

Psykologenes virkelighetssjekk



Kristine Hovda

Stadig flere psykologer er synlige i media, enten som ekspertkilder eller rådgivere i tv-produksjoner. Det siste året har faglig uenighet om psykologens offentlige rolle blitt heftig debattert.

Det begynte med noen sterke uttalelser fra psykologprofessor Willy-Tore Mørch. Tidligere i år kalte han TV3-programmet «Bertrands metode» for sosialpornografi, senere fulgte han opp med å betegne «Luksusfellen» og «The Biggest Loser Norge» som mental risikosport. Han ble møtt med kraftig motbør fra psykologene som er involvert i tv-produksjonene. Psykologtidsskriftet har snakket med en rekke psykologer som på ulikt vis har vært, og er, aktive i mediene, enten som ofte brukte intervjuobjekter eller som castingansvarlige. Hva slags forhold har de til mediene, og hva tenker de selv om å bidra som psykologer i tv-produksjoner som reality-TV og lignende konsepter?

Programmene vil bli laget uansett

Psykolog John Petter Fagerhaug har jobbet som castingansvarlig i Idol junior. Han brukte litt tid på å vurdere om han skulle bidra.

– Jeg endte opp med å tenke slik: Enten ville de bruke meg, eller så ville de finne noen andre. Hvis jeg skulle kritisere slike programmer, ville det være bedre å gjøre det om jeg hadde erfaring fra innsiden. Og ved å delta hadde jeg mulighet til å gjøre opplevelsen tryggest mulig for barna som deltok. Jeg har tidligere vært kritisk til å bidra i realityshow, og det var nettopp derfor TV2 ønsket å bruke meg. Jobben min var å passe på barna og gi dem informasjon om hva som skjedde. Jeg synes det var lærerikt, selv om jeg ikke vil anbefale folk å melde barna sine på noe sånt.

– *Risikerer du ikke som psykolog å sette et godkjent-stempel på et program du er skeptisk til?*

– Jo, det er en utfordring. Media lager produkter de skal selge. Når du er deltaker i et slikt program, er du et produkt. Jeg har aldri forsøkt å kritisere media for jobben de gjør, men å delta som enkeltmenneske uten erfaring med å være i media kan være farlig. Som psykolog kunne jeg holde deltakerne litt i hånden. Jeg er egentlig positivt overrasket over programmet. De var veldig flinke til å skape et godt miljø rundt barna, ivareta foreldrene og familien. Noen mente det ble dårlig TV fordi det ikke var tøft nok for deltakerne. Så det var ikke deltakelsen i seg selv jeg var, og er, kritisk til, men hvordan deltakerne utsetter seg for kritikk for eksempel i sosiale medier i etterkant. Det er der de slemme kommentarene kommer. Og det kunne jeg forberede barna på, sier han.

Generelt mener Fagerhaug at psykologer godt kunne kaste seg ut i media oftere enn de gjør. Han mener det er grunn til å bruke kompetansen til å advare mot eksempelvis skjermavhengighet og mobbing i sosiale medier.

– Jeg tror vi er litt feige, og mange er nok litt for styrt av janteloven, dessverre. Vi trengs i mediebildet. Min erfaring med media er veldig positiv. Jeg har tidligere vært i politikken og opplever at journalister er særlig sultne på uttalelser fra psykologer. Og så er de ganske snille med oss, og det er ganske unikt i mediasammenheng. I tillegg driver jeg for meg selv, og da synes jeg det er greit å få litt PR. Jeg stiller opp så ofte jeg kan.

– *Genererer det mer jobb?*

– Ja, for så vidt. Det genererer flere uttalelser til media, og også noen oppdrag innenfor media. Det var slik jeg fikk oppdraget for TV2.

Han synes det er viktig at psykologer får medietrening, slik at de skjønner hvordan de skal få frem budskapet sitt.



– Det nytter ikke med en tyve sider lang avhandling når vi skal uttale oss i media. Vi må kunne gjøre kunnskapen tabloid. Den beste treningen på det er å være mye i media. Hvis ikke vi uttaler oss, kommer det noen andre og tar den plassen. Det er mye bedre at vi som har kompetanse på området, tar litt plass, og så bør andre kolleger være litt forsiktige med å slenge dritt og kritisere, mener Fagerhaug.

Han peker på et annet viktig argument for å delta i media:

– Vi får flere og flere kunder og klienter som er mye i media. Det er verdifullt for meg som psykolog å vite hvordan det er å være i et TV-studio, få kamera på seg og alles oppmerksomhet.

Psykolog Rolf Lindgren har flere ganger deltatt i underholdningsprogrammer på TV i den hensikt å intelligens- eller personlighetsteste kjendiser. I programmet «Det er lov å være blid» med Else Kåss Furuseth opplevde han at en av deltakerne fikk noen resultater han mente det ville være problematisk å la gå på lufta.

– Da var vi veldig påpasselige med å gå i dialog med deltakerne i programmet om at vi ikke skulle presentere ting som for eksempel kunne bli problematisk i jobbsøkersammenheng. Det var nok mange feller jeg kunne gått i.

– *Kan det å teste folks personlighet dermed være problematisk?*

– Ja, selvfølgelig kan det det. Slike tester bidrar til et forenklet bilde av virkeligheten. Men hvis ikke jeg stiller opp, kommer de til å spørre noen som ikke kan det de driver med. Programmene vil bli laget uansett. Da er det bedre at jeg gjør så godt jeg kan for å nyansere, sier Lindgren.

En gang var han ekspertkilde i et program som handlet om tankefeltterapi. Da opplevde han at mye av det han sa, var blitt klippet bort i etterkant.

– Men jeg ser at jeg skulle formulert meg annerledes. Hadde jeg vært mer dreven ville ikke så mye blitt klippet bort. Dette handler om å snakke på en måte som seerne forstår, sier han.

Lindgren sier stort sett ja til alt han blir spurt om, men en gang nektet han å stille opp. Det var da programskaperne ville ha ham til å vurdere noen personer ut fra de såkalt «åtte intelligensene».



HJELPER IKKE – Dette er programmer som ikke lages for å hjelpe deltakerne, men for å skape TV som man kan tjene penger på. Hvis fagfolk har lyst til å hjelpe mennesker, finnes det mange muligheter til å gjøre det enn i beste sendetid på skjermen, mener psykologiprofessor Willy-Tore Mørch. Foto: Arne Olav Hageberg

– De åtte intelligensene finnes jo ikke, det er bare tull. Som psykologer har vi muligheten til å unngå at feilaktige myter blir spredd. Jeg har snakket med andre psykologer som ikke stiller opp i media fordi de føler de ikke er kompetente. Da pleier jeg å si at som utdannede psykologer kan de mer enn 95 prosent av befolkningen allerede. Hvis ikke de stiller, er det helt garantert noen som kan mindre om temaet, som kommer til å stille isteden.

Lindgren har fulgt debatten om reality-TV og kjendiser. Selv er han en svoren Farmen-seer og innrømmer at han synes castingen til programmet til tider har vært problematisk. Men han ønsker ikke å kritisere psykologkollega Hedvig Montgomery, som er med på å velge ut deltakerne til Farmen.

– Jeg ville nok ikke vært komfortabel med å sende opptak av mennesker som bryter sammen på TV, eller som forteller at faren deres har tatt selvmord på grunn av økonomiske problemer. De argumenterer med at programmet kan skape åpenhet og bryte ned tabuer, men jeg er ikke sikker på om deltakerne alltid har samtykkekompetanse. Jeg synes det er problematisk, sier han.

Psykolog Hedvig Montgomery har siden 1999 jobbet med uttak og oppfølging av deltakere til tv-produksjoner og er den psykologen i Norge med lengst erfaring i å delta i castingprosesser for TV. Hun skriver i en epost at hun ikke har tid til å snakke med Psykologtidsskriftet og heller ikke opplever at hun har noe å bidra med i denne sammenhengen.



FRA INNSIDEN Psykolog John Petter Fagerhaug var i utgangspunktet skeptisk til å være castingansvarlig til Idol Junior, men tenkte at om han skulle kritisere slike programmer, ville det være bedre å gjøre det om han hadde erfaring fra innsiden. – Som psykolog kunne jeg holde deltakerne litt i hånden, uttaler psykologen. Foto: Privat/TV2

Psykologprofessor Willy-Tore Mørch har et positivt forhold til det å delta i media. I det siste har han markert seg sterkt som en motstander av realityprogrammer på TV, og havnet i et offentlig ordskifte med kollega Cecilie Lynum, som er programleder på «Luksusfellen» på TV3.

– Jeg mener det er en forpliktelse i den stillingen jeg har, å delta i den offentlige debatt, og å formidle psykologisk kunnskap til befolkningen. Mitt fagområde er en del av psykologien som er allemannseie. Alle mener noe om barns psykiske helse, og jeg må være med på den debatten, sier Mørch.

Han har uttalt seg sterkt kritisk til nevnte «Luksusfellen», men også til programmet «Bertrands metode», der deltakerne skal få hjelp av en mental trener til å forbedre livet sitt.

– Jeg reagerte fordi Bertrand Larssen hadde en strategi med å bryte ned personen han skulle hjelpe, for så å bygge ham opp igjen. Og dette skulle skje i full offentlighet. Jeg er opptatt av at de som deltar i slike programmer, ikke alltid forstår at de eksponerer problemene sine på en slik måte at det kan ha uheldige konsekvenser.

Han mener at psykologer som deltar i realityprogrammer, enten med casting eller som programledere, er med på å potensielt skade deltakerne.

– De som regisserer dette, sier jo indirekte at det er risikofylt. Hvis ikke hadde det ikke vært nødvendig å ha psykologer i kulissene. Jeg er kritisk til å trekke mennesker inn i risikofylte situasjoner på TV. Jeg vil ikke være med på det, fordi jeg på den måten legitimerer slike programmer.

– *Men programmer som Bertrands metode og Luksusfellen er ment å hjelpe mennesker. Er det ikke opp til deltakerne selv å vurdere om de vil få den hjelpen i full offentlighet?*

– Dette er programmer som ikke lages for å hjelpe deltakerne, men for å skape TV som man kan tjene penger på. Hvis fagfolk har lyst til å hjelpe mennesker, finnes det mange muligheter til å gjøre det enn i beste sendetid på skjermen. Jeg liker ikke disse programmene. Jeg ser at det er en trend at tv-selskapene i stadig større grad trekker inn barn og unge i sårbare situasjoner for å skaffe seg seere.

– *Gjelder det alle typer reality-programmer? Også ulike typer talentshow?*

– Ja, jeg reagerer også på den type programmer, av samme grunn. Idol junior ble satt i gang fordi Idol for voksne falt i seertall. Det handler ikke om barna, men om å tjene penger. Når de som skaper programmene, må hyre inn psykologer for å ivareta barna som deltar, har de skutt seg selv i foten allerede. Da har de innrømmet at det kan være skadelig for barn å være med på programmet, og det vil jeg ikke være med på.

– Ser du ingenting positivt med å delta i realityprogrammer?

– Nei. Ingenting. Jeg innser selvfølgelig at disse programmene fortsatt kommer til å være på TV. Men desto viktigere mener jeg det er at noen sier ifra klart og tydelig.



AVTABUISERE – Alt som er tabubelagt gjør folk mer ensomme og deprimerede. Jeg synes det er flott at vi kan applaudere noen som gidder å stå frem og være et ansikt i den tematikken, mener psykolog Cecilie Lynum, som er en av programlederne i Luksusfellen Foto: Mtgtv/TV3

Den nevnte psykologen Cecilie Lynum er en av programlederne i «Luksusfellen» på TV3. Tidligere i år skrev hun en kronikk i Dagbladet der hun framla sin store hjertesak: å alminneliggjøre psykisk helse.

– Jeg hadde ikke sett på Luksusfellen før jeg ble spurt, så jeg satte meg ned og så mange episoder, tenkte og vurderte. Det jeg så, var at dette ikke bare handlet om økonomi. Dårlig økonomi kan være et symptom på veldig mange ting. Og det syntes jeg var en veldig interessant innfallsvinkel til å snakke om psykologi til et bredt publikum.

Hun føler seg matt av kritikken som rettes mot henne av blant andre kollega Willy-Tore Mørch.

– Det fremstår for meg som noe underlig at nettopp fagpersoner innenfor psykologi er med på å opprettholde at å feile økonomisk er noe som ikke egner seg å snakke om i offentligheten. Jeg skulle ønske jeg fikk et svar fra Mørch om hvorfor det er greit å snakke om alle andre mellommenneskelige temaer, bare ikke økonomi.

Jeg skjønner ikke hvorfor noen som aldri har vært borti Luksusfellen, skal komme og kritisere det vi holder på med. Det gjør meg trist

Hun er opptatt av at den kunnskapen psykologer sitter med, ikke bare skal støve ned i doktorgrader i skrivebordsskuffer.



– Alt som er tabubelagt gjør folk mer ensomme og deprimerte. Når man ser at andre sliter med det samme som en selv, får folk det bedre, det ser vi blant annet gjennom terapiarbeid i grupper. Hvis vi kan utvide den gruppen til også å omfatte mennesker som leser avisen og ser på TV, blir det lettere for dem også. Vi vet at det er masse tabuer knyttet til det å ha dårlig økonomi, og det er mye følelser involvert. Jeg synes det er flott at vi kan applaudere noen som gidder å stå frem og være et ansikt i den tematikken.

– *Kritikken er jo at dette kan være skadelig for dem som står frem?*

– Ja, gi meg ett eneste argument for at dette kan være skadelig for noen. Nevn en eneste deltaker som er blitt skadelidende på grunn av dette. Jeg blir nedringt av folk som ber meg om å hjelpe dem. Jeg skjønner ikke hvorfor noen som aldri har vært borti Luksusfellen, skal komme og kritisere det vi holder på med. Det gjør meg trist, sier hun.

– *Så kritikken er ikke berettiget?*

– Nei. Den dagen jeg møter noen som har tatt skade av dette, slutter jeg med en gang. Selvfølgelig skulle man ikke måtte melde seg på Luksusfellen for å få den hjelpen vi gir. Men når det er som det er, er det jo flott at folk både kan få hjelp, og at andre kan se programmet og lære av det. Man skal ikke ta fra folk muligheten til å ta egne valg. Luksusfellen er det eneste programmet i Norge som tar for seg temaet personlig økonomi. Vi vet at økonomi og psykologi henger tett sammen.

Hun mener kritikken mot programmet er en måte å devaluere deltakerne.

– Jeg blir veldig skuffet over at en som er professor i psykologi bruker tittelen sin til å kritisere, helt uten faglig belegg, helt uten eksempler. Jeg skrev en kronikk i Dagbladet fordi jeg følte meg personlig angrepet, og da måtte jeg ta til motmæle.

Selv er ikke Lynum med i screeningprosessen. Men hun mener Mørchs argument om at psykologer screener deltakerne for å unngå feilcasting, ikke sier noe som helst om hvorvidt deltakelse i programmet er skadelig.

– Det er nesten ikke et sted i samfunnet hvor psykologer ikke screener folk. Det er klart vi vil at folk som skal på TV, skal være ved sine fulle fem. Det gjelder også om du skal ansette noen. Dette er et normalt verktøy som alle rekrutteringsfirmaer bruker, og ikke unikt for deltakelse på TV. Jeg har aldri opplevd at noen har sagt til meg at de har negative erfaringer med det å være på TV.

Lynum mener kritikken mot psykologer i media handler mye om jantelov.

– Da jeg var nyutdannet i 1997 og begynte å jobbe med rekruttering og ledelse, var det ikke særlig stuerent. Du skulle ikke tjene penger på psykologkunnskap. Alle andre yrkesgrupper er vant til å fremme sitt fag, men psykologene ligger langt etter. Jeg er så glad for hver eneste psykolog som kommer frem på TV og i aviser. Vi skulle vært mange flere.

Ikke alle er like skråsikre i sin sak. Psykolog Guro Øiestad startet tidligere i år en diskusjon via et blogginnlegg, der hun utfordret kollega Peder Kjøs på hva han mente om realityprogrammer. Selv har Øiestad ingen erfaring på området, men medieerfaring har hun. En gang opplevde hun at en journalist publiserte et fingert intervju med henne.

– Jeg ble tillagt noen veldig bombastiske meninger, ting jeg aldri hadde sagt. Men stort sett synes jeg det er ålreit å bli intervjuet. Selv om jeg er skeptisk til tendensen om at journalister stadig oftere er på jakt etter en kort ekspertuttalelse. Den der «tre tips fra psykologen» blir jeg mer og mer allergisk mot. Jeg har ingen korte oppskrifter på hvordan ting skal være, sier hun.

Hun er opptatt av at psykologer skal bringe fagkunnskap inn i samfunnsdebatten.

– Jeg er ikke negativ til TV som formidlingskanal, jeg ser at det er et kraftfullt medium. Jeg har tenkt på at psykologer ville vært verdifulle inn i for eksempel TV-debatter, der de kunne gått inn og pekt på hva som går galt i kommunikasjonen. Men det er mye jeg ikke kunne blitt med på.

– *Hva da, for eksempel?*

– Det har gått en veldig inflasjon i reality-konseptet. Jeg synes det fort blir uetisk, som i Paradise Hotel, når det legges inn intriger og folk skal stemmes ut av programmet. Selv om folk sier at de vet hva de går til og at ingen blir overrasket over hva de må være med på, er jeg skeptisk.

Hun reagerer også på talentkonkurranser som Idol og X-faktor.

– Det er ille at dommerpanelet skal komme med morsomme og utdritende kommentarer til unge mennesker som står der og ikke vet sitt eget beste. Tror riktignok det har blitt bedre de siste årene, og bra er det. Men jeg ville av prinsipp ikke hatt noe lyst til å bidra til slike sendinger som psykolog.



NYANSERE – Å teste folks personlighet i underholdningsøyemed kan gi et forenklet bilde av virkeligheten, medgir psykolog Rolf Lindgren. – Men hvis ikke jeg stiller opp, kommer de til å spørre noen som ikke kan det de driver med. Lindgren har blant annet deltatt i Else Kåss Furuseths program «Det er lov å være blid». Foto: Privat/TV2

Psykolog Peder Kjøs har vært fast spaltist i bladet Kvinner og Klær i syv år, og har nå en fast spalte i Klassekampen. Over nyttår blir han å se i en ny TV-serie. Tidligere har han vært med på screening av deltakere til slankeprogrammet «The Biggest Loser».

– Jeg har prøvd å unngå å caste deltakere som kan ta skade av å bli med på programmet, enten det dreier seg om psykoseproblematikk eller personlighetsforstyrrelser. En del programmer vil helst ha originaler, men det å velge spesielle typer folk har ikke vært en del av bestillingen i min sammenheng.

– *Kan de overse dine anbefalinger og gå for noen de mener gjør seg på TV?*

– Ja, det kan de, men i praksis gjør de ikke det.

Kjøs takket ja til oppgaven fordi han syntes det var spennende, ikke fordi han følte at han burde for deltakernes skyld.

– Jeg er ikke så edel at jeg ville ha takket ja til noe bare for å redusere et onde. Jeg har sett på dette som et ordinært oppdrag. Det er ikke så lett å vite hva disse programmene gjør med folk, det finnes lite forskning på det. Man har bare anekdotiske erfaringer. For de aller fleste er dette en positiv opplevelse, og så er det noen som forteller at de føler seg utnyttet. Jeg vet at produksjonsselskapet vil kunne bruke som argument at man har hatt psykolog med i utvelgelsesprosessen, men jeg har ikke noe ansvar for å godkjenne selve programmet. Jeg har jo ikke vært med i utformingen av det. Jeg skal bare godkjenne deltakerne.



UNGE I DAG Unge folk har et helt annet forhold til å eksponere seg enn det vi eldre har, uttaler Peder Kjøs, som mener en del av argumentene mot reality-programmer baserer seg på anekdotiske erfaringer. Bildet viser Lars Dahlum Johansen som vant finalen i The biggest loser i 2015. Foto: TVNorge/Espen Solli/Ida K. Holth

Kjøs kunne ikke deltatt som psykolog i et program der deltakerne måtte gjøre noe han ikke kunne stå inne for. Men han mener at frykten for realityprogrammer generelt er overdrevet.

– Jeg er ikke så sikker på om det lages så mange realityprogrammer som folk burde advares mot å bli med på. Det er antakelig mye farligere å drive med toppidrett. Der er det nok mye høyere forekomst av skader.

– *Psykologer er veldig uenige om disse tingene?*

– Ja, jeg har skjönt det, og jeg synes det er litt vanskelig å skjønne argumentasjonen til de som er veldig skeptiske til realityprogrammer. Det blir litt sånn «huff, nei, folk eksponerer seg så voldsomt på TV». Men vi har hatt realityprogrammer i Norge i mange år nå, og deltakerne vet mye bedre nå hva de går til enn hva de første deltakerne i Big Brother og Robinson gjorde. Unge folk har et helt annet forhold til å eksponere seg enn det vi eldre har. De ser ikke på det som noe skummelt. Vi har hatt den samme diskusjonen når det gjelder hva man kan dele på Facebook. Noen synes det er skummelt at folk deler personlige ting, mens andre ikke har noe problem med det, sier han.

Kjøs ser på den større åpenheten som en mulighet til å gi et bredere spekter av hva livet kan være, og at man ikke trenger å forvalte så strengt hva andre mennesker vet om en selv. Han nevner dokumentarserien «Jentene på Toten», om de transseksuelle personene på Gjøvik, som et godt eksempel.

– I veldig stor grad blir sårbarhet møtt med respekt og aksept. Når det gjelder alvorlige ting som seksuelle overgrep, er det viktig at noen orker å snakke om det. At noen velger å gjøre det er utrolig verdifullt. Det at noen viser oss hvordan det oppleves å veie hundre kilo mer enn andre, synes jeg er kjempefint. På nittitallet var alle opptatt av intimitetstyranniet. Nå lever vi midt i det, og det fungerer ganske bra, synes Peder Kjøs.