

Att spela roll som psykolog



Bild: Mike Bird, pexels.com

Har du ibland känt att du behövt låtsas att du är någon annan på jobbet? Många kan säkert känna igen sig i att jobbet ställer krav på att man ska spela en roll. I dagens samhälle har många av oss erfarenhet av att träffa en psykolog, eller känner någon som har det. Men hur känner egentligen psykologen? Får hen vara sig själv på jobbet?

Vid psykologiska institutionen på Lunds Universitet har en ny intervjustudie undersökt hur psykologer upplever autenticitet i arbetet med terapi. Autenticitet är ett gammalt och omstritt begrepp som ofta brukar förklaras som att vara *sann mot sig själv*. Detta har setts som ett ideal sedan Aristoteles tid, men på senare år har forskare inom psykologin fått upp ögonen för hur det påverkar oss människor.

I studien fann man att de sju psykologer som deltog tyckte att autenticitet var viktigt för dem i arbetet. Detta betydde dock inte att de delade med sig av sina egna privata tankar och känslor, utan snarare kunde känna sig som sig själva. Detta innebar också att psykologerna kunde känna riktiga känslor, vara närvarande också med sina egna fel och brister. Helt enkelt att få plats som riktiga människor i yrkesrollen. Studien fann också att de upplevde att autenticitet hjälpte dem att vara mer närvarande, komma närmare patienterna - och ha roligare på jobbet!

Men kunde de vara autentiska? Studien visar att deltagarna upplevde att det berodde på yttre omständigheter, inte minst själva arbetsplatsen. Att träffa många patienter varje dag, inte känna sig uppskattad på jobbet och att ha andra mål och värderingar än arbetsgivaren tycktes göra det svårare för dem att vara autentiska.

Eftersom man i studien bara intervjuat ett fåtal psykologer går det inte att dra några generella slutsatser, men forskarna menar att resultaten ger indikationer på att det är ett forskningsfält som behöver mer uppmärksamhet.

- Vi önskar att vi hade fått höra mer om autenticitet i vår utbildning, säger Felix Sjöblom, psykologstudent och en av de ansvariga bakom studien.

De två ansvariga bakom studien menar att de många likheterna i hur deltagarna upplevde autenticitetens plats i terapirummet gör att frågan bör få mer fokus. Inte bara i psykologisk forskning, utan även i psykologutbildningen och på arbetsplatser där psykologer arbetar.

- Om det är en viktig fråga för psykologer som också gör att de upplever att de blir bättre på sitt arbete så gagnar det i slutändan även patienterna. Därför visar resultaten att det är en fråga som vi som yrkesgrupp behöver prata mer om, säger Björn Engström.

Studien visar alltså att upplevelsen av att vara *sann mot sig själv* verkar vara viktig även för psykologer. Inte bara för att de upplevde att det tillför flera positiva aspekter i terapiarbetet, utan också för att terapin ofta upplevdes bli bättre om de kunde vara autentiska.