

Hva ligger øverst i bunken av fagstoff?

Vi har spurt **Sara Aarseth**, psykolog i Psykologbistand AS, om litteratur og lesevaner.



– Akkurat nå ligger en bok om konflikter og konflikthåndtering høyt oppe i bunken. Dette er noe jeg jobber mye med i Psykologbistand. Jeg har også nylig lest en selvhjelpsbok om søvn, *Overcoming Insomnia and Sleep Problems*, av Colin A. Espie. Mange av dem jeg snakker med, har søvnvansker, ikke minst er det en hyppig problemstilling blant ledere. Jeg lærte ingenting om dette da jeg studerte, og kan ikke huske å ha sett kurs for psykologer om søvn og søvnproblemer. Da jeg fikk et par klienter med søvnproblemer, lette jeg etter god litteratur om temaet. Espies bok er en selvhjelpsbok, og min erfaring er at denne typen bøker kan være en rask og god måte å oppdatere seg faglig på for oss som skal være hjelpere. Boka ga en fin innføring i og oppdatering om vanlige søvnproblemer. Den har praktiske råd, og den tar for seg hvordan en kan påvirke sin egen tenkning om sine søvnproblemer. Det dreier seg om tilnæringsmetoder som vi psykologer kjenner fra andre typer endringsarbeid.

Hva leser du mest, artikler eller bøker?

– Tiden min er knapp, jeg har en sønn på halvannet år, og i tillegg til jobben i Psykologbistand underviser jeg på innføringsprogrammet i regi av Psykologforeningen og har annen undervisning. Min lesning blir i stor grad styrt av det jeg trenger i sammenheng med jobben eller kurs jeg skal holde, så det blir mest artikler eller utdrag av bøker. Men det å holde kurs er jo en fin måte å oppdatere seg på!

Hvilke tidsskrifter holder du?

– I tillegg til Tidsskriftet abonnerer jeg på American Psychologist, Monitor on Psychology og Harvard Business Review.

Mange er redde for at norsk fagspråk skal tape for engelsk. Hvordan ser du på det?

– Tatt i betraktning hvor lite fagmiljøet i Norge er, synes jeg det kommer ut relativt mye faglitteratur på norsk. En del av den akademiske forskningen vil nok primært publiseres på engelsk, men jeg tror fremdeles det er et stort norsk publikum for mer anvendt psykologi. Norsk vil nok overleve, også som fagspråk.

Hva leser du av skjønnlitteratur?

– Jeg er veldig glad i å lese skjønnlitteratur, men det er dessverre skjønnlitteraturen som har fått lide mest etter at jeg fikk barn. Tidligere leste jeg gjerne på kvelden, nå sovner jeg fra det meste. Men en må kunne seg å ikke få gjort alt! Den siste boka jeg har lest, er *Saturday* av Ian McEwan. Den er en intens beskrivelse av hvordan en vellykket og veltilpasset manns tilværelse blir snudd på hodet i løpet av få timer. Før dette skjer, har han ikke tatt inn over seg smerten i livet.

Hva med poesi?

– Jeg leser ikke så mye poesi, jeg synes det krever en type konsentrasjon og tilstedeværelse som jeg sjelden har akkurat nå. Men tidligere har jeg lest litt av blant annet Rolf Jacobsen, Stein Mehren og Hans Børli.

Hva slags lesevaner har du?

–Jeg regner med at jeg snart vender tilbake til å kunne tilbringe kveldene med en god bok, helst skjønnlitteratur, på sofaen om kveldene. Ikke minst som psykolog synes jeg det er meningsfullt å lese skjønnlitterære bøker. De har ofte en undring i seg som bidrar til forståelse av kompliserte fenomener jeg kan møte i jobben. Lesningen setter i gang spørsmål og refleksjoner, og jeg har alltid sett skjønnlitteratur som en berikende kilde i livet mitt.

Du kan velge en bok til ferien. Hva blir det?

– Karl Ove Knausgårds bok *Ute av verden* har stått og ventet på meg i bokhyllen en stund. Den skal jeg ta med på påskeferie.

Nina Strand