

Kjenn deg selv, men ikke bare inn

Vi trenger mer av den psykologien som forstår mennesket som innvevd i sin kontekst - uten å redusere det til indre prosesser eller ytre forhold.

TEKST

Salman Türken

PUBLISERT 11. oktober 2023

EMNER

psykologisering

arbeidsbelastninger



Salman Türken. Foto: Oslomet

Sharma-Bakkevig (2023) skriver i sitt svar til meg (Türken, 2023) mye som er lett å være enig i. For eksempel viktigheten av å bli bevisst egne blindflekker for profesjonsutøvelsen, i møtet med pasienter som på ulike vis krever mye av psykologen. Tross denne enigheten er det et behov for å skille snørr (psykologisering) og bart (psykologi som fag) i vår diskusjon, selv om psykologiens historie gjør dette skillet vanskelig.

Psykologi er politisk

Sharma-Bakkevig skriver at han ikke avviser ytre forhold, men avgrenser seg ved å rette oppmerksomheten mot indre arbeid. Det er derfor viktig å minne om at konteksten for denne diskusjonen var økt arbeidsbelastning blant psykologer. I denne konteksten er mitt poeng dette: Når psykologers svar på økt arbeidsbelastning og stress er mer indre

arbeid / egenerapi i stedet for å peke på og dermed forsøke å endre det som skaper økt belastning og stress på arbeidsplassen, virker dette psykologiserende. Dette gjelder den «avgrensningen» Sharma-Bakkevig gjør, også. Med den økte individualiseringen, forsterket av nyliberalismen, får vi mange slike avgrensninger i samfunnet. Den formen for psykologisering jeg sikter til her, er ikke den som avviser det ytre.

«Å kjenne seg selv må i så fall innebære å forstå hvilken plass man har i et fellesskap»

Tvert imot! Denne formen anerkjenner relevansen av det ytre/ strukturelle, men ender likevel opp med å foreslå individuelle løsninger på strukturelle problemer. Kritiske stemmer som for eksempel Hodgetts og Stolte (2017) advarer oss mot potensialet for strukturell vold, særlig mot utsatte grupper i samfunnet, når slik avgrensning blir utbredt i mental helse-feltet.

Det fins flere eksempler på at det først og fremst er individet som ansvarliggjøres og rustes til å tåle og takle potensielt helseskadelige forhold som dermed forblir uendrede. Det er det som skjer når vi snakker om

- satsingen på livsmestring i skolen, vel vitende om at skolen er en meget stor stressarena for de fleste elevene
- tilbud om mindfulness og stressmestringskurs for arbeidstakere, når vi vet at krav til effektivitet og arbeidsmengde skaper mye av stresset og belastningen
- psykologisk førstehjelp til bankkunder eller mennesker med gjeldsproblematikk, når vi vet at det er gjelden som nettopp skaper eller forsterker vanskene de har
- psykologer som opplever belastninger ved å jobbe under potensielt helseskadelige arbeidsforhold

Skivebom

Sharma-Bakkevig etterlyser en slags balanse mellom å vende blikket utover og innover, med den påstanden at vi (psykologi som fag?) undervurderer viktigheten av det indre. Dette må jo være en rimelig stor skivebom. Tvert imot har psykologien fremhevet viktigheten og relevansen av det indre på bekostning av det ytre. Og enda viktigere: på bekostning av en dialogisk, dialektisk, kontekstuell forståelse som sammenvever individet med det sosiale, det historiske og det samfunnsmessige.

Dette eksemplifiserer Sharma-Bakkevig selv ved å trekke inn maksimet «Kjenn deg selv». Sharma-Bakkevig utleder en mer individualistisk tolkning av dette maksimet med oppfordring om å rette blikket innover. Fløistad (1998) argumenterer med at selv om den individualistiske tolkningen er utbredt, er en mer relasjonell og kontekstuell tolkning av maksimet mulig. Å kjenne seg selv må i så fall innebære å forstå hvilken plass man har i et fellesskap, og forsøke å forstå hvordan et individ er vevd sammen

med andre, og hvordan ens væremåte (tanker, verdier, handlinger, prestasjoner/profesjonsutøvelse) er betinget og ikke kan forstås løsrevet av andre.

**«...det hadde vært mer
hensiktsmessig å rette
oppmerksomheten mot faglige
blindflekker»**

Det er jo historiske, samfunnsmessige og dermed ideologiske grunner til at nettopp den individualistiske tolkningen av maksimet har fått den kraften den har i dag.

Sharma-Bakkevigs tolkning er helt i tråd med den vestlige konvensjonelle psykologien, som nettopp er tuftet på individualistisk epistemologi og dermed har produsert teorier og forståelser som er reduksjonistiske (Sampson, 1981; Teo, 2020). I vestlig psykologi har alternative måter å tenke på, f.eks. menneskelig natur og psykologi som mer relasjonell og historisk betinget, blitt ignorert gjennom psykologiens historie (Billig, 2008; Hermans et al., 1992). Konvensjonell psykologi har følgelig forsøkt å forstå psyken som et resultat av individets indre mentale operasjoner. Dette skaper en misvisende forestilling som ignorerer at «intrapyskiske prosesser står i et dialektisk forhold til relasjonelle prosesser» (Schibbye, 2009, s. 39).

Faglige blindflekker

Argumentet til Sharma-Bakkevig om å vende blikket innover må forstås opp mot denne historiske konteksten. Han er opptatt av individuelle blindflekker. Men det hadde vært mer hensiktsmessig å rette oppmerksomheten mot faglige blindflekker. Det er nettopp her psykologiseringen ligger. I sitt svar på kommentaren min bruker han psykolog Kaja Betins (2023) historie som eksempel til etterfølgelse. Betin forklarer hvordan økt stress og arbeidsbelastning i et yrke som strukturelt krever mye av en, har resultert i utbrenthet. Hennes beretning er jo et godt eksempel på hvordan psykologiseringen kan fungere: en reflektert psykolog som ser hva («pressede systemer med lite rom for ivaretagelse av terapeuten») som forårsaker problemet (stress/utbrenthet), men ender opp med å ansvarliggjøre seg selv. Dermed utøver hun agens, men dette er en begrenset agens. Hun endrer seg selv (indre arbeid?) og de tingene som hun kan endre i livet sitt for å holde ut, mens de strukturelle forholdene som har skapt belastningen, forblir uberørte. Hennes tekst bør berømmes fordi hun samtidig appellerer til kollektiv agens ved å «kreve av våre oppdragsgivere at de tilbyr et miljø vi kan fungere i over tid».

Betin og kolleger (Mikkelsen, Betin & Stangenes, 2023) følger opp denne tråden og tydeliggjør hvordan psykologers autonomi kan begrenses av arbeidsforholdene, og dermed trengs det «en gryende bevisstgjøring om at de arbeidsvilkårene mange har, ikke er holdbare, og verken skal eller bør tåles». Det er derfor underlig at Sharma-Bakkevig fremhever kun en psykologiserende tolkning av Betins beretning.

Er det ikke på tide å heve blikket og unngå mer av den reduksjonistiske psykologien som fungerer ideologisk? Vi trenger mer av den psykologien som forstår mennesket

som innvevd i sin kontekst – uten å redusere det til indre prosesser eller ytre forhold. Vi må heller fremheve det komplekse samspillet. Forhåpentligvis med det utvidede etiske målet om å sette mennesker, om de er pasienter eller psykologer, i stand til å handle i fellesskap for å endre belastende strukturer.

Merknad: Ingen oppgitte interessekonflikter

TEKST

Salman Türken, Førstemanuensis, OsloMet