

Psykologisk trendbarometer: Bjørnar Olsen

Bjørnar Olsen er psykolog, forlagsredaktør og assisterende redaktør i Tidsskriftet. Som forlagsmann tar han stilling til hvilke temaer som blir satt på agendaen gjennom bokutgivelser. Vi har spurt ham om hva han er opptatt av akkurat nå, hva forfattere vil skrive om for tiden, og hva fagfolk faktisk kjøper og leser.

TEKST

Hanne Weie Oddli

Peder Kjøs

PUBLISERT 1. september 2005



Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet har betydning for helse.
Indianerne kaller løping «the big medicine». Foto: Scanpix.

Tidsskriftets aktualitetsforum skal avspeile pågående diskusjoner innen fagfeltet vårt. Vi tar gjerne imot forslag til bidragsyttere. Hanne Weie Oddli og Peder Kjøs E-post pedkj@online.no

Idéhistoriker for fremtiden

Fagfolk er opptatt av de evige temaene, som samliv, barneoppdragelse, kommunikasjon og problemløsning, men vil helst ha et nytt blikk på stoffet. Folk kjøper bøker som gir pragmatiske verktøy i endringsprosesser, som LØFT-bøkene og bøker om kognitiv

terapi, endringsfokusert rådgivning og lignende. Typiske «tema i tiden» selger gjerne godt her og nå, men ikke etterpå.

Når det gjelder betydningen av trender og trendanalyser er det flere måter å lage produkter og bøker på. Den ene er å markedsanalysere, men denne er ikke alltid like godt egnet i ideenes verden som i forhold til andre typer produkter. Ikke minst er det en fare for at alle andre vil finne de samme tendensene og lage de samme bøkene. I stedet blir utfordringen å være en slags idéhistoriker for fremtiden. Hva er tidsånden i 2007? Hva trengs da? Jeg tror dette perspektivet er viktig hvis man skal lage unike bøker som er vanskelige for andre å kopiere. Dessuten er det jo ofte slik at vi ikke vet hvilke bøker eller ideer vi trenger, før de faktisk finnes. Folk klarer rett og slett ikke å ta stilling til produktet før det foreligger. Dermed blir det en suksessfaktor å være en god fremtidsanalytiker.

Stabilitet

Det er flere faglige begreper som inspirerer meg for tiden. Ett av dem er opsjonssamfunnet. I et slikt samfunn har vi ikke bare et utall muligheter, men forventes også å gjøre disse valgene på egen hånd. Disse endringsforventningene gir lett slitasje i våre liv, og fører til ulike former for lidelser og samfunnsutfordringer hvor kanskje ikke endring er den beste kuren. Jeg er opptatt av stabilitet som et miskjent begrep både i ledelses- og terapilitteraturen. Hvor ofte hører man ledere si at «i denne organisasjonen skal vi holde fast ved det gamle, ikke kaste oss på nye ting, og jeg som leder ønsker ikke at vi skal være endringsfokuserte»? Dette klinger dårlig, og da tenker jeg at det kan være noe attraktivt ved stabilitet som vi overser.

Opsjonssamfunnet gir et diagnostisk begrep for vår tid, og aksept er en mulig «kur». Og det gir en utfordring for psykologien: Vi lærer mye om endring, men kanskje vi nå lever i en tid da endring er i ferd med å bli et onde? Hva gjør vi som psykologer da? Hvilke verktøy og teorier har vi tilgjengelig? Det er kanskje her min interesse for aksept, stabilitet, repetisjon, det hverdagslige og øvelser kommer inn. Jeg har også fattet interesse for dialektisk atferdsterapi, og det er nettopp vektleggingen av aksept jeg synes er spesielt inspirerende innenfor denne terapiformen.

Navn i tiden

Lars Klemsdal er en ung sosiolog som holder på med et spennende prosjekt om organisasjonsutvikling. Han er kritisk til «happenings» som det som skal medføre endring. Unike hendelser er ikke noe mer enn akkurat dette. Det vi trenger er repetisjon i det daglige. Jeg tror dette gjelder for terapi også. Terapi er for ofte rettet inn mot den ene, transformerende hendelsen, som får oss til å føle oss flinke og kreative som terapeuter. Empirien tyder derimot på at det er repetisjon og øvelse som gir den endringen klienten er på jakt etter. Men hvis dette er tilfellet, hvor skal vi da finne våre kilder til inspirasjon som endringsagenter?

Anna Kåvers har skrevet boken «Å leve et liv, ikke vinne en krig». Den omhandler akseptering og kommer ut på Gyldendal Akademisk i august. I en tid med «ekstrem

makeover», «reinvent yourself» og så videre er dette en viktig motvekt. Det er visse ting som ikke kan endres, men bare må aksepteres hvis endring skal skje. Jeg tror dette er en viktig motvekt mot både samfunnets (og terapeuters?) endringslyst.

Apropos betydningen av det unike er jeg opptatt av hva vi egentlig har å lære av de unike forbildene. Hva har vi å lære av Nils Arne Eggen, Ona fyr og idrettsfolk? Hva er overføringsverdien til en vanlig organisasjon med vanlige mennesker? Når alle er opptatt av å være unike, hva da med oss som er vanlige?

Kroppens betydning

Av psykologiske temaer er jeg opptatt av kroppens betydning, i en hverdagslig forstand. Det er for eksempel godt dokumentert at fysisk aktivitet har betydning for psykisk helse. Indianerne kaller løping «the big medicine». Hvorfor er ikke vi psykologer opplært i og opptatt av slike enkle intervensjoner som viser seg å ha stor effekt? Min interesse for kroppen omfatter vel også større spørsmål som forholdet mellom kropp og sjel, hjerne og tanke, kognisjon og emosjon, men primært er jeg opptatt av de grunnleggende tingene, som kroppsspråk, pusting og aktivitet.

Jeg tror min interesse for kroppen akkurat nå rett og slett skyldes en mistanke om at det er i ferd med å utkrystallisere seg mer praktiske tilnærminger til endring på dette området. Kunnskap om emosjoner, hjernen og fysisk aktivitet har blitt oversatt til intervensjoner som adresserer ting vi ikke lærte om på studiet. Dessuten har tidsskriftet Psychotherapy Networker hatt flere nummer på rad med hjernen og kroppen som hovedtema, og det pleier jo å være en indikasjon på at det skjer noe som er viktig for terapifeltet her.

Ansvarlig formidling

Som formidler av psykologifaget er jeg opptatt av hvilke sjangere psykologi formidles innenfor. Hvilke sjangere er aktuelle for hvilke formål? Er det bra å formidle all psykologi til alle, eller bør noe «holdes tilbake»? En bok om selvskadning rettet mot et allmennmarked kan for eksempel få en smitteeffekt. Hvilket ansvar har vi for den kunnskapen vi sprer gjennom bøker og andre media? Hvor langt strekker vårt ansvar seg?

Motsatt kan man si at det å «holde tilbake» vil være et uttrykk for at psykologer ikke ønsker å endre ting i samfunnet eller ta ansvaret for slike endringer. Hvilken sosiokulturell eller sosiopolitisk kraft har psykologien, og hvordan kan vi bruke den som samfunnsborgere?

Det er åpenbart at samfunnet er mer opptatt av psykologi nå enn tidligere. Har vi noen plan for hva vi vil med denne interessen? Bør ikke formidling ses i forbindelse med samfunnspsykologi? Hvilke etiske standarder bør da gjelde? Psykologforeningens eller journalistikkens? Når denne interessen oppstår, hvordan skolerer vi psykologene til å håndtere den? Det er for eksempel vanskelig å være på Skavlan, men det beste rådet er nok ikke å holde seg unna denne arenaen. I mine øyne er det mer hensiktsmessig å

drille psykologene til å takle media bedre. Kort sagt: vi må lære oss å formidle på flere arenaer.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 42, nummer 9, 2005, side 812-813

TEKST

Hanne Weie Oddli

Peder Kjøs, psykolog