

# Hva skal vi med psykologien?

Psykologien er blitt det individuelle sjelslivets fagforening.

TEKST

Geir Gulliksen

ILLUSTRATØR

Åshild Irgens

PUBLISERT 5. oktober 2014



HVA SKAL VI med psykologien? Hva skal vi med det psykologiserende blikket på vårt eget og andres indre liv? Nesten alltid handler det om å kategorisere oss selv eller de andre på enklest mulig måte. Nesten alltid handler det om hvordan hver og en skal ta vare på seg selv og sine egne interesser, i en tenkt forhandling med kjærlighetspartner, venner og familie, kolleger og arbeidsgivere. Nesten alltid handler det om å gjøre seg selv til den viktigste personen i sitt eget liv. Det vi kaller psykologi, handler om hvordan hver og en best kan ta vare på seg selv: på godt og ondt er psykologien blitt det individuelle sjelslivets fagforening.

Men psykologi er også et livssyn som praktiseres av alle, overalt. De aller fleste fortellinger om individuell fremgang og nederlag, skandaler og forbrytelser, handler om den enkeltes psykologiske konstitusjon. Vi trenger ikke tenke mye på de materielle omstendighetene vi lever under, derfor har vi begynt å tro at de ikke betyr noe. Nesten alltid tror vi at det indre livet determinerer handlingene våre. Vi tenker psykologisk på

oss selv og andre. Og hvordan skulle vi kunne la være? Bare å skrive den setningen, at vi «tenker psykologisk», fremstår som noe selvsagt, overflødig. Selvfølgelig tenker vi psykologisk, hvordan skulle vi ellers tenke? Vel, det er ikke lenge siden nesten alle mennesker forsto sin plass i det sosiale hierarkiet som uforanderlig og gitt, en gang for alle. Da var det kanskje hensiktsmessig å underordne seg en allvitende gud som hadde bestemt hvordan alt skulle være. Da var det kanskje en trøst å tro på en altomfattende orden og et liv etter dette. Da var det mindre selvsagt å tolke sine egne eller andres handlinger som utslag av den enkeltes særegne psykologiske konstitusjon.

Det er ikke mange hundre år siden det var umulig å tenke utenom et religiøst verdensbilde. Nå er det umulig for oss å tenke utenom psykologien. Nå må vi selv finne ut hvem vi skal være og hvordan vi skal leve. I hvert fall er det slik det moderne har blitt definert, om og om igjen: ingenting er gitt, vår plass i verden er labil og usikker, og det er dette som gir oss friheten til å skape vårt eget liv. En krevende oppgave som det kan være fristende å gi seg selv pause fra. Og kanskje er det derfor populærkulturens psykologi fremelsker kjente og konvensjonelle bilder av det menneskelige: kvinner er kvinner og menn er menn, og individene søker først og fremst sin egen lykke.

## «Nå må vi selv finne ut hvem vi skal være og hvordan vi skal leve»

**En gang var** utviklingen av psykologi som fag noe som skulle hjelpe mennesker til å kjenne seg selv og hverandre bedre. En gang var det et mål å realisere en større del av et menneskelig register. En gang må erkjennelsen av rikdommen i den menneskelige bevisstheten ha vært voldsomt befriende. Det var sikkert skremmende også – tenk på hvordan mange opplevde at psykoanalysen gjorde «alt til seksualitet» – og antakelig forløsende. Nå har vi blitt psykologer alle sammen. Og den psykologien vi praktiserer på hverandre, er en forenklet variant av den diskursen som til enhver tid er rådende i fagmiljøer. Den psykologien som praktiseres i dagliglivet, ligner en automatisert selvhjelpsmanual som skal gjøre det enklere for oss å selge oss selv til hverandre.

**Tenk bare på** dette: En hvilken som helst halvdannet mellomleder som gjennomfører et jobbintervju, føler seg kompetent til å stille spørsmål om hvordan andre oppfører seg under press. Jeg har gjort det selv, og det føltes helt feil, delvis fordi jeg kjente hvor invaderende slike spørsmål egentlig er. Men også fordi de fører galt av sted. Skal vi egentlig oppfordre hverandre til å fremstå som uberørt under press? Det kan være helt på sin plass å bryte litt sammen i uholdbare situasjoner. Det kan være bra for en arbeidsplass at det finnes ansatte som er i stand til å si: dette klarer jeg ikke, dette kan jeg ikke være med på. Og dessuten: den som én gang har opplevd et ekstremt press, vet at du ikke kan eller vil snakke generelt om det. Ekstreme situasjoner fremkaller reaksjoner som ikke alltid kan forutsies. Og det er vel nettopp poenget, at vi skal kunne møte nye situasjoner med nye løsninger? Men de psykologiske idealene som har etablert seg i yrkeslivet, handler om forutsigbarhet. En lang powerpointpresentasjon av

klisjeer står til rådighet og forteller oss hva slags mennesketyper som finnes: Er du en kreativ type som jobber best alene, eller er du en som tar vare på de andre i gruppa? Er du en visjonær som setter i gang store prosjekter, eller er du en som rydder opp etter andre?

Ikke et ord om hva ulike sosiale sammenhenger gjør med oss, ikke et ord om menneskelig fleksibilitet og evne til forandring, ikke et hint om at vi blir den vi blir i møte med andre. Eller jo, forresten, et visst hint om det siste, men da handler det om produktiviteten i gruppa, og hva slags mellomleder som skal til for å frigjøre potensialet i den. Derfor sendes ledere på dyre selvutviklingskurs, der de kommer tilbake med en enda fastere forståelse av hvem de selv «er», hva som er deres egne sterke og svake sider, og hva de trenger å jobbe med i seg selv for å motivere andre.

Er dette psykologi? Ja, definitivt. Men det er en psykologi som handler om instrumentelle forenklinger, der vi blir bedt om å karakterisere oss selv på mest mulig effektiv måte. Det er like presist og frigjørende som da Hippokrates og Galenos snakket om de fire temperamentene: du kan være kolerisk, flegmatisk, sangvinsk eller melankolsk. Det må ha vært klargjørende en gang det også, men nå er det lett å se hvor uvitenskapelig det var å tro at noen hadde en personlighet som ble dominert av gul galle, andre av svart, og andre igjen av livlig blod eller seigt og stillestående slim. De fleste som har vært på et bedriftsseminar med kreative øvelser i gruppedynamikk, godtar uten videre at de skal finne ut hvilken personlighetstype de er, og hva slags egenskaper de dermed har i gruppa. Det underlige er at vi tror på at dette er stabile egenskaper som kan avleses vitenskapelig.

Seriøse bedriftspsykologer tenker nok at de er med på å skape et litt mer menneskelig arbeidsliv. Det får vi håpe at de ofte lykkes med også. Men det som ligner et omsorgsperspektiv, kan like gjerne røyklegge en økende kynisme. En organisasjonspsykolog jeg kjente, ble leid inn av et stort selskap som skulle omstrukturere og si opp svært mange ansatte. Psykologen skulle hjelpe til i prosessen, og jeg spurte hvordan de ansatte reagerte. Hun sa: Folk er redde for forandring.

Ja? Hvis du mister jobber din, er det sikkert bra om du får hjelp til å jobbe med deg selv. Det kan være bra for deg om du får hjelp til å tenke at enhver forandring er av det gode. Nå kan det skje noe nytt i livet ditt! Men det første som skjer, er jo uansett at du mister jobben. Du mister månedslønna og det sosiale fellesskapet, og du opplever å bli valgt vekk. Hun med den dyre utdannelsen ble bare leid inn for å gjøre det enklere og litt mer smertefritt for bedriften å kvitte seg med deg.

**Siden vi forstår** nesten alt i verden (bortsett fra landbruk og matematikk) ut fra en psykologisk tenkemåte, blir en hvilken som helst psykolog uten videre ekspert i alt som har med menneskelig samkvem å gjøre. Jeg har ofte møtt mennesker som betrakter psykologer med en slags skremt respekt, og som tror at psykologiske tester kan avsløre en dypere sannhet om hvem vi er.

Noen få ganger har jeg også møtt mennesker som mener at skjønnlitterære forfattere har en særegen innsikt i det menneskelige. Men dette synspunktet har for lengst mistet

sin troverdighet, og det tror jeg er bra. Forfattere kan i beste fall ha et rikere og mindre instrumentelt språk enn andre, og kanskje en større emosjonell åpenhet. Dermed kan de bli en slags ekstra nakne, eksponerte representanter for resten av menneskeheten. Psykologer ser derimot ut til å være allvitende mekanikere, som både kan snakke generelt om alt menneskelig, og fikse på uregelmessigheter i den enkelte.



**I flere år** var jeg sammen med en psykolog, fra før hun begynte på embetsstudiet til hun var ferdigutdannet og til hun for lengst hadde sluttet å praktisere sin profesjon. (Hvorfor slutter psykologer som psykologer? Antakelig fordi det er en utdanning som står høyt i kurs, og som gir mange andre muligheter.) Den gangen jeg fulgte psykologistudiet fra sidelinjen, lærte jeg meg fort at kognitiv psykologi er det som gjelder. Det var befriende nytt for meg, fordi jeg som mange andre hadde vokst opp med en forenklet psykodynamisk allmennkunnskap, der psykologi så ut til å handle om å lete seg tilbake til uheldige hendelser i barndommen. Og jeg ville jo ikke tilbake til barndommen, jeg ville finne en måte å leve med meg selv og andre på nå. Jeg hadde vært engstelig og ufri som barn, nå ville jeg endelig bli en trygg og ledig voksen. Jeg likte ideen om at måten vi tenker på, er avgjørende for hvem vi blir, og at vi kan forandre mye i livet ved å forandre tenkemåte. Det lignet på det jeg tenkte at litteraturen skulle gjøre: gi oss et nytt språk, for å gjøre verden ny. «Du må skifte språk for ditt bare liv», har lyrikeren Eldrid Lunden skrevet. Det var mitt mantra. Og det jeg fant da jeg hørte om kognitiv psykologi, var enda mer konkrete og operasjonaliserte måter å iverksette endring i sitt eget liv på.

«Det som ligner et omsorgsperspektiv, kan like gjerne røyklegge en økende kynisme»

Det er jo befriende å tenke at vi alltid har et valg. Tenk at det kan være sånn: at måten du tenker på, avgjør om du lever i himmel eller helvete, og at hvis du klarer å forandre tenkemåte, kan du også snu om på alt i din egen tilværelse. Livet ditt kan være uutholdelig, du kan oppleve at du aldri finner hvile, at du jages opp fra sengen om natten og fra alle stoler du prøver å sitte i om dagen. Du plager deg selv med uro og redsler som du like gjerne kunne slippe å ha. Alt som skal til, er at du begynner å tenke på en annen måte. Hvem vil ikke oppleve det, hvem er ikke klar for å forandre seg selv og sin egen måte å tenke på? Dermed plasseres ansvaret for hvem du er og hvem du kan bli, trygt hos deg selv, og i måten du tenker på. Dette passer godt sammen med den liberalistiske vendingen i politikken, selvfølgelig. Den har hatt konsekvenser langt ut på venstresiden: på et tidspunkt virket det nødvendig å fokusere på den enkeltes ansvar og evne til å forandre sin egen situasjon. Noe av poenget med å snakke om folks evne til å forandre sitt eget liv er jo å peke på ressursene hver enkelt sitter på, istedenfor å snakke om andre som offer for det ene eller det andre.

Men det er vanskelig å snakke på vegne av andre. For av en eller annen grunn har det særlig blitt de andre som trenger å skifte språk og forandre seg selv. Rusmisbrukere og spilleavhengige, NAV-klienter og asylsøkere må ta ansvar for sin egen situasjon. I de siste årene har jeg flere ganger vært med på samtaler der dette har blitt hevdet med tyngde, også av psykologer. Den språkmektige middelklassen tar lett vare på seg selv, og synes det er en selvfølge at andre gjør det samme.

Men igjen: det er en forskjell i hvordan vi snakker om oss selv, og hvordan vi snakker om andre. En sak er å snakke om andres svakhet og sårbarhet, det er noe helt annet og mer risikabelt å snakke om sin egen. Antakelig er det viktigere for oss å fremstå som frie og ledige enn faktisk å være det. Alt som ikke er veltilpasset og mestrende i oss selv, skjuler vi jo så godt vi kan, like omhyggelig nå som på 1950-tallet. Og hvor frie er vi da?

Vi snakker generelt, særlig om andre, men også om oss selv.

Selvbildet vårt blir til gjennom et generelt psykologiserende språk.

Det pussige er at skjønnlitteraturen viser oss det motsatte av den psykologien vi lever etter. Generelle påstander faller døde til jorden i en roman eller et dikt.

Skjønnlitteraturen lever av konkresjon, detaljer, stofflighet, scener der konkrete mennesker forholder seg til hverandre i en spesifikk sammenheng. Derfor blir lange refleksjoner i en roman nesten alltid lagt i tankene på en bestemt person som befinner seg på et konkret sted på et bestemt tidspunkt: et norsk kjøkken om morgenen eller båten fra Venezia til Lido sent på kvelden. Det som blir tenkt, blir tenkt som respons på en situasjon. Det som hender, hender bare der og da. Hvis vi kan lære noe generelt av skjønnlitteraturen, er det at sannheten aldri kan uttrykkes generelt.

**Tomas Tranströmer** er både er poet og psykolog. I 1966, mens han fortsatt arbeidet som psykolog, skrev han: «En man känner på världen med yrket som en handske. / Han vilar en stund mitt på dagen och har lagt ifrån sig handskarna på hyllan. / Där växer de plötsligt, breder ut sig / och mörklägger hela huset inifrån.» <sup>[1]</sup>

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 10, 2014, side 848-852*

**TEKST**

**Geir Gulliksen**, Forfatter og forlegger

**ILLUSTRATØR**

**Åshild Irgens**