

Er psykologer rammet av Pollyanna-syndromet?

Maia Mack
psykologspesialist

Kristian Utrimark

Kan psykologer bli så opptatt av de gode sidene ved mennesket at det kan være skadelig?

I en tid med store utfordringer knyttet til krig, vold og overgrep kan moderne psykologi oppleves å mangle tilstrekkelige begreper for å kunne forstå og romme det mørke og ubehagelige i menneskene.

Må vi heller se til andre fagdisipliner for å finne språket som gir oss mulighet til å prøve å forstå eller holde ut de grusomhetene som skjer omkring oss? Psykiater Bogdan Latecki har uttrykt at han heller velger å se til filosofien. Han opplever at moderne psykologi er rammet av en form for «Pollyanna-syndrom».

Malign optimisme

Pollyanna er navnet på en roman fra 1913 skrevet av Eleanor H. Porter. Romanen handler om en liten pike som gjennom sin optimisme og ukuelige tro på andre menneskers gode hensikter får menneskene rundt seg til å tine opp. En slik tankegang omtales i dag ofte som Pollyanna-prinsippet eller Positivity Bias.

Pollyanna-syndromet beskrives som en form for benekting og en manglende evne til å forholde seg til virkeligheten. Professor i psykologi Sam Vaknin opererer med det beslektede begrepet malign optimisme.

...moderne psykologi mangler språk for de primitive og dyriske kreftene

Dette beskrives som en form for Pollyanna-forsvar av mennesker som har blitt ofre for narsissister og psykopater, og som innebærer et urealistisk, men også skadelig håp om endring eller bedring hos den andre.

Tillitspatologi

Psykolog Gry Stålsett uttalte i etterkant av 22. juli-terroren at psykologien mangler et språk for både ondskap og det eksistensielle, og at en ren sykdomsforståelse av onde handlinger kan bli begrensende.

Psykologspesialist Sissel Gran er blant dem som har sett til skjønnlitteraturen for å finne forklaringer på et fenomen som begjæret. Hun opplever at den emosjonsfokuserete tenkningen og tilknytningsforståelse ikke har kunnet gi henne gode nok svar på det forbudte og farlige i menneskene. Gran har uttalt at skjønnlitterære forfattere overgår terapeuter i å se menneskelig atferd, selv om blikket ikke alltid er like nådefullt som hos terapeutene.

Kulturhistoriker Nina Witoszek og jurist Eva Joly har skrevet boken *Det blåøyde riket. Norske tillitspatologier* (2023), der de spør seg om man i Norge kanskje har for mye tillit til hverandre, og at dersom noen gjør noe galt, oppfattes dette som en anomali. De beskriver Norge som et tillitssamfunn som er mer innstilt på å fremheve de gode sidene ved menneskets natur enn dets ekle og sadistiske

tilbøyeligheter. Begrepet tillitspatologi kan langt på vei sammenliknes med begrepet Pollyanna-syndromet.

Primitive og dyriske krefter

Den kanadiske psykologen Jordan Peterson er blant dem som snakker om at for å oppnå en god psykisk helse bør man unngå å fokusere for mye på trygghet og beskyttelse, og i stedet trene seg opp til å konfrontere fare og ondskap. Den amerikanske professoren Camille Paglia har tatt til orde for at unge kvinnelige studenter må forvente å bli voldtatt dersom de drikker seg fulle og drar på date. Hun har uttalt at moderne psykologi mangler språk for de primitive og dyriske kreftene som ligger bak kriminelle handlinger som voldtekt og drap, og beskriver psykologien som en form for lettvent «happy talk» som mangler nyanser.

....hva om denne empatien samtidig gjør at andre mennesker kommer til skade

Både Peterson og Paglia er omdiskuterte skikkelser som har møtt kritikk for sine holdninger. Men kan de likevel ha noe rett i det de sier?

«Du ser det ikke før du tror det», uttales det ofte om seksuelle overgrep. Norsk kunnskapscenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) la i 2023 fram rapporten Vold og voldtekt i Norge. En nasjonal forekomststudie av vold i et livsløpsperspektiv. Rapporten viste at 22 % av norske kvinner var blitt utsatt for voldtekt, og funnene ble beskrevet som overraskende. I praksis betyr jo dette at både det å bli voldtatt eller det å voldta kanskje ikke lenger bør ses på som noen anomali, men i stedet som relativt vanlige erfaringer.

Les andre artikler i vår serie Etikkpanelet.

Forbudte følelser

TV-serien In Treatment (HBO) viser en troverdig historie om hvordan en psykolog får «forbudte følelser» for en av sine pasienter. I løpet av det siste året har det kommet i gang en sårt tiltrengt debatt blant psykologer om grenseoverskridende seksuell atferd fra helsepersonell. Tall fra Statsforvalteren viser at i årene 2010–2020 ble det meldt inn 28 477 tilsynssaker om grenseoverskridende atferd fra helsepersonell. Dette med kollegaveiledning har blitt nevnt som noe som kan være med på å forebygge slike overskridelser. I så fall forutsetter det at man har et språk og en kultur for å snakke om vanskelige ting, for eksempel det å ha følelser for eller å begjære pasienter seksuelt.

For å lykkes med dette kreves det både kunnskap, trygghet og mot av veileder og veiland. Vi kan også spørre oss selv retorisk om den seneste tidens debatt blant psykologer har gjort det noe lettere å våge å ta opp et tema som grenseoverskridelser i veiledning?

I en rapport fra pasientovergrepsutvalget (2022) viser Statens helsetilsyn til at i saker der helsepersonell har mistet autorisasjon som følge av grenseoverskridende atferd, har veiledere ofte ikke tilstrekkelig forståelse og kunnskap for disse fenomenene. Tilsynet påpeker at dette i seg selv kan representere en fare for pasientsikkerheten.

Pollyanna-syndromet i terapi

I terapi er empati et av våre viktigste verktøy i møte med enkeltmennesker. Men hva om denne empatien samtidig gjør at andre mennesker kommer til skade? Dersom vi unnlater å se etter mørke trekk hos pasienter eller pårørende, vil i verste fall noen kunne komme til å bli lidende, ikke minst barn. Slike dilemma har blitt beskrevet av hjelpetilbud som «Epitel» og «Det gule huset», som tilbyr hjelp for mennesker som har vært utsatt for psykisk vold og ulike former for empatiforstyrrelser. Deres erfaring er at hjelpeapparatet i altfor liten grad fanger opp psykopatiske trekk hos individer, og at vi på denne måten ikke klarer å hjelpe familier med det som er de reelle problemene.

Hva slags språk har vi egentlig i terapien når det gjelder å skille mellom sykdom og såkalte onde handlinger?

Hva slags språk har vi egentlig i terapien når det gjelder å skille mellom sykdom og såkalte onde handlinger? Kan vi risikere å gi falske håp til pårørende som håper på en bedring, dersom vi forstår og beskriver noe som sykdom?

Sykdom er som regel noe man kan finne kur eller behandling for. Journalist og forfatter Ida Marie Hansen beskriver i sin bok *Jeg var gift med en bedrager* (2021) det frigjørende i at hennes manns psykolog tok hennes perspektiv og var tydelig på å si at ektemannen manglet empati. Dette gjorde henne i stand til å ta de nødvendige valg for seg og sine barn.

De fleste av oss har trolig valgt vår fagdisiplin ut fra et ønske om å forstå eller hjelpe andre mennesker. Og i det ligger det også et ansvar i å klare å se alle aspekter av den menneskelige tilværelse, også det smertefulle og mørke. Hvis ikke risikerer vi å falle i den såkalte «Pollyanna-fella». Når vi møter på det som er for vondt til å være sant, er kanskje ikke alltid den beste medisin å møte det med noe som er for snilt til å være sunt.

Merknad: Ingen oppgitte interessekonflikter.