

Journalisten som brått forsto kvifor psykologar ikkje spør om sex

Meir enn halvparten av norske psykologar meiner sjølve dei kan for lite om seksualitet til å ta det opp med klientar i terapi. Mot slutten av dette intervjuet forsto eg kvifor.

TEKST:

Arne Olav L. Hageberg

PUBLISERT 5. februar 2013



Universitetet i Agder. For å få vera uforstyrra låner vi eit kontor som for tida står tomt. Nakne veggar og bokhyller. Gjennom vindaugget ser eg ein av dei andre bygningane ved nyoppretta Campus Grimstad, i relieff mot ein blid sørlandsk åsrygg. Like overfor meg sit førstedama i norsk sexologi, Elsa Almås. Utgangspunktet for samtalen er funna som Bente Træen og Sidsel Schaller presenterer i ein fagartikkel i denne utgåva (s. 98). Fleirtalet av norske psykologar opplever at dei ikkje kan nok om seksualitet og seksuelle problem til å jobba med det i terapi, skriv forskarane. Elsa Almås er ikkje overraska, men synest det er sterkt å sjå det dokumentert slik. Ho kallar det ein kunstfeil, ein svikt i fagleg tilnærming. Men overraska er ho altså ikkje.

- Vi får ofte inn folk som har gått mange år til behandling andre stadar, fortel ho.
- Her tar det 15 minuttar å koma lenger enn dei har kome på eitt og eit halvt år med å gå rundt grauten.

«Vi» og «her» er Grimstad MPAT-institutt (Medisinsk-Psykologisk-Allmenn-Terapeutisk Institutt), som ho driv saman med ektefella Esben Esther Pirelli Benestad. Dei blei

begge utnemnde til professor i sexologi i februar 2012, som dei to første i landet.

På grunn av skam

Almås har mange forteljingar på lager om folk som ikkje har fått lov til å snakka om seksualiteten sin i møte med det alminnelege psykiske helsevernet. Ein mann hadde gått til behandling i minst 10 år. Han var suicidal og djupt deprimert. Og så handla det eigentleg mest om uavklara kjønnsidentitet. Ved MPAT-instituttet fekk han hjelp.

Ein gjengangar er problematiske tenningsmønster og skam knytt til det. Sexologen er rask med å understreka at mange lever godt med fetisjane sine. Men dei som kjem til psykologen, gjer det på grunn av skam. Om dei då anar at personen på andre sida av bordet ikkje kjenner seg trygge på å snakka om seksualitet, så gjer dei ikkje det.

– Klientane beskyttar oss, seier Almås. Eit anna sentralt funn i studien er at unge terapeutar er særst lite dugande til å snakka om sex. Dette overraskar eigentleg Almås mest. Ho hadde nok venta ein litt større tryggleik hos dei unge av i dag. Eg spør om ikkje dette kan vera heile forklaringa; at tryggleiken som skal til for å snakka om dette, kjem med åra, og at eit modent sinn i kombinasjon med alminnelege terapeutiske strategiar er tilstrekkeleg for å hjelpa klientar som slit med det seksuelle. Med andre ord: Treng psykologar spesifikk sexologisk kunnskap?

Elsa Almås svarar med å teikna ein pyramide med fire etasjar. På den breiaste etasjen, den som utgjer basen, skriv ho P. Dette er PLISSIT-modellen, ein firestegsmodell for intervensjonar utvikla av psykologen Jack Annon. P-en står for *permission*, løyve. Det handlar om at å tillata pasienten å uttrykka bekymring på området og å bekrefte kjenslene deira som normale, akseptable og som teikn på betring. I neste etasje står det LI for *limited information*. Det handlar om psykoedukasjon, gjerne i grupper og saman med partnaren. SS står for *specific suggestions*. Her er målet å løysa den enkelte pasienten sine problem, noko som krev avanserte kunnskapar og evner som sexualterapeut. Ifølgje Elsa Almås er norske psykologar høgt utdanna terapeutar som skal kunna tilby dette. Men, understrekar ho, på dette nivået er det viktig å ha eit profesjonelt språk og vera tilstrekkeleg trena i å bruka det, for det kan vera nødvendig å bli svært eksplisitt i rådgjevinga. I den øvste pyramidespissen står det IT for *intensive therapy*. Det kan til dømes handla om alvorlege relasjonstraume eller trans-problematikk. Denne vesle gruppa bør du vera spesialist i sexologi for å ta deg av. Men det aller meste kan altså gjerast i klinikken. Likevel viser den ferske forskingsrapporten til Træen og Schaller at fleire enn halvparten av alle norske psykologar ikkje meiner seg kompetente til slikt arbeid. Det er noko her som er riv ruskande gale, tenkjer eg, og får behov for å lufta frustrasjonen:

?Eg blir heilt sjokkert av desse tala. Det er som om nyutdanna prestar skulle betakka seg mot å gå med dødsbod, eller ferske legar ikkje ville ha pasientar med alvorlege diagnoser? fordi det kunne minna dei om at dei sjølv var forgjengelege, eller noko. Det går jo bare ikkje an!

– Eg er glad for at du uttrykker det så sterkt, svarar terapeuten roleg.

Diagnosar og g-punkt

Diagnosemanualane DSM og ICD listar opp tenningsmønster og gjev dei eigne merkelappar. Seksualitet som ikkje har forplantning som mål, blir framleis kategorisert som parafiliar og sjukleggjort. Men ifølgje sexologen handlar seksualitet ikkje bare om forplantning, det handlar mest om følelsesforvaltning. Det er som eit språk vi lærer. Kroppen sin kjemi verkar saman med tidlegare erfaringar, tankar og sansestimuli og får oss til å snakka det språket vi kan.

– Vi reagerer emosjonelt i alle situasjonar, og ein del av det er seksuelle reaksjonar, som kan føra til reisning hos menn eller lubrikasjon hos kvinner. Alle reagerer i gjevne situasjonar, men det er truleg forskjell på kva som får deg til å reagera og kva som får meg til å reagera, seier ho.

I laboratorieforsøk med g-punktstimulering har ein sett at kvinner som ikkje er vande med slikt, trur dei må på do når kjenslene melder seg. Det er ei erfaring som hjernen deira ikkje rommar, og den grip til næraste kjente referanse, kan ein seia, og stenger av i staden for å opna opp.



I FØRARSETET: Psykologen Elsa Almås har vore ein leiande figur innanfor norsk sexologi i ei årrekke. Men fagfeltet har fleire psykologstolar ståande ledige.

Foto: Arne Olav L. Hageberg.

Å forstå sex

Under leiing av professorane Almås og Benestad tilbyr Universitetet i Agder som dei einaste i landet ei toårig vidareutdanning i sexologi. Dette er ikkje ei utdanning som

gjev spesialistpoeng for psykologar, og Almås fortel at dei ser heller lite til fagfellane hennar. Det er mange sosionomar, barnevernspedagogar og sjukepleiarar som tar den, men få psykologar.

– Det einaste kurset vi har måtte avlysa på grunn av for liten interesse, var i regi av Psykologforeininga, seier Almås, som opplever at mange psykologar verkar sjølvtilfredse. Likevel er ho ikkje vidare imponert over den generelle kompetansen ho observerer.

– Det verkar som om nokon trur at bare folk oppfører seg fint mot kvarandre, så fell seksualiteten på plass av seg sjølv. Men slik er det ikkje, understrekar ho.

Ein må ha ei forståing av kva seksualitet er for å kunna arbeida med det i terapi. Psykologar beherskar mange gode metodar. Almås fortel om eit forskingsprosjekt ho er del av der konklusjonen er at alle dei vanlege terapeutiske intervensjonane er verksame ved behandling av seksuelle problem, som desensitivisering, psykoedukasjon, atferdsterapeutiske tilnærmingar, hypnose, kognitive teknikkar, gestaltterapi, psykodynamisk terapi.

– Men det er rart, når psykologar møter sex, så blokkerer dei for den terapeutiske kompetansen sin. Det har mykje å gjera med det å kjenna seg trygg, seier Elsa Almås og fortel om ei kvinne frå Nord-Noreg som ringte for å få hjelp. I to og eit halvt år hadde ho gått jamleg til ein mannleg terapeut. Kvar gong ho lufta eit nytt tema i terapien, sa han: «Sei noko meir om det.» Men når ho nemnte seksuelle tema, sa han ingenting. Til slutt tok han likevel hintet og møtte henne på behovet for å snakka om sex, men då gjorde han det med eit så brutalt språk at kvinna kjente det som om ho var i ein fotballgarderobe.

Masturbasjon i plenum

Det profesjonelle språket er avgjerande, og det å trenast på situasjonar. På eit kurs i København for ein del år sidan var Elsa Almås saman med ei gruppe røynde seksualterapeutar. Saman såg dei ein video av ei kvinne som trong hjelp, og i fellesskap kom dei fram til at ho burde få instruksjon i masturbasjon. Men då terapeutane skulle rollespela dette seg imellom, meldte problema seg. Eller, som Almås formulerer det, det blei mange sikksakkmunnar. Sjølv der, altså, blant dei mest trenast.

– Det blir problematisk å behandla slike ting dersom den einaste ein har snakka med seksualitet om, er kjærasten – og kanskje ikkje det ein gong.

Det er då det skjer. Medan Elsa Almås profesjonelt og ubekymra gjev døme på ord ein treng i den terapeutiske samtalen om seksualitet – kjønnsorgan og vagina, reisning og lubrikasjon – då skjer plutselig det eg trudde ikkje ville skje. Det eg meinte eg, den verdsvande, modne og erfarne journalisten på snart 40 år, var løyst frå: Eg raudnar som ein tomat.

– *No kjente eg plutselig at eg raudna, fnisar eg.*

? Eg forstår jo at det kan vera eit problem om ein terapeut gjer det same når han sit overfor pasienten. For ein kan vel ikkje raudna og byrja å fnisa då, kan ein?

- Nei, ein kan eigentleg ikkje det. Det er bra du opplever det, seier terapeuten.
- Så kan du kjenna litt på korleis terapeutar kan ha det i slike situasjonar.

Første gong

Og det er sant. Eg skjønner det no. Eg skjønner litt meir av kvifor det sit så langt inne for mange å gje seg i kast med denne tematikken. Det er sjølv sagt uholdbart at psykologar etter seks års studium ikkje har lært å snakka profesjonelt om seksualitet. Men det er fullt forståeleg at dei styrer unna eit potensielt så pinleg tema, all den tid dei ikkje har lært det.

– Handlar dette om at psykologar kjenner seg flaue?

- Ja, det er nok ein ganske viktig grunn. Ingen pasientar kjenner seg trygge om dei får kjensla av at dette er første gong for terapeuten, understrekar Almås. Difor bør ein ha rollespela alle situasjonar ti gongar på kurs før ein møter dei i terapirommet.
- Men det krev litt meir enn eit helgekurs, seier ho.

Saman med ektemaken er ho ein aktiv pådrivar for å få styresmaktene på banen. Utdanninga i Grimstad og professorata til henne og Esben Esther Pirelli Benestad er ein start. Den nordiske sexologiforeininga forvaltar dessutan tildelinga av tittelen til spesialistar i sexologi, basert på søknadar med godtgjering av kurs og kompetanse. Men ei vidareutdanninga bør styresmaktene ta seg av.

- Det handlar om seksualpolitikk, poengterer nestoren.

SEXOLOGI

- Sexologien er ein tverrfagleg disiplin som inneheld element frå mellom anna psykologi, medisin, ulike kulturfag, samfunnsfag, filosofi og idéhistorie
- I fokus står måten menneske utviklar og forvaltar seksualiteten sin
- Faget er oppteke av seksualiteten i individet og i kulturen – og samspelet mellom desse
- Sexologar arbeider også med tilrettelegging av seksuell funksjon for særmerkte grupper som handikappa og eldre
- Andre viktige stikkord er følelsesforvaltning, utvikling av seksuelle tenningsmønster og forvaltning av desse

- Psykolog, familieterapeut og spesialist i klinisk sexologi
- Professor i sexologi ved Universitetet i Agder
- Bur i Grimstad, der ho saman med ektefella si, legen Esben Esther Pirelli Benestad, driv ein seksualklinikk
- Forfattar av fleire bøker om sexologi, som *Sex og sexologi* (Universitetsforlaget, 2004)

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 2, 2013, side 120-123

TEKST:

Arne Olav L. Hageberg, Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet