

Vi trenger både introspeksjon og systembevissthet



Jonas Sharma-Bakkevig
psykologspesialist og terapiveileder

Kaja Betin
psykolog

Å hevde at vi psykologiserer strukturelle problemer, er en feilrepresentasjon og et blindspor, skriver Jonas Sharma-Bakkevig og Kaja Betin i et nytt innlegg i debatten om psykologisering av psykologers arbeidsbelastninger

Türken (2023b) innleder sitt svar til Sharma-Bakkevig med å fastslå at det er mye i sistnevntes tekst (2023b) han er enig i. Det samme kan sies om Türkens egen tekst. Det faglige hovedpoenget han fremsetter, er antakelig de aller fleste psykologer enige i: Mennesket må se seg selv som innvevd i en kontekst, og vi må være påpasselige med å ikke velge individualistiske løsninger på rent strukturelle problemer.

Som psykologer er vi alle godt kjent med at individet hverken agerer eller utvikles i et vakuum, men er et resultat av en kompleks og avansert samvirkning mellom makro- og mikrosystemene individet inngår i, samt individets idiosynkratiske respons på disse systemene.

Sorteringsarbeid

Det er derfor vanskelig å se hvordan det å løfte frem betydningen av et indre sorteringsarbeid, med mål om å bli mer bevisst på hva som skaper mest belastning her og nå for den enkelte, tilsvarende et psykologiserende perspektiv på strukturelle problemer. Det indre arbeidet kan like så godt gjøre psykologen mer bevisst på at ansvaret ligger hos strukturene, og ikke hos ham eller henne. Vi forfekter altså et både-og-perspektiv. Vi leser Türken som at han ikke er uenig i dette, men at han misforstår våre perspektiv og derfor gjentatte ganger (Türken, 2023a; Türken, 2023b) har feilrepresentert Sharma-Bakkevigs poenger.

Gå til andre innlegg i debatten.

Vi mener at både introspeksjon og systembevissthet er viktige forutsetninger for å forstå og håndtere opplevde belastninger i psykologrollen

Som eksempel på psykologiseringen trekker Türken blant annet frem omtalen av Betins artikkel (Betin, 2023) om belastninger i terapeutrollen. Türken skriver at «(Betins) 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.»

Strukturelle betingelser



Türken skriver videre at «[det er] underlig at Sharma-Bakkevig fremhever kun en psykologiserende tolkning av Betins beretning» (Türken, 2023b). Problemet med dette er imidlertid at Betins personlige historie nettopp ikke er et eksempel på hvordan pressede systemer har skapt utbrenthet hos individet, noe som kommer frem gjennom opplysningen om at Betins kliniske virke i all hovedsak har foregått i privat praksis og dermed utenom det organiserte helsetilbudet. Betins introspektive refleksjon har dog ført frem til en økt bevissthet om hvilke strukturelle forutsetninger som bør og ikke bør tolereres i virket som psykoterapeut. Dette påpeker Türken ved å henvise til Betin og kollegers artikkel om strukturelle betingelser for utøvelse av autonomi (Mikkelsen, Betin & Stangenes, 2023).

Vi mener at både introspeksjon og systembevissthet er viktige forutsetninger for å forstå og håndtere opplevde belastninger i psykologrollen. Målsettingen med disse er sortering, ikke ensidig ansvarliggjøring av individet eller ensidig oppmerksomhet om strukturelle utfordringer. Sharma-Bakkevig skriver dette tydelig allerede i sin første artikkel i denne debatten: «Et indre arbeid i veiledningsgruppe, egenerapi eller kollegastøtte kan hjelpe oss å oppdage hvilke belastninger som er skadelige, og hvilke belastninger som minner om noe skadelig» (Sharma-Bakkevig, 2023a). Dermed ender vi opp med samme konklusjon som vi innledet med: Her klarer vi ikke å se annet enn at vi er langt mer enige enn uenige med Türken. Premisset om at Sharma-Bakkevig, og til dels også Betin, psykologiserer strukturelle problemer, er en feilrepresentasjon og et blindspor i den faglige debatten. I stedet bør debatten nå konsentreres om å avdekke hvilke konkrete ytre, indre og samvirkende mekanismer som er nødvendige forutsetninger for at psykologer skal trives på jobb og være gode ressurser for samfunnet.

Referanser

- Betin, K. (2023). Psykoterapeutens tragedie. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 60(6), 374–376.
- Mikkelsen, R., Betin, K. & Stangenes, R. (2023). Psykologers arbeidsvilkår: Ingen autonomi uten trygghet. <https://psykologisk.no/2023/09/psykologers-arbeidsvilkar-ingen-autonomi-uten-trygghet/>
- Sharma-Bakkevig, J. (2023a). Psykologers belastninger krever et indre arbeid. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 60(8), 512–514.
- Sharma-Bakkevig, J. (2023b). Å vende blikket innover. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*. <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2023/09/vende-blikket-innover>
- Türken, S. (2023a). Feilslått psykologisering. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 60(9) 582 - 583.
- Türken, S. (2023b). Kjenn deg selv, men ikke bare inni. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*. <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2023/10/kjenn-deg-selv-men-ikke-bare-inni>