

# Nøytralitet er en illusjon

Helén Ingrid Andreassen  
helen.ingrid@gmail.com

Et ideal om en nøytral psykologrolle kan gjøre oss ansiktsløse og lite handlekraftige.



Helén Ingrid Andreassen (foto: privat)

Gjennom min tid som psykologstudent og senere psykolog har jeg tenkt mye på begrepet nøytralitet. Det virker å være viktig for mange i vårt kollegium å fremstå med nøytralitet og forståelse for alle synspunkter. Vi møter mennesker med ulik bakgrunn, erfaring og livssituasjon. Nøytralitet kan være med på å skape et åpent og trygt rom, og vise at en møter andre mennesker uten fordommer og forutinntatthet. Det blir en viktig del av alliansebyggingen med våre klienter, og derfor av det terapeutiske arbeidet. Nøytralitet har etter mitt syn blitt en type profesjonell verdi som vi har med oss i møte med klienter, myndigheter og offentligheten.

Noen ganger lurer jeg likevel på om vår streben etter nøytralitet er feilslått. At vårt ønske om å være nøytral nok for «alle» gjør oss ansiktsløse i relasjonene våre og til og med svekker troen på oss selv. Kanskje skaper vi også en illusjon om at reell nøytralitet faktisk er oppnåelig. For kan vi egentlig være «bare psykolog»? Jeg tror ikke rollen som psykolog kan hermetisk adskilles fra de mange andre rollene vi har med oss i livet vi lever, i oppgavene vi utfører, i tjenestene vi fyller. Og jeg tror ikke engang at jeg vil det.

## Nøytralitet og likhet

Da jeg studerte, merket jeg raskt at det fantes et press for konformitet og nøytralitet. Studentkullene var homogene, fulle av mennesker som lignet på meg: unge, hvite kvinner fra øvre middelklasse. De var og er dyktige fagpersoner og gode venner av meg i dag, men vi ble stadig likere etter hvert som idealet om nøytralitet ble tydeligere. Vi var ofte enige, og hadde samme utgangspunkt for å begynne med psykologi: et ønske om å hjelpe andre, i kombinasjon med sterke faglige prestasjoner. Mange begynte å kle seg likere også. Svart turtleneck, hornbriller og lite tilbehør var typisk for de som gikk på psykodynamisk internklinikk. Da jeg begynte i min første jobb på allmennpoliklinikk DPS, gikk de fleste med Birkenstock-sko, skinny jeans og ull-kardigan. Derfor la jeg vekk palestinasjerfet og gjorde det samme. Jeg har aldri vært redd for å si hva jeg mener, men jeg følte jeg i det minste burde se nøytral ut. Det er litt gøy å tenke tilbake på, det ble en slags parodi på nøytralitet.

## Erfaringer fra terapirommet

Reelt sett har det ikke vært mulig for meg å fremstå nøytral, uavhengig av klesstil og væremåte. Ikke fordi jeg ikke kan «se nøytral» ut, men fordi jeg har vært ungdomspolitiker. Googler du meg, flyr all politisk nøytralitet ut av vinduet. Jeg har derfor tenkt mye på hva som skjer dersom en pasient tar opp min politiske bakgrunn i samtale.

Det skjedde også allerede i mitt første år som psykolog i allmennpoliklinikk. Pasientene tok opp temaet på ulike måter, og interessant nok åpnet min «ikke-nøytralitet» opp for gode samtaler. Det gav en inngang til å drøfte samfunnet og hvordan det grep inn i pasientenes liv, som NAV-systemets mangler, kjønnsroller, rasisme og arbeidsforhold. Også der min pasient fremførte at hen var uenig med meg, ble det fine samtaler, eksempelvis om personlig ansvar. På mange måter var det en lettelse at jeg var «avslørt», fordi vi da kunne snakke åpent om det. Samtidig balanserte jeg på en knivsegg, hvor det åpenbart var ekstremt viktig for meg at terapien ikke ble politisert, eller at jeg ble oppfattet som å ville overbevise klienten. Men i en godt etablert terapeutisk relasjon, med gjensidig tillit, ble ikke dette noe problem. Det ble heller ikke noe stort eller tidkrevende tema. Oppmerksomheten var naturlig nok på pasienten.

Jeg ville nok på forhånd ha spådd at min manglende nøytralitet kunne skape utfordringer i relasjon til mine pasienter, at de kunne møte meg med mer skepsis, lite tillit eller fordommer mot den jeg er, eller det jeg står for. Men erfaringen har heller vært motsatt. Det har ført til gode og kloke samtaler. Kanskje var det nettopp det at jeg ikke er nøytral eller «bare psykolog», som gav noe mer i kontakten? Kanskje undervurderte jeg hvordan vi alle møter, og må møte, hele mennesker, psykolog eller ei.

Til tross for gode erfaringer er det nesten litt skummelt å skrive om dem. Ønsket om å fremstå nøytral står fortsatt sterkt i meg – selv om jeg egentlig har gitt det opp. Jeg lurar på hva du som leser vil tenke, og om noen av dere vil vurdere meg som uprofesjonell.

## Vårt behov for nøytralitet

Som for mange andre er det å være psykolog en svært viktig del av min identitet. Så viktig at kravene og normene i profesjonen kan ta mye plass, også inn i privatlivet – best illustrert av mine konforme klesvalg. Jeg har etter hvert frigjort meg fra den uniformerte nøytraliteten (selv om mine venner

beskriver klesstilen min som svært «normcore»). Men nøytralitet som prinsipp preger etter min mening psykologstanden, og får konsekvenser utover jobben vår.

Jeg tror vi risikerer å gi avkall på noe dersom vi er «bare psykolog» hele tiden, i stedet for «psykolog med mer». Det forventes at psykologer skal være nøytrale, balanserte og drøftende, ikke bastante, brå eller spissformulerte. Men nøytralitet kan skape en slags ansiktsløshet, en mangel på særegenheter, ja, en mangel på standpunkt og handlekraft.

Filosofiprofessor Arne Johan Vetlesen (2024) skriver i forrige utgave av Psykologtidsskriftet om at man heller ikke slipper unna ved å hevde at man er nøytral eller kan se begge sider av en sak. Nøytralitet betyr ofte å forsvare det bestående, de som styrer, og der bør vi være varsomme og ta gode vurderinger rundt hvem vi vil assosieres med.

## Å tåle hele mennesker

Jeg tar meg selv i å lure på om det er noe selvhenførende med vårt nøytralitetsideal – et snev av terapeutisk narsissisme. Jeg vil påstå at det ikke nødvendigvis betyr så mye om vi fremstår på den ene eller andre måten. Mennesker kommer til psykologer for å få hjelp med sitt eget liv og sine egne problemer, det er der søkelyset som regel ligger. Om terapeuten fremstår litt på siden av det som forventes, eller har en kjent politisk historikk, tviler jeg på at det vil svekke behandlingen eller evnen til å skape en god relasjon. Vi trenger ikke å gå i ett med tapetet for å være til stede i det terapeutiske rom. Jeg tror pasientene våre tåler at vi er hele mennesker, og at behovet for nøytralitet kanskje er mer vårt eget.

## Å skape endring

Alliansen vi har til våre pasienter, bør eksistere også utenfor det terapeutiske rom. Gjennom vårt arbeid med mennesker i vanskelige livssituasjoner får vi informasjon om hvordan de strever i møtet med systemene og samfunnet rundt oss. Det er ofte mennesker som ikke får god representasjon i media eller opp mot myndighetene, og som har få som driver lobbyvirksomhet på deres vegne. Mennesker med psykiske lidelser og/eller rusavhengighet har ofte nok med seg selv og håndteringen av egen hverdag – forståelig nok. De er ikke tjent med at vi unnlater å være meningsbærere for dem ute i samfunnet. Som psykologer burde vi si ifra i offentligheten mer enn vi gjør i dag, og med en klarere stemme som ønsker endring.

### *Å stå på barrikadene er ikke ødeleggende for et ideal om nøytralitet*

Nøytralitet må ikke holde oss tilbake fra å ta viktige kamper på vegne av pasienter og brukere av våre tjenester. Når psykisk helsevern systematisk nedprioriteres i så stor grad at vi ikke får utført god nok behandling, må vi si ifra. Når møtet med NAV-systemet gjør folk sykere, må vi forsvare våre pasienter og si ifra. Når sykehusene opererer med skjulte ventelister, kan vi ikke stå og se på. Når den beste behandlingen mennesker med rusavhengighet får, skjer i fengsel, bør vi rope varsko. Når overgrepsofre ikke blir tatt på alvor, kan vi ikke tie. Vi kan ikke være nøytrale.

Å stå på barrikadene er ikke ødeleggende for et ideal om nøytralitet, det er oppbyggende for dem som trenger oss på deres side. Det er i tråd med vårt oppdrag å både yte terapeutisk hjelp og bistand i kampen for endring. Slik kan vi være med og skape et samfunn som er bedre og skyver færre fra seg.

Jeg vil heller det enn å være så nøytral at jeg i realiteten stilltiende støtter det som skaper problemene i utgangspunktet.

*Merknad.* Andreassen er leder av Yngre psykologers utvalg og nestleder i Norsk psykologforenings Oslo-avdeling

## Referanser

Vetlesen, A.J. (2024). Verdier i krig. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 60(3), 184–187. <https://psykologtidsskriftet.no/etikspanelet/2024/03/verdier-i-krig>