

# Ujålete folkeopplysning

Denne boka kan nå mennesker som ellers aldri ville interessere seg for terapi.

PSY  
KOL  
OGI

ANMELDT AV

Svein Øverland

PUBLISERT 1. februar 2019



**ELSE KÅSS FURUSETH** *Else*

*går til psykolog*, Cappelen

Damm, 2018. 352 sider

*Else går til psykolog* handler om at Else Kåss Furuseth går til psykolog. Enkelt og greit. Med unntak av psykologens korte forord og et brev til Else fra Else består boka av lydopptak fra timene. Vi vet ikke hvem psykologen er, vi ser ikke kroppsspråket de to imellom, vi hører ikke tonefall og frasering – men vi kan lese ordene. Og ordene er gode. Noen ganger er ordene bare «Ja», «Ja vel» og «Mmm». Andre ganger er ordene som ikke blir sagt, de mest hørbare. Som når Else helt i avslutningen av en time, kanskje på overtid, tar opp at hennes bror en gang lurte henne til å tro at hodet hennes var en gassballong. Psykologen svarer da kontant: «Nå må du gi deg. Jeg synes vi har viktige samtaler. Vi sees neste tirsdag.» Hvorpå Else svarer «Ja».

Det gjør godt å lese dette i disse dager der alt som skjer, fremstilles redigert, dramatisk og med virkemidler som passer for filmatisering eller annen iscenesettelse. Jeg liker det med boka. Den er ujålete. Den beskriver det som skjer i terapirommet, selve «snakkekuren».

## **Slem mot seg selv**

At boka fokuserer på dialogen, gjør at de uærlige, tvetydige og ikke-sagte ordene får god plass. Ordet «patetisk» fremstår som en nøkkel for å forstå Elses bakgrunn og utfordringer. Patetisk blir faktisk brukt 24 ganger i løpet av timene. Det er også det siste ordet i boka.

Psykologen påpeker at Else bruker ordet ofte. Det gir en kondensert mini-dialog som går som følger:

E: Du sa noe smart. Du sa at jeg veldig ofte sa at ting var typisk eller patetisk.

P: Ikke minst patetisk.

E: Så jeg tenker at jeg er veldig selvkommenterende. Og det er patetisk. Eller, unnskyld, det er en uvane.

P: Men er uvanen å si det er patetisk, eller er uvanen å være opptatt av det?

Jeg kjenner ikke Else. Men hun virker som ei fin dame. Hun prøver å få til noe bra i timene hos psykologen. På tross av dette anklager og delvis latterliggjør hun seg selv. Det er trist. Men dessverre veldig vanlig. Else ville kanskje ha sagt at nettopp det gjør det enda mer patetisk.

**«Den kritiske leser vil kanskje spørre om det hjelper at enda en kjendis snakker om sine psykiske problemer. Jeg vil svare Ja. Dersom det gjøres på den måten Else gjør det»**

I tillegg blir ordet «selvmord» brukt svært mange ganger. Det har sin naturlige årsak i at både Elses mor og bror har tatt livet sitt. Broren, og Elses forhold til broren blir mye tematisert. Hun forklarer ham som spesiell, som genial. Hun ser opp til ham. Og hun unnskylder ham. Selv om han har sagt og gjort ting mot henne som ville ha gjort de fleste sint eller trist (selv om det sikkert var godt ment). Else forteller for eksempel at «Det siste han gjorde, var å gi meg en badevekt og si jeg måtte gå til psykolog».

## **To ærlige mennesker**

Det er trist dette. At hun er så slem med seg selv og så unnskyldende overfor sin bror. Psykologen fanger heldigvis opp og påpeker dette. Det får Else til å tenke.

E: Det var interessant det du sa: «Hvor mye vil det koste å ta ham ned fra pidestallen, å ta av ham englevingene?»

P: Var det brutalt sagt av meg?

E: Nei. Det var smart sagt. Jeg trodde jeg var kommet lenger. Det hadde vært fint å være ferdig med det nå.

Jeg vil tro at leserne vil sette pris på slike ordvekslinger. Det fremhever terapi som et prosjekt mellom to ærlige mennesker. Som noe fint. For terapi er noe fint. Det handler selvsagt om teknikker og at behandling skal baseres på evidensbaserte metoder. Men, som boka viser, terapi handler også om noe mye mer.

Samtidig får bokas form, med vektleggingen av ordene og den enkle dialogen, frem hvordan innsikt og selvrefleksjon også kan være en ulempe. Else kommenterer flere ganger hva hun regner med psykologen vil tenke om det hun sier, mens hun forteller hva hun tenker. Else er et barn av sin tid. Hun tilhører siste del av ironigenerasjonen, generasjon X. De som vokste opp med Internett, Likes og Opptrappingsplanen for psykisk helse. I tillegg til å ha selvinnsikt og være flink med ord har hun vært imponerende åpen om at hun har hatt vanskelige opplevelser og psykiske vansker. Men selv med de forutsetningene opplever hun at det å gå til psykolog «... føles som et nederlag, uansett hvordan man vrir og vender på det». Som psykolog er det lett å bli mismodig av slikt. Er vi virkelig ikke kommet lenger?

### **Det hjelper**

Den kritiske leser vil kanskje spørre om det hjelper at enda en kjendis snakker om sine psykiske problemer. Jeg vil svare Ja. Dersom det gjøres på den måten Else gjør det. Boka gjør oss nysgjerrige. Noen lesere vil kanskje åpne boka fordi de er nysgjerrige på Else. Men jeg ser ikke noe galt i det. Else er et interessant menneske. Jeg ser det heller som positivt at boka tiltrekker seg lesere som aldri ville ha interessert seg for en bok om terapi.

Tydeligvis har vi ennå en lang vei å gå når det gjelder folkeopplysning om psykisk helse og psykiske lidelser. Denne boka hjelper til med det. Else Kåss Furuseth er en god ambassadør i så måte.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 2, 2019, side 126-127*

#### **ANMELDT AV**

**Svein Øverland**, psykologspesialist