

# Psykologisk rådgivning

PUBLISERT 7. februar 2012

---

Grensene til *klinisk psykologi* er og må bli flytende. I diagnostisering og terapi kommer det inn rådgivning. En avgrensning i relasjon til behandlingens varighet blir vanskeliggjort ved det forhold at klinisk psykologi også betjener seg av korttidsbehandling. Men i det store og hele kan en vel si at psykoterapi er mer langvarig enn rådgivning selv når «counseling» strekkes ut over en lengre periode.

En annen forskjell mellom klinisk behandling og rådgivning er at den kliniske terapi bringer fram i pasienter mer av ubevisst konfliktstoff. Terapien går dypere enn den psykologiske rådgivningen vanligvis tilsikter, selv om det også under denne kan komme frem dypereliggende konflikter.

Selv i sin mest inngående form tar rådgivningen sikte på å være en relativt kortvarig prosess, hvor det bare tas opp ubevisste konflikter som har direkte relevans for den aktuelle situasjonen. Men også et slikt kriterium er relativt. Ved psykologisk rådgivning dreier det seg først og fremst om de normale krisesituasjonene for hvert menneske, i slike tilfelle hvor det oppstår problemer som vedkommende trenger psykologisk hjelp for å omstrukturere og løse. Det er vesentlig at rådgiveren kan skjelve avvikende trekke fra reaksjoner som er vanlig i de ulike aldre, og at han kan vurdere nødvendige praktiske tiltak, altså direkte eller indirekte bistand til klienter.

Rådgivning vil som regel gjelde klienter som ligger nærmere sunnhetskriteriene enn det som er vanlig for dem som underkaster seg psykoterapi. Rådgivningen vil derfor ta sitt utgangspunkt i undersøkelser av mindre dyptgående art enn den kliniske, eller en prognose som viser at klienten vil kunne nyttiggjøre seg psykologisk rådgivning uten dyptgående og langtidsbetonet psykoterapi. Når dette ikke er tilfelle, vil den psykologiske rådgiver ofte henvise til psykiatriske/psykologiske institusjoner.

Psykologisk rådgivning vil bli anvendt overfor «normale» klienter, og kan gå mer inn i det forebyggende helsearbeid, ved at rådgivning dels kan ta form av personlig psykologisk opplysningsarbeid, dels kommer inn mens klientens vansker er i sin begynnelse eller fremdeles er av relativt overflatisk karakter, eller slik at rådgivningen forebygger vanskene.

Fra utredningen fra arbeidsutvalget for seksjon for psykologisk rådgivning, november 1964

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 2, 2012, side 175*

