

# «Hva gjør det med oss?»

Hvor er nødbremsen i den terapeutiske kulturen hvis den begynner å virke mot sin hensikt?

TEKST

**Ole Jacob Madsen**

ILLUSTRASJON

**Åshild Irgens**

PUBLISERT 5. november 2014

---



«Hvorfor trenger vi psykologien?», ber *Psykologtidsskriftets* journalist Øystein Helmikstøl meg greie ut. Ikke uten en viss uro har han merket seg at eteren mer og mer ser ut til å fylles av psykologer som villig svarer på journalistenes «Hva gjør det med oss?»-spørsmål. «Å se barn få knust drømmene sine direkte på TV på fredagskvelden – hva gjør det med oss?» «Den spente situasjonen i Ukraina – hva gjør det med oss?» «Å ha innlagt Internett på hytta i påska – hva gjør det med oss?» Med menneskesinnet som sin krystallkule har psykologen svar på og råd til alt.

Tar vi den angitte problemstilling fullt på alvor, må også konklusjonen «Vi trenger *ikke* psykologien» i teorien være like legitim som svaret «Vi trenger psykologien». Ingen ville løftet et øyenbryn over sistnevnte løsning, all den tid (flere) psykologer etterspørres

over en lav sko. Vi hører det fra rektorer («Psykologi inn i skolen!») og idrettsstjerner («Mental trening! »); fra høyrepolitikere («Psykologtilbud til alle arbeidsledige!») og klimaforkjempere («Nudge dem tilbake til steinalderen!»). Og vi hører det fra bekymrede Justin Bieber-fans («Gutten trenger en psykolog!»).

**«- Fra et maktperspektiv er derfor psykologien ikke primært som en undertrykker å regne, men heller som en muliggjører for at den enkelte borger i dag kan forstå og styre seg selv ut fra humanistiske ideer om autonomi og selvrealisering»**

Konklusjonen «Vi trenger *ikke* psykologien» ville derimot vært oppsiktsvekkende. Landets omlag 8 000 psykologer måtte ha funnet seg noe annet å gjøre. Og verre: Den halve millionen nordmenn som hvert år søker hjelp for psykiske plager, ville manglet et psykologisk hjelptilbud utover fastlegen. Dette vil oppfattes både uansvarlig, inhumant og virkelighetsfjernt, for psykologer møter jo akutt hjelptrengende mennesker. Derfor kan jeg like godt innrømme det først som sist, før jeg støter vekk alle de som ser på yrkesutøvelsen som et kall til å hjelpe: «Noen trenger psykologien».

### **Kallet til å hjelpe**

Nettopp dette kallet til å hjelpe mennesker var den hyppigst oppgitte grunnen til at mine medstudenter ville studere psykologi. Jeg har ingen grunn til å mistro edelheten i motivet. Men kallet viser seg ikke som økte søkertall innenfor eldreomsorgen eller humanitært arbeid. Nei takk, det er psykologi som velges når kallet skal følges.

Men jeg er jo også psykolog, så hva med mitt kall? Min mistanke om at jeg ikke helt var som mine medstudenter, fikk jeg bekreftet under Innføringsprogrammet til spesialistutdanningen. På spørreskjemaet Diversity Icebreaker ga jeg null stemmer til utsagn som «Jeg er opptatt av å ivareta andre mennesker», og havnet blant de framsynte «grønne» typene, mens psykologer flest er varme «røde». Og i psykologiens ekvivalent til astrologenes horoskop, Myers-Briggs typeindikator (MBTI), ender jeg som regel opp som INTJ (**I**ntroversjon–**i**ntuisjon–**T**enkning–**A**vgj~~ø~~**J**ørelse). Trekk jeg angivelig deler med 2 prosent av befolkningen, inkludert «onde mesterhjerner» som Hannibal Lecter, Professor Moriarty, Ted «Unabomberen » Kaczynski og Adolf Hitler. Vi forenes av evnen til suverent å se bort fra menneskelige hensyn til fordel for orden, system og logikk. Som barn ga det seg utslag i at jeg sporadisk kunne anmode kamerater («Ja, jeg hadde faktisk et par!») til å forlate rommet mitt fordi det ble så uryddig der. Som voksen har det gitt seg utslag i at for at jeg ikke skal kjede meg, må innlevelsesevnen rettes inn mot samfunnsordenen, hjelptrengende enkeltskjebner «don't do it for me». Heldigvis har vi et dusin universiteter og høyskoler til slike

divergente formål. Jeg har på grunn av mitt avvik kommet til at det er redeligst ikke å mene noe om hvordan man best skal møte klienter og behandle psykiske lidelser, men heller påberope meg en viss forstand i mer overordnede spørsmål om psykologiens rettmessige plass i samtiden, som «Hvorfor trenger vi psykologien?» utover de allerede nevnte *noen*. Spørsmålet er bare om skillet mellom de som trenger psykolog og de som ikke gjør det, fortsatt er meningsfullt. «Therapy is too good to be limited to the sick» slo gestaltterapeutene Erving og Miriam Polster fast allerede på 70-tallet. Men spørsmålet om vi trenger psykologien handler, som vi skal se, om langt mer enn om også ikke-syke kan profitere på psykoterapi i terapirummet, det handler om selve kulturens innretning.

Det vil si: «Vi trenger psykologien for å forstå oss selv.» Ikke fordi mennesket plutselig er blitt fremmed for seg selv, men fordi det alltid har vært det, og alltid har trengt et rammeverk for å fortolke seg selv og omverdenen. Kulturen regulerer selvet ved å gjøre verden forståelig, sier psykologen Philip Cushman. Slik fullender kulturen mennesket. Men det gjøres ved at noen måter å tenke på og være på opphøyes, mens andre måter å være på nedvurderes. Humanisten Rogers Smiths argumenter kan illustrere dette. Smith slår fast at spørsmålet «Hva er et menneske?» ikke lar seg besvare rent materielt, for eksempel i biologiske vendinger. Menneskenaturen er ikke en «ting» som venter på oss for så å bli avdekket, for menneskenaturen er hele tiden aktiv i sin forståelse av seg selv. Dermed får også menneskets selvforståelse en alt viktigere plass gjennom historien. Opp gjennom historien vil den oppbygde kunnskapsbasen over hva det vil si å være et menneske, legge grunnlaget for hvordan vi forstår oss selv i dag. Og hvis det er slik at vi i dag snakker om oss selv og omverdenen i psykologiske vendinger, er det fordi en utpreget 'psy'-talemåte engang i historien ble en integrert del av den allmenne fornuft og dagligspråket.

En slik kulturpsykologisk tilnærming gjør at vi står bedre rustet til å behandle problemstillingen vår. Svaret trenger er ikke lenger nødvendigvis å være et kategorisk 'ja' eller 'nei', men kan være både-og: Vi trenger psykologien for å forstå oss selv, men bare så lenge psykologien er vår foretrukne meningsramme for å begripe våre liv – og det er det jo ikke noen lovmessig nødvendighet i. Mennesker som ikke levde under en terapeutisk verdensanskuelse, hadde andre selvforståelser (magiske, religiøse eller humanistiske), og i framtiden kan det oppstå andre måter å være menneske på som ikke er gjennomsyret av 'psy' (f.eks. en nevrobiologisk eller transhumanistisk). Slik sett er spørsmålsstillingen i realiteten et åpent forhandlingsspørsmål der vi hele tiden kan veie hensiktsmessige og uhensiktsmessige sider ved en psykologisk selvforståelse og verdensanskuelse mot hverandre.

## **Psykologi på tomgang?**

Forrige måned var forfatteren Geir Gulliksen invitert til å reflektere rundt det samme spørsmålet som jeg adresserer. Han pekte på paradokset ved at den gangen psykologi var noe nytt, må den ha opplevdes kolossalt befriende gjennom sitt potensial til å realisere en større del av det menneskelige register, mens vi i dag ser at psykologien i

populærkulturen først og fremst selger oss konvensjonelle bilder av det å være menneske: individet søker sin egen lykke, kvinner er kvinner, menn er menn. Gulliksen spekulerer i om psykologien helt enkelt tilbyr oss en pause fra friheten til å skape oss selv. Er «Sånn er vi mennesker»-utsagn gått fra å være noe åpne til å bli noe lukkede? En psykologi på tomgang? Slik et nytt kunstsyn eller en ny musikkstil i en kort periode virker øyneåpnende, før den blir normen,

også utsatt for inflasjon, og til slutt ender i en parodi på seg selv? Der Gulliksens tilnærming var introspektiv, er min å konsultere studier av psykologiens epokegjørende vekst i det 20. århundret. Og her finnes det en del støtte til Gulliksen. Eksempelvis sosiologen Nikolas Rose sin bok *Governing the Soul: The Shaping of the Private Self*. Til tross for en tittel som gir assosiasjoner til en konspirasjon, er den et omfattende forsvarsskrift for hvordan 'psy'-vitenskapene som psykologi og psykiatri gjennom 1900-tallet tjente som en oppbyggelig styringseksperitise for framveksten av avanserte liberale demokratier. Psykologens overvåkende blikk for barns normalutvikling var instrumentelt i statens interesse i barns fysiske og mentale helse. Tidligere hadde det som foregikk innad i familiene, ligget utenfor statens ansvarsområde, noe som gjorde at ulike former for vanstell og mishandling var langt vanligere. Rose viser hvordan psykologien på område etter område har vært sentral for etableringen av avanserte liberale demokratier, ved å skape en mennesketype som er ansvarlige, frie og selvstyrt. Fra et maktperspektiv er derfor psykologien ikke primært som en undertrykker å regne, men heller som en muliggjører for at den enkelte borger i dag kan forstå og styre seg selv ut fra humanistiske ideer om autonomi og selvrealisering.

Ved århundrets slutt, hvor psykologi dominerer i alle kanaler, bemerker Rose likevel at «det psykologiske mennesket», dyrket fram i det liberale demokratiet, er bare en av mange mulige måter å være menneske på. Men det kan se ut til at friheten til å bryte med ideen om mennesket som et selvstyrt individ som hele tiden skal aktualisere sitt indre, er begrenset, og det har unektelig kommet en tretthet inn i det terapeutiske prosjektet som ustanselig anmoder oss om at det viktigste i livet er å bli bedre kjent med seg selv. Men siden det frie menneskets verdier som autonomi og selvrealisering så til de grader er knyttet til psykologiske variabler, er det i dag vanskelig, om ikke umulig, å se for oss andre måter å være menneske på.



### **Hvor er nødbremsen i den terapeutiske kulturen?**

Kultursosiologen Eva Illouz har sammenlignet den terapeutiske verdensanskuelsen med andre meningsrammeverk, slike som verdensreligionene. Deres viktigste oppgave har vært å gi svar på hvorfor lidelsen er urettferdig fordelt (teodicéen eller rettferdiggjøringen av Gud): «Hvorfor lider de uskyldige, mens de onde lykkes?». Den kliniske psykologien er det første kulturelle systemet som opphever dette problemet ved å gjøre menneskelig ulykke til et resultat av en skadet eller vanskjøttet psyke, hevder Illouz. Religionens mål med å forklare, rasjonalisere og legitimere lidelse finner med psykologien dermed sitt fullkomne uttrykk. Og det bør bekymre oss. For under den terapeutiske etos eksisterer ikke lenger den meningsløse lidelsen, som tradisjonelt har gitt kraft til å kaste om på politiske eller religiøse regimer som ikke lenger har tilstrekkelig forklaringskraft.

En lignende bekymring uttrykkes av sosiologen James Nolan jr. der han sammenligner den terapeutiske etos med andre former for religiøse og politiske legitimeringskilder for statens tilstedeværelse i borgernes liv. Hvor er nødbremsen i den terapeutiske kulturen hvis den begynner å virke mot sin hensikt, spør han. For eksempel var det lenge helt naturlig å holde slaver i USA, men det ble til slutt sett på som illegitimt da man anerkjente at ideen om frihet ut fra republikanisme og liberalisme måtte gjelde alle mennesker, ikke bare hvite. En problemstilling der psykologi ikke lenger virker humaniserende og frigjørende, og aktørene innenfra selv vedgår problemet, er i det hele tatt vanskelig å tenke seg når autoriteten ikke lenger er basert på ytre prinsipper, men indre verdier. Som Ludwig Wittgenstein bemerket det allerede ved psykoanalysens gjennomslag i kulturen i midten av forrige århundre: «Freud never shows us how to stop.»

## Den terapeutiske kulturens begrensninger

Å stoppe kan imidlertid bli helt nødvendig. Fordi «det psykologiske mennesket» ikke lar seg vekke av klimaforskernes bekymringsmeldinger om at vi må legge om levesettet vårt for at skaden på jordas økosystem ikke skal være uopprettelig allerede innen år 2050. Ikke slik at klimaapatien primært er psykologiens skyld. Men et trekk ved fremveksten av «det psykologiske mennesket» på 60- og 70-tallet er hevdet å være reduserte forventninger til at den ytre virkeligheten lar seg forandre. «Det psykologiske mennesket» lærer seg helt enkelt å *leve med* skuffelsen («En annen verden er *ikke* mulig»). Dette mennesket søker en falsk trygghet og sjelsro i seg selv, mens de ytre forholdene blir stadig mer ugjestmilde (eller snarere mildere). Det mangler riktignok ikke på velmenende tiltak, som når selvkontrolltrening og mindfulness anbefales som metoder som kan vekke mennesket til et større engasjement. Problemet er bare at uten en integrert sosialetikk står man kun igjen med et romantisk håp om at sunne, harmoniske sjeler vil gjøre gode handlinger. Sett slik avslører klimakrisen mer enn noe annet den terapeutiske kulturens begrensninger i spørsmål som ikke har med indre velvære å gjøre.

Anthony Giddens undret seg for noen år siden over hvorfor sosiologien tapte kampen om studentene og fikk stadig mindre betydning i den offentlige bevisstheten. En mulig forklaring er avmakten mange mennesker i dag føler når de blir konfrontert med fremtiden, mente han, og fortsatte: Vi mangler et utopisk prosjekt som kan gi retning og næring til vår forvirring. Sosiologien hadde sitt utspring i de politiske og økonomiske revolusjonene på 1800-tallet, der man nettopp ville forandre verden til det bedre. Da er det ikke overraskende at sosiologien sliter, sier Giddens. Mens psykologien som befatter seg med de varige aspektene ved den menneskelige grunntilstand blomstrer, kommenterer han.

Paradokset ser ut til å være at psykologi – som mer enn noe annet fag handler om endring på et individuelt, klinisk nivå – som kultur fremstår som en konserverende kraft når det kommer til et menneske- og verdensbilde. Og det i en tid som skriker etter endring. Men igjen: Det trenger ikke være sånn. I et kulturpsykologisk perspektiv *er* ikke menneskenaturen noe permanent, men noe høyst foranderlig. Horisonten er egentlig åpen, selv om forestillingsevnen for tiden ikke øyner det. Og kanskje er det «det økologiske mennesket», som en mer bærekraftig menneskemodell, som en dag sender «det psykologiske mennesket» på dør. Måtte det skje heller før enn siden. Uten mennesker vil det uansett ikke kunne finnes en psykologi. Eller som økopsykologen Theodor Roszak har poengtert: «as if the soul might be saved while the biosphere crumbles».

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 11, 2014, side 936-940*

### TEKST

**Ole Jacob Madsen**, professor i kultur- og samfunnspsykologi, Psykologisk institutt, UiO

**ILLUSTRASJON**

**Åshild Irgens**