jeg har lært noe av min karriere og mitt liv, er det at jeg til enhver

tid ikke har full oversikt over mine indre prosesser. Heldigvis får jeg daglig hjelp av andre til å peke dem ut for meg. Alternativet ville vært å vente på at konsekvensene av mine blindsoner akkumuleres inntil jeg tar hintet.

Det er utfordrende å ha et blikk utover og et blikk innover. Jeg tror vi undervurderer i hvor stor grad våre indre prosesser påvirker vår forståelse, reaksjoner og atferd, i terapirommet, på arbeidsplassen, i fagutøvelsen og i privatlivet. Jeg har selv undervurdert mine indre prosesser, og gjør det sannsynligvis fortsatt.

«Kjenn deg selv», stod det skrevet på tempelet i Delfi. Det er en grunn til at dette maksimet har fått så stor slagkraft. Det er både viktig og det er noe vi ikke kan ta for gitt. Det krever et karrierelangt indre arbeid, men det er virkelig verdt det.

Merknad: Ingen oppgitte interessekonflikter.

Referanser

- Betin, K. (2023) Psykoterapeutens tragedie. Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 60, nummer 6, 2023, side 374 - 376
- Goksøyr, I. (2023) MDMA-assisted therapy: Introductory training for mental health professionals. Seminar, Psykologvirke
- Sharma-Bakkevig, J. (2023) Psykologers belastninger krever et indre arbeid. Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 60, nummer 8, 2023, side 512 - 514
- Türken, S. (2023) Feilslått psykologisering. Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 60, nummer 9, 2023, side