

# Brød og sirkus, eller reell endring

TEKST

Karen Kollien Nygaard

PUBLISERT 5. desember 2011

**Karen Kollien Nygaard**, denne månedens kronikkforfatter, arbeider som foredragsholder og med oppdrag for næringslivet, med base i sin privatpraksis i Oslo. Sammen med Ole Jacob Madsen, Nadia Ansar, Guri Vindegg, Svein Øverland og Arnulf Kolstad er hun invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste måned: Ole Jacob Madsen

Jeg deltok for noen dager siden på en såkalt mind-body-workshop som reklamerte med at den skulle gjøre deg lykkelig. Som kroppsorientert psykolog ble jeg umiddelbart nysgjerrig, men kanskje litt skeptisk. Håpet var å lære noen nye verktøy jeg kunne dele med pasientene mine.

Deltakergruppen var lite homogen: femti damer i alderen tyve til seksti år med ulike bakgrunn. Den fysiske formen deres var veldig varierende, mange virket nervøse, og flere virket sosialt usikre. Mange fortalte instruktøren om sine fysiske plager i rygg, knær, nakke eller hofter. Det som forente gruppen, var at alle deltakerne hadde store forventninger, og at de oppførte seg som om et mirakel kom til å skje. Noen hadde tatt fly fra andre deler av landet for å komme til workshopen, som kun varte i fire timer.

«Låten må ha vart i minst fem minutter. Forbløffet tok jeg meg selv i å ha blitt revet med og ha danset med armene over hodet og følt en herlig rus av velbehag»

Bakgrunnen for interessen var at de hadde lest boken arrangøren hadde skrevet, og hadde øynene håp om hjelp i eget liv. Jeg hadde også lest boken, men hadde ikke latt meg merke med at innholdet var så relevant på denne måten. Nå etterpå tenker jeg at det sannsynligvis skyldes at jeg er psykolog. Det kommer jeg tilbake til.

**Workshopen begynte med** at vi resiterte et mantra, et vers som skulle påvirke et bestemt energifelt i kroppen, gjentatte ganger. Samtidig holdt vi hendene i en mudra, en bestemt symbolsk posisjon som skulle forsterke prosessen. Instruktøren så rett på oss, var tydelig i instruksjonen og svært overbevisende da hun instruerte oss om

hvordan vi skulle gjøre øvelsen, som godt kan kalles et ritual. Hun fortalte oss at øvelsen ville gjøre oss lykkelige. Deretter satte hun på en fengende cd med et opptak av verset slik at vi lettere skulle huske det, og for at vi skulle holde riktig rytme. Rommet hadde store høytalere og instruktøren mikrofon. Hun var øvet i fremføringen, hadde en nydelig stemme og spritet det hele opp med litt ekstra sang innimellom.

Da vi var ferdige med øvelsen, snakket hun enkelt om hvor viktig det er at vi aksepterer oss selv som vi er, og at vi først da kan bli lykkelige. Hun fortsatte med å dele ut nye versesetninger, som skulle rense chakra, eller energipunkt, for chakra etter chakra oppover ryggraden til toppen av hodet. Hele tiden med fengende bakgrunnsmusikk, kun avbrutt av svært enkle påstander om hva som skal til for å bli lykkelig, og hva som gjør oss ulykkelig.

Instruktøren tok gruppen med storm. Deltakerne hang med på alt hun gjorde, og nikket gjenkjennende til alle de enkle påstandene. Hun bød på seg selv, var humoristisk og aksepterende, og snakket som en popstjerne på en scene. Jeg kjente motstand i hele meg, og hjernen min protesterte gjennom hele arrangementet: «Det er da ikke så enkelt». Til tider hadde jeg følelsen av å bli forført, kanskje lurt. Det så ut til at jeg var den eneste som var skeptisk.

**Stemningen steg for hvert minutt** som gikk, det dugget på vinduene og gjengen med damer sang høyere og mer intenst, og beveget seg friere og mer individuelt etter hvert som tiden gikk. De så rett og slett lykkeligere ut. Klimakset kom da instruktøren satt på en låt med den verdenskjente artisten Seal på full guffe, og ba oss synge med på teksten: «Jeg er den jeg er, og slik er *det!*». Låten må ha vart i minst fem minutter. Forbløffet tok jeg meg selv i å ha blitt revet med og ha danset med armene over hodet og følt en herlig rus av velbehag. Jeg fikk assosiasjoner til årene da jeg jobbet som aerobicinstruktør, og fikk folk til å ta i ekstra på treningstimene mine ved å skape massesuggesjon.

Instruktøren avsluttet med å si noe i retning av at nå var frøene sådd, og at vi skulle gå hjem i livet vårt og *velge* å være lykkelige. Hun mottok trampeklapp, og deltagerne dro hjem i lykkerus. Flere sa på veien ut at det var det største de noen gang hadde opplevd. De ba om autografer og ville avbildes sammen med instruktøren. Selv ble jeg sittende igjen og undre meg på om de faktisk hadde styrket grunnlaget for de varige endringene de ønsket i livet sitt, eller om de kun hadde fått servert brød og sirkus.

Vi som psykologer sitter på den faglige kompetansen, empirien og erfaringen når vi interagerer med våre pasienter og klienter. Vår oppgave er ofte å skape endring særlig knyttet til en enkeltperson eller en gruppe. Slike endringer er ikke så ulike de man i mer populærviteskapelige eller alternative kretser streber etter. Det slår meg at forskjellen gjerne ligger i evnen til å formidle. Er vår faglighet og vitenskapelighet iblant til hinder for å mobilisere de indre krefter som skal til for å skape endring? Er vår bevissthet om *faget* og respekt for individets egen prosess en grunnleggende utfordring i formidlingen? Kan det være slik at vi setter plogen for dypt når et budskap skal formidles og ikke aksepterer at vi ofte kan få vel så gode resultater om vi tenker enklere og mindre ambisiøst, og bruker mer tid på å formidle det tydelig?

**Kan hende er det iblant konstruktivt** å rette oppmerksomheten mot de enklere hovedpoengene fremfor å komplisere ved å gå mer i dybden. Det å grundigere til verks fremstår selvsagt som mer ansvarlig, og i tråd med faget og den tradisjonelle analytiske innstillingen psykologer baserer seg på. Men kanskje er vår metode ikke alltid hensiktsmessig når det skal skapes motivasjon og tro på at endring er mulig. Kanskje skaper vi iblant en for høy terskel i inngangen til endringsprosessene?

Selvsagt må det skilles mellom personlig utvikling og behandling av alvorlige psykiske lidelser. I behandlingen av syke mennesker må vekten på tradisjonell tilnærming til behandlingen være større. Men også her kan det kanskje være rom for å forenkle og fokusere mer på å skape tro på at endring er mulig, kanskje til og med at det ikke nødvendigvis er så vanskelig.

Selvtillit er en minst like sterk kraft som selvinnsikt. Enkle budskap formidlet med overbevisning kan således fungere effektivt så vel for pasienten med alvorlige psykiske lidelser, som for den som bare ønsker personlig utvikling. Det har lenge vært kjent at placeboeffekten er kraftfull. I tillegg vet vi at varig endring forutsetter at personen fortsetter å vedlikeholde den på egen hånd. Motivasjon er nødvendig for å klare å fortsette, og motivasjon kommer først når man har tro på at innsatsen man gjør faktisk har en effekt og ikke minst på at endring er mulig.

**Vi psykologer er oppdratt til** å diskutere og å være vitenskapelig kritiske. Vi følger en fagetikk som er ment å sikre at vi ikke tilbyr kvakksalveri. Det er selvsagt avgjørende, fordi det sikrer pasientene profesjonell behandling. Likevel undrer jeg meg på vi på tross av dette har noe å lære av foredragsholdere og instruktører av typen jeg beskriver over. Selv om de tilbyr aktiviteter som ikke har dokumentasjon, eller den faglige dybden vi psykologer forutsetter, kan det tenkes at de gir positiv kraft *på veien* til de endringene man søker.

Dersom vi som fagpersoner blir mer opptatt av formidling og mottakerens forutsetninger, kan det da tenkes at vi kan oppnå enda mer? Vi skal aldri bli lettvektene, men det er ikke det samme som at vi skal unngå forenkling. Et faglig tungt budskap blir bare bedre om det formidles på en appellerende måte. Da gir vi mottakeren bedre forutsetning til å finne reell kraft til endring.

[karenko@online.no](mailto:karenko@online.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 12, 2011, side 1202-1203*

**TEKST**

**Karen Kollien Nygaard**