

# Prisverdig utadvendt

Torkil Berge (49) sier alltid ja til å formidle psykologi, bortsett fra når han sier nei – til stor fortvilelse for journalister som vet de går glipp av en god formulering.

TEKST:

**Liv Jørgensen**

FOTO:

**Jan Petter Lynau**

PUBLISERT 1. september 2006

---



FORMIDLER: – Jeg tenker ofte selv at jeg er en formidler. Det er en del av min identitet som psykolog, sier årets vinner av Åse Gruda Skard-prisen, Torkil Berge.

Årets vinner av Åse Gruda Skard-prisen for popularisering av psykologisk kunnskap føler seg som en omreisende gammelrocker. Om Berge ikke akkurat er en stadionartist – han opptrer heller i intimformatet – så har han vært overalt: på sykehus og distriktpsikiatriske sentre, på kulturhus og eldresentre og læresteder over hele landet

har han snakket om psykologi og gjort sin kunnskap forståelig og nyttig for andre. Dessuten snakker han gjerne med journalister i aviser, radio og tv og har i tillegg en trang til å utgi bøker.

– Jeg ble så glad at tærne krøllet seg, sier Torkil om sin reaksjon på at han er årets prisvinner. – Jeg tenker ofte selv at jeg er en formidler. Det er en del av min identitet som psykolog og også viktig i klientforholdet. En stor del av psykologisk behandling går ut på å formidle kunnskap.

Som redaktør av Tidsskrift for Norsk Psykologforening er han en annen slags formidler, men det er ikke hans mangeårige innsats her som blir belønnet i denne omgang. Nå går det om hans evne til å omsette kunnskapen til begripelig og anvendelig norsk for folk i forskjellige sammenhenger.

– Om du snakker til ledere på BI om personlig problemløsning eller holder kurs i regi av Mental Helse for folk med sosial angst, så handler det om noe av det samme. Ledere føler usikkerhet i forhold til å fronte bedriften, mennesker med sosial angst er usikre på omgivelsene.

## **Regelbundet**

En gang ringte en journalist fra P3 og lurte på hvorfor folk er lykkeligst rundt klokka halv fem på ettermiddagen, noe hun hadde lest i en undersøkelse. «Fordi de akkurat er ferdig med jobben, men ennå ikke har rukket å komme hjem,» svarte Torkil Berge og fortsatte: «Og det er jo litt trist, for det betyr at vi er lykkeligst i bilkø.»

Det skal ikke mye innsikt til for å forstå at journalisten rev seg i håret, da Berge nektet å gjenta kraftsatsen i eteren. Dette fra en mann som påstår han alltid sier ja.

– Det var ikke mitt område. Jeg sier alltid nei til forespørsler utenom mine områder, som dreier seg om angst og depresjon og sånn. Men min regel er ganske riktig å si ja. Om det er *Motorsport* som ringer om tunnelskrekk eller *Barnas blad* som vil ha noe om mørkeredsel, eller *Allers* som skal skrive om tvangslidelse. Det er lurt å ha en regel, da slipper jeg å vurdere fra gang til gang.

Torkil har laget seg ti regler for formidling, hvorav nummer tre lyder slik:

– Jeg skal tilby kompleksitet på en enkel måte. Altså ikke forenkling. Folk vil ikke ha trivialiseringer. De vil ha ordentlig kunnskap.

Han mener fagfolk må ta ansvar selv, når de intervjues, og ikke skylde på journalisten når undersøkelser iblant får en skeiv framstilling i media.

– De må presentere sin kunnskap slik at det komplekse kommer fram. Min erfaring er ikke at journalister alltid er ute etter de enkle svarene. Tvert imot er de ressurssterke mennesker som vil ha informasjon de har lyst til å formidle til leseren og gjøre noe godt for andre. Journalister er hyggelige, og jeg har tillit til dem.

## **Tror på folk**

Nok en Berge-regel: Alt han formidler, skal gjennomsyres av et humanistisk grunnsyn.

– Jeg vil formidle et positivt syn på mennesket. Blir jeg spurt som kliniker, er jeg en representant for pasientene og vil representere dem på en god måte. Tross alt er det ofte tilfeldigheter som avgjør hvem som sitter i hvilken stol.

– I møtet med media er det selvsagt alltid en risiko for å bli misforstått og feilsitert, og jeg vil jo helst ikke si noe jeg angrer på. Men likevel, det gjør kanskje ikke så mye om det skulle gå galt av og til. Jeg tenker på Prøysens vise om teddybjørnen, der det står at det er bedre å få «revet av en arm og sydd den på enn å ligge i skapet med gråpapir på».

Det kan ta på å formidle psykologi. Du må være personlig og tørre å gjøre deg selv sårbar, mener Torkil Berge, som etter flere dagers undervisning om angst og depresjon kan føle seg nokså tom.

– Jeg har laget to støtteregler for meg selv. Den ene er å tenke at jeg har kollegene i ryggen. På alt jeg har publisert har jeg bare møtt positive holdninger. Det er veldig belønnende. Psykologer liker at folk fronter faget, og det er ingen jantelov i miljøet, derimot et ønske om at faget skal bli profilert.



**ORDENTLIG KUNNSKAP:** – Folk vil ikke ha trivialisering, sier Torkil Berge, som er opptatt av å tilby kompleksitet på en enkel måte.

– Så har jeg en regel om at jeg skal være støttende overfor meg selv. Jeg er åpen når jeg snakker og underviser, også i terapeutrollen, ofte langt åpnere enn jeg er som privatperson. Da kan du få en litt tung etterreaksjon. Får jeg den følelsen, går jeg gjerne og kjøper en bok eller en CD, som et vennlig klapp på skulderen.

Hjemme på Nesodden har bergenseren Berge en stor LP- og CD-samling, inkludert en bortimot komplett Miles Davis-samling, veldig mange bøker pluss en kone og tre barn. Det er uklart om kona gjennom 25 år ser særlig mye til ham, eller om hun opplever ham slik kolleger i Psykologforeningen ofte gjør – som en hastig, svartkledd skygge i konstant bevegelse mellom et utall gjøremål. Hun hører i alle fall til i Torkils gjeng av støttespillere.

– Jeg har vært heldig med dem – både kolleger, veiledere, venner og min kone. De heier på meg. Men å støtte seg selv er viktig. Jeg underviser om følelser, må være åpen og har vært opptatt av å bruke terapeutiske prinsipper på meg selv. Røyner det på, mobiliserer jeg en indre supportergjeng, en slags Branngjeng. De er kanskje ikke verdens mest reflekterte, men du vet at de alltid er på din side.

– I arbeidet med tunge depresjoner har jeg jobbet mye med evnen til selvmedfølelse, fortsetter Berge. – Jeg kan si mye positivt om angst: at den gir energi, at angsten er en retningsviser. Alvorlig depresjon er energitappende, følelseskald og antihumanistisk. Nettopp når du har problemer i livet, får du en indre stemme som sier at du mangler verdi, at folk ikke bryr seg, og at det ikke er håp for deg. Når det er vanskelig, er evnen til selvmedfølelse viktig. Da fanger du også opp en annen og mer vennlig holdning til deg selv – det blir som å observere seg selv i tredje person, og skamfølelsen blir mindre.

### **Skrivekløe**

Om håndtering av tungsinn har mannen skrevet selvhjelpsboken *Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon* i samarbeid med vennen Arne Repål, fagsjef på Psykiatrien i Vestfold. Repål er også bergenser og lider muligens av samme aktivitetstrang som Berge. De har utgitt to bøker til: *Trange rom og åpne plasser* om angst og *Den indre samtalen* om kognitiv terapi. Ingen av dem har tenkt å gi seg.

– Jeg jobber mye. Som min far. Sånn er jeg skrudd sammen, og det er ingenting å gjøre noe med. Det blir så mye tid til å hvile seg etterpå.

Begeistringen tennes lett hos Torkil Berge, og det ene fører dermed fort til det andre – la her en rekke verv i institutter og stiftelser bare kort være nevnt. Derfor vil boksamlingen vokse seg stadig større før han får tid til å synke hen i den, slik planen er. Nå har han for eksempel et tidsskrift å legge om og en bok til å skrive.

– Forresten er det en myte at psykologer er så tilbakeholdne. Det er ikke sant, de er villige og etterspurte og veldig til stede.

Egentlig skulle det bare mange. For ifølge fjorårets prisvinner Sissel Gran er psykologi verdens viktigste fag. Torkil Berge er helt enig.

– Hva skulle være viktigere?

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 9, 2006, side 960-962*

#### **TEKST:**

**Liv Jørgensen**

#### **FOTO:**

**Jan Petter Lynau**