

Bokanmeldelser

Jon Sletvold

psykologspesialist i privatpraksis, veileder og læreanalytiker ved Norsk Karakteranalytisk Institutt

j-sle@online.no

Øyvind Fallmyr

oeyfal@piv.no

Eldfrid Amlund

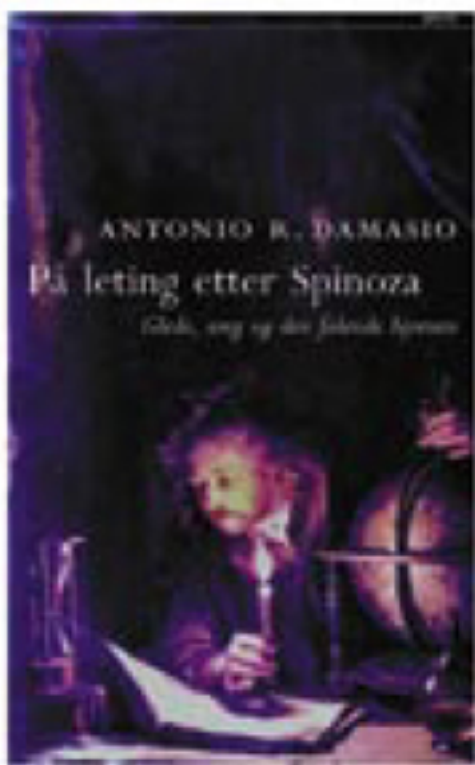
Psykolog

eldfridamlund@gmail.com

Per H. C. Wathne

Ronald Grini

Privat praksis, Trondheim



Antonio R. Damasio **På leting etter Spinoza Glede, sorg og den følende hjernen** Pax Forlag, 2004. Kr 298. 319 sider. ISBN 82 - 530 - 2678 - 1

Nevrologen Damasio's første bok, *Descartes' feiltakelse* (2001), handlet om forholdet mellom fornuften, følelsene og kroppen. Hans andre bok, *Følelsen av hva som skjer* (2002), handlet om

kroppens og emosjonenes betydning for bevissthetens utvikling og struktur (se Sletvold, 2003 for anmeldelse).

Distinksjonen mellom følelser og emosjoner er grunnleggende i Damasio's emosjonsteori. Damasio bruker ordet emosjon om de observerbare og målbare endringer i kroppen, mens han bruker ordet følelse om den subjektive opplevelse som bare er tilgjengelig for emosjonens eier. Han har tidligere vist til at dette skillet er tråd med ordenes alminnelige bruk i flere europeiske språk. På norsk har vi skillet mellom *beveget/rørt* for det observerbare og føle om den subjektive og private fornemmelsen. Damasio bruker affekt som fellesbetegnelse for emosjoner og følelser.

Emosjoner er evolusjonsmessig langt eldre enn følelser. I sin grunnleggende kjerne oppsto emosjoner sannsynligvis sammen med livet. Alle levende vesener, også de encellede, beveger seg mot og åpner seg for energikilder som fremmer overlevelse, og beveger seg fra og lukker seg mot forhold som er skadelig for livet.

Emosjoner har utviklet seg fra de enkleste livsregulerende mekanismer; fra stoffskifteregulering, reflekser, immunforsvar, smerte- og behagatferd, drifter og instinkter, til egentlige emosjoner, som Damasio deler i grunnleggende og sosiale. Grunnleggende emosjoner omfatter frykt, sinne, avsky, overraskelse, tristhet og lykke. Disse emosjonene lar seg identifisere i mange kulturer og hos andre arter. Endelig omfatter de sosiale emosjonene sympati, forlegenhet, skam, skyldfølelse, stolthet, sjalusi, misunnelse, takknemlighet, beundring, indignasjon og forakt.

Følelser oppstår først når den som har en emosjon, blir seg den bevisst, får vite om emosjonen. Dette krever et sentralnervesystem som er i stand til å avbilde kroppens tilstand i kroppssansende hjerneregioner.

Dette synet innebærer at emosjoner går forut for følelser, ikke bare i evolusjonen, men også i livet i dag. Damasio refererer omfattende eksperimentell evidens for at kroppslige endringer alltid kommer før vi kan fornemme en følelse. Bevisste følelser – og tanker – oppstår på grunnlag av ubevisste emosjoner (emosjonelle kroppstilstander).

Damasio viser hvordan Spinoza på forbløffende vis formulerte en liknende forståelse av affekter allerede på 1600-tallet: «Med *affectus* mener jeg kroppens tilstander, hvorved dens handlekraft økes eller minskes, hjelpes eller hindres, og samtidig ideene om disse tilstandene» (Etikk, Tredje del, s. 119.). Vi ser at Spinoza beskriver affekter som *kroppstilstander* (emosjoner), og samtidig som *ideene* om kroppstilstandene (følelser). (I den norske oversettelsen er latinske *affectus* oversatt med følelse.)

I tråd med sin oppfatning av affekter definerte Spinoza (1677/2002) sjelen som ideen om menneskekroppen. «Gjenstanden for den ideen som konstituerer menneskesjelen, er kroppen ... og intet annet». «Altså er kroppen gjenstanden for den ideen som konstituerer menneskesjelen, og dertil en kropp som faktisk eksisterer» (Etikk, Del 2. Fra Læresetning 13 og beviset som følger, s. 67). Og: «Menneskesjelen oppfatter ikke noe annet legeme som virkelig eksisterende unntatt via påvirkninger (affeksjoner) av kroppen» (Læresetning 26, s. 86).

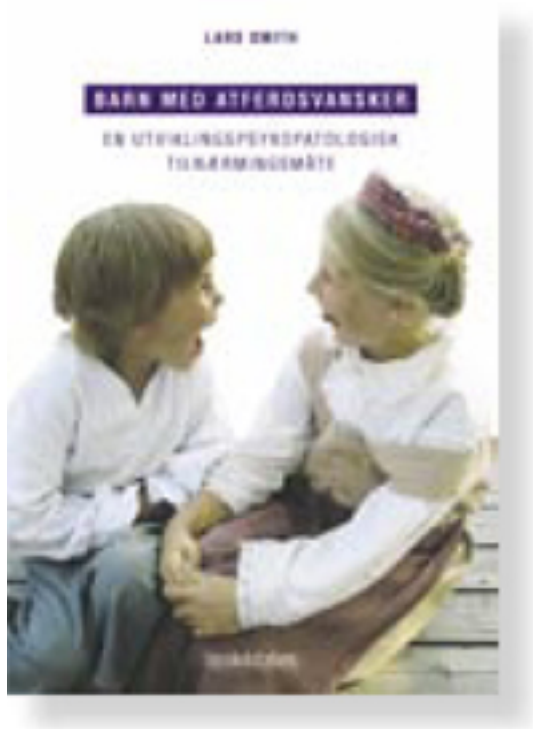
Damasio gir også en fascinerende framstilling av Spinozas liv og skjebne. Særlig dramatisk er fortellingen om hvordan han ble ekskommunisert fra det jødiske samfunnet i Amsterdam på grunn av sitt kjetterske syn. Den meget saftige bannlysningen avsluttes slik: «Og vi pålegger dere at ingen må henvende seg til ham verken i tale eller skrift, heller ikke vise ham noen gunst, heller ikke komme innenfor fire cubiter (to meter) av ham, heller ikke lese noe han har komponert eller skrevet» (s. 220). Spinoza skal ha mottatt ekskommunikasjonen 27. juli 1656 med følgende ord: «Dette tvinger meg ikke til noe jeg ellers ikke ville ha gjort».

Reaksjonen mot Spinoza fra det jødiske samfunnet til dels motivert ut fra redsel for at det ville bli slutt på den relative frihet jødene nøt i Nederland, om de ikke viste evne til å ta oppgjør med sine egne

kjettere. Behandlingen Spinoza fikk, var human sammenliknet med de metodene inkvisisjonen brukte mot kjettere.

Politiske og religiøse ledere over hele Europa sluttet seg til bannlysningen. Resultatet var at Spinozas verk forble praktisk talt ukjent i flere hundre år, og han ble spottet til og med av frilynte tenkere som Voltaire. I stedet ble det Descartes' argumenter for en sjel atskilt fra kroppen som kom til å prege vestlig tankegang opp til i dag; argumenter han la fram for Dekanus og doktorene ved det hellige teologiske fakultet i Paris i 1642.

Det var språklige svakheter særlig i den norske oversettelsen av *Følelsen av hva som skjer*. Pax har denne gangen gjort solid arbeid, og Dag Biseths oversettelse gjør ikke skam på Damasio's klare språk. Jeg vil anbefale boka som kanskje den beste framstilling av følelsenes nevropsykologi og biologi til dags dato.



Lars Smith **Barn med atferdsvansker – en utviklingspsykopatologisk tilnæringsmåte**
Høyskoleforlaget, 2004. Kr 339. 270 sider. ISBN 82 - 7634 - 472 - 0

Professor Lars Smith har skrevet en svært leseverdig bok om fenomenene *hyperaktivitet* og utagerende atferdsforstyrrelse. Temaene presenteres i en utviklingspsykopatologisk forståelsesramme. Boka er stappfull av forskningsresultater fra longitudinelle studier og teoretiske modeller og er langt fra en anvendelig oppskriftsbok for de som ivrer etter tiltak. Boka gir heller en dypere forståelse av kompleksiteten bak fenomenene.

Disiplinen utviklingspsykopatologi er kanskje «hovedkonkurrenten» til den tradisjonelle psykiatrien og den kliniske psykologien. Disiplinens kjerne er en ambisiøs integrering av tradisjoner som tidligere har vært atskilt. Den krever i korthet at du har tre tanker i hodet på samme tid; genetikk/biokjemi, psykologi og sosiokulturelt perspektiv. Man er like opptatt av å studere normalutvikling som skjevutvikling. Det er like viktig å identifisere vansker og risikofaktorer som kompetanse og vekstfaktorer. Disiplinen toner ned betydningen av å kategorisere tilstander (DSM/ICD), og ser oftere

fenomener på et kontinuum, hvor man erkjenner at tilstander endres over tid, og ikke er fastlåst i diagnoser.

Utviklingspsykopatologien betoner viktigheten av å se skjevutvikling før en forstyrrelse har manifestert seg. For å klare det må man ha like mye kunnskap om normalutvikling som kunnskap om patologi. Fenomenene sees i et transaksjonsperspektiv, hvor vansker verken lokaliseres i barnet eller i omgivelsene, men alltid i et gjensidig forhold som endres over tid.

Smith presenterer det biologiske grunnlaget for *hyperaktivitet* og legger frem to konkurrerende nevropsykologiske teorier. Han drøfter hvordan forskningen på relasjonelle og kulturelle faktorer kan virke inn på forløpet. Han viser også hva effektstudier sier om ulike intervensjonsmetoder. Når det gjelder årsaksforklaringer, er Smith kledelig nøktern og sier at «selv om hyperaktivitet er en forstyrrelse som sannsynligvis skyldes en genetisk disposisjon eller feil i en nevroreguleringsmekanisme, kan man likevel ikke se bort fra *miljøets* betydning for det utviklingsmessige utfallet». Han viser til flere studier som kan indikere en positiv sammenheng mellom ugunstige oppvekstforhold og oppmerksomhetsrelaterte vansker.

I sin presentasjon av *utagerende atferdsforstyrrelser* legger forfatteren frem forskningsresultater for å belyse risikofaktorer og mulige årsaksforhold. Her favner han vidt, fra genetikk og psykobiologi til tilknytningsteori og læringsteori. Hovedtyngden ligger imidlertid på familiedynamikk, psykopatologi hos foreldre, tidlige søskenrelasjoner og relasjoner til jevnaldrende. Han beskriver også ulike utviklingsveier, dvs. hvordan opposisjonell trass og atferdsvansker både kan ha en positiv og negativ utvikling.

Mens hyperaktivitet forstås som en nevrobiologisk forstyrrelse i barnet som sekundært gir samspillsvansker, sees *utagerende atferdsforstyrrelser* som en mer relasjonelt skapt vanske som kan synes uavhengig av hyperaktivitet (gjelder gutter). Den sterkeste sammenhengen mellom nevropsykologisk avvik og atferdsvansker synes ikke å være hyperaktivitet, men spesifikke språkvansker og generelt svekket «executive»-fungering.

Boka har flere spennende avsnitt hvor Smith drøfter temaer som kategorisering og diagnosebruk, forholdet mellom relasjonskvalitet og hyperaktivitet, forholdet mellom risiko, psykopatologi og normalutvikling. Han klarer å løfte frem det faktum at forløpet for disse vanskene kan endres underveis, og at relasjonelle forhold bør likestilles med organiske forklaringer og tiltak. Boka skjemmes noe av dårlig trykk, noe som gjør en av tabellene uleselig.

Bokas publikum bør gå ut over forfatterens beskjedne målgruppe av studenter og travle ansatte i psykisk helsevern. Hovedmålgruppen bør kanskje være de som har etablert seg i en skoleretning, og som trenger å skjerpe sidesynet.



Viktoria Høimork (pseudonym for Mette Hjelmark) **Institusjonen: En historie om makt og avmakt** Yggdrasil Kommunikasjon, Divisjon Forlag, 2005. Kr 260. 158 sider. ISBN 82 - 997050 - 0-2

Denne boken setter søkelys på et alvorlig og utbredt fenomen, nemlig mobbing på arbeidsplassen. Historien er dramatisk og inspirert fra virkeligheten. I romans form skildrer forfatteren mesterlig en kvinnes møte med Institusjonen og de hersketeknikkene som der rår.

Institusjonen beskrives som et lukket system, der annerledeshet ikke tåles. Dette gjelder synspunkter, holdninger, måte å kle og sminke seg på, alt må være «sånn akkurat passe». Å bryte med de uskrevne regler og normer medfører utstøtelse.

Det tok lang tid for kvinnen å identifisere maktstrategiene hennes sjef subtilt benyttet mot henne. Fortielse, stempeling, ignorering, ydmykelse, degradering, negativ kritikk og dominans formidlet gjennom kroppsspråket førte gradvis til en stille død hos kvinnen. Hennes sjelelige smerte manifesterte seg fysisk; hun ble utmattet og syk og mistet litt etter litt sin kreativitet og tankekraft.

Boken reiser spørsmål om hvorfor noen tyr til mobbing, og hvorfor den mobbede ikke får støtte fra øvrige kollegaer, som jo ofte ser hva som foregår. Institusjonens tilsynelatende trygge sirkel beskrives som en angstbasert samrighet. Den rådende kultur er preget av konformitet og klamring; sjefen terroriserer på raffinerte måter med sin frykt for tap av egen kontroll og makt. Når et aggresjonsobjekt er etablert, går de andre fri. De beskytter ikke den utstøtte, av frykt for selv å bli den neste. Det gir fordel å være innenfor alliansen. Utenfor blir en fratatt goder og rettigheter.

Gjennom smerte og hardt tilvunnet innsikt greier kvinnen å utvikle egne beskyttelsesstrategier. Hun forstår nødvendigheten av å lukke seg i et system der det ikke er rom for åpenhet, undring og tvil, kvaliteter uforenlig med maktstrukturen på Institusjonen. Hun unngår også fellesarenaer hvor utstøtning erfaringsmessig foregår.

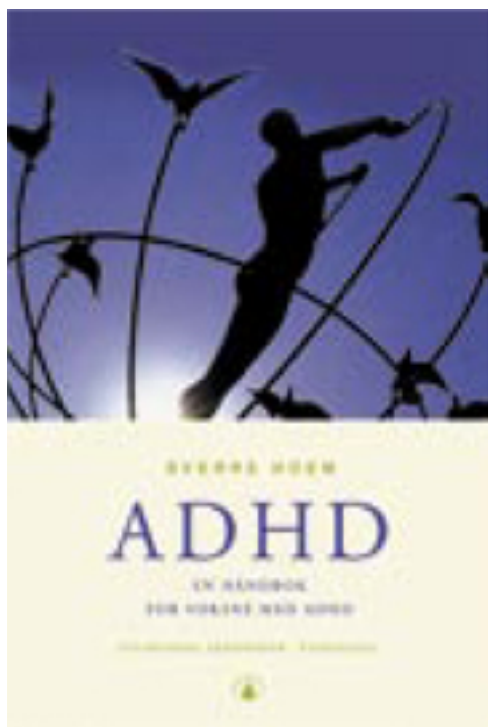
Etter en rekke forsøk på å få til et positivt samarbeid med sin sjef, innser kvinnen til slutt at endring fra hans side er en illusjon. Vis-à-vis tillitsmannsapparatet kom hun også til kort. Hun fikk her ingen støtte, til tross for den åpenbare uretten som ble gjort mot henne.

I bokens siste del beskrives kvinnens gjenreisningsprosess. Litt etter litt greier hun å ta tilbake definisjonsmakten. Langsomt oppnår hun kontakt med den hun er bak rollene og projeksjonene. Hun begynner å forstå at hun dypst sett ikke *er* den personen som blir latterliggjort og degradert. Hun *er* ikke kritikken fra sin sjef. Ved å kunne gi seg selv empati, gjenvinne tro på egen verdi og, ikke minst, eie sitt sinne, blir hun i stand til å konfrontere sin sjef, svare ham rasjonelt og rolig. Imidlertid kunne det gått svært galt, slik det gjorde med andre før henne med mindre overlevelseskraft. Disse hadde brutt sammen og måtte slutte, et skremmende perspektiv forfatteren peker på.

Det synes å fremgå av boken at maktmisbruk ikke rammer tilfeldig. Intelligens, kreativitet, nysgjerrighet og sannhetssøken, egenskaper som denne kvinnen innehar, er en trussel for maktmennesket. Disse kvalitetene betød en fare for at Institusjonens veletablerte nikkedukke-kultur ble rokket ved.

Den trygge «akkurat passe»-kulturen ved Institusjonen ble opprettholdt. Den mobbede kvinnen, derimot, som ikke valgte konformitet, men som var villig til å betale dyrt for å være tro mot seg selv, oppnådde verdifull innsikt og egenutvikling. Hun kom styrket ut gjennom kamp og lidelse. Her går tankene naturlig til det velkjente Ibsen-sitatet om at «Den står sterkest som står alene!».

Boken lar det stå åpent hvorvidt kvinnen lot seg presse ut av sjefen, som ikke hadde anledning til å si henne opp i svangerskapspermisjonen, men som lovet henne konflikter dersom hun kom tilbake.



Sverre Hoem **ADHD – En håndbok for voksne med ADHD** Gyldendal Akademisk, 2004. Kr 299. 224 sider. ISBN 82 - 05 - 32617 - 7

Sverre Hoem har skrevet en håndbok for voksne med ADHD. Den starter med en historisk gjennomgang fram til dagens diagnostiske kriterier. Kjernesymptomene og konsekvenser som

vanskene kan dra med seg, blir beskrevet ut fra forskningsmessige studier. Ulike hjelpetiltak og behandlingsformer blir grundig belyst.

Forfatterens inngående kjennskap til denne pasientgruppen levendegjøres ved tre kasus som følger oss gjennom boken og illustrerer de mange utfordringer og dilemmaer som kan oppstå. Flere kapitler dreier seg således om å håndtere eget liv og egen omverden når en har denne typen funksjonssvikt, i det hele tatt det å leve med ADHD, og både praktiske, følelsesmessige og sosiale forhold berøres. Her gir boken en mengde råd og opplysninger samt flere referanser til nettsteder og annen litteratur på området.

Hoem har et lettfattelig språk som iblant har en viss humoristisk snert uten at dette forringer seriøsiteten. Forfatteren klarer å formidle forholdsvis kompliserte teoretiske, medisinske og psykologiske forhold på en svært forståelig måte. Han løfter opp et stadig aktuelt diagnostisk og behandlingsmessig dilemma: I hvilken grad kan en diagnose forklare og «unnskyld» atferd? På den annen side, hvordan kan kunnskaper og erfaringer rundt diagnosen bidra til eget ansvar og mestring?

Boken bidrar til at vi ser enkeltpersonene bak diagnosen. Dette er kanskje en av grunnene til at mange fagpersoner og ikke minst brukere jeg kjenner, opplever den som svært nyttig og meningsfull. I den senere tid har jeg anbefalt Hoems håndbok til mine pasienter. En av dem, en mann på 39 år med store lese- og skrivevansker, kom seg fort igjennom. Han bare *måtte* lese, som han sa, fordi dette handlet om ham selv og hans liv. En ung kvinne, også hun med lesevansker, konstaterte kontant etter å ha lest boken: «Denne burde blitt obligatorisk utdelt til alle med ADHD, sammen med resepten!» En bedre anbefaling er vel neppe mulig å få?



Bjørn Wormnes og Terje Manger **Motivasjon og mestring** Veier til effektiv bruk av egne ressurser Fagbokforlaget, 2005. Kr 298. 227 sider. ISBN 82 - 450 - 0308 - 5

Boken tar ifølge forfatterne sikte på å gi en systematisk innføring i tankemessige prosessers betydning for menneskelige ytelser, og den omtaler emner som målsetting, myndiggjøring,

selveffektivitet, egenattribusjon, ritualer og stressmestring. Målgruppen er personer i arbeidsliv, utdanning og fritid som er opptatt av å bedre egen og andres motivasjon og mestring.

Et gjennomgangstema i boken er det forhold at tankemønstre influerer på opplevelsene våre, men at vi kan endre slike tankemønstre. Mange vil eksempelvis oppfatte det å ha problemer som ensbetydende med å ha vansker. Dersom vi i stedet definerer ordet problem som en oppgave som søker en løsning, vil opplevelsen av ordet automatisk bli forandret.

Et av de sentrale begrepene i boken er «selv-efficiency» eller selveffektivitet, det vil si tro på egen mestring. Teorien om selveffektivitet ble lansert av den amerikanske sosialkognitive teoretikeren Albert Bandura og handler om hvordan lærte forventninger fører til suksess. Begrepet innebærer at selve *troen* på at vi effektivt kan *utføre* handlinger på en vellykket måte, påvirker effektiviteten. Ifølge teorien er atferd og handlingsmønstre for det meste kontrollert av den enkeltes forventninger om hvordan man vil prestere i en gitt situasjon. Disse forventningene avhenger av hva individet tidligere har erfart. Utviklingen av selveffektivitet forutsetter således at de aktuelle atferds- og handlingsmønstrene tidligere er blitt belønnet eller forsterket. Øving, trening og anstrengelser fører ifølge forfatterne til bedre mestring i fremtiden. Kontrollen og styringen blir bedre. Dessuten medfører øving og trening *økte forventninger* om fremtidig mestring. Forventningene om å lykkes vil i seg selv ha positiv innflytelse på fremtidig ferdighetsnivå, og styrke motivasjonen.

En sentral idé i boken er at vi må skille mellom resultatforventning og prestasjonsmål på den ene siden og effektivitetsforventning og ferdighetsmål på den andre. Effektivitetsforventning og ferdighetsmål innebærer troen på egen kompetanse og at man på en vellykket måte er i stand til å *utføre* det som kreves for å oppnå bestemte resultater og prestasjoner. En ensidig resultatforventning og satsing på prestasjonsmål øker sjansene for nederlag med fare for redusert tro på egen mestring. Forfatterne anbefaler derfor en mental styrketrening som innebærer å trene mennesker til å hankses med problemer av voksende vanskelighetsgrad.

Dette er ikke en bok man leser rett igjennom. Dertil inneholder teksten for mange referanser og faglige begreper. Jeg opplever den mest som en lærebok som krever mye arbeid av leseren. Jeg kunne derfor ønsket meg at hvert kapittel hadde endt med en oppsummering, og at vi avslutningsvis hadde fått et sammendrag av hele boken. Det ville gitt leseren en mulighet for en rask gjennomlesing i første omgang, for deretter å kunne gå dypere inn i deler av stoffet.

Bokens register er mangelfullt og gjør at den blir tyngre å orientere seg i enn nødvendig. Et eksempel er det sentrale begrepet *selveffektivitet*, som i registeret har seks sidehenvisninger, mens en rask optelling viser at begrepet er nevnt på nærmere tretti sider. Den sentrale forfatterreferansen *Bandura* har i bokens register tre sidehenvisninger, mens jeg fant navnet på mer enn tjue sider og i mange tilfeller nevnt flere ganger på en og samme side uten henvisning til siden. Et kjent navn som Paul Watzlawick er nevnt flere ganger i teksten, men uten å være tatt inn i registeret.

Jeg stusser også over at språket enkelte ganger kan virke litt klønete, som i det følgende: «Et viktig pedagogisk prinsipp som karakteriserer 'den gode mor', er hennes evne til å dele opp aktiviteter til mestringsmulige underferdigheter.»

Boken er aktuell, og den er proppfull av kunnskaper og erfaring. Forfatternes anliggende har tydeligvis ikke vært å stille kritiske spørsmål til tidens dyrking av suksess og effektivitet, noe jeg her har valgt å respektere.

Referanser

Litterature

Sletvold, J. (2003). Følelsenes og bevissthetens anatomi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 40, 514–516.

Spinoza, B. (1677/2002). *Etikk. Bevist på geometrisk vis*. Oslo: De norske Bokklubbene.