

## Om nære relasjoner for folk flest



Boka *Å leve livet sammen* er en frittstående fortsettelse av Anna Kåvers *Å leve et liv, ikke vinne en krig. Om akseptering* og Åsa Nilssonnes *Hvem bestemmer i ditt liv? Om oppmerksomt nærvær*, begge fra 2005. Begge er svenske; Kåver er psykolog, Nilssonne psykiater. Alle de tre bøkene må kunne sies å høre til mindfulness-tradisjonen. De bygger på kognitiv terapi og østlig livsfilosofi og religion, og er primært populærvitenskapelige bøker. Kåver og Nilssonne har også skrevet fagboka *Dialektisk atferdsterapi ved emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse* (2005).

### Verktøykasse

*Å leve livet sammen* handler om nære relasjoner, om å fungere sammen og om hvordan bygge opp sunne forhold til andre mennesker. Målet er å gi leseren en verktøykasse med redskaper for gode relasjoner, sier forfatterne, og målgruppa er «alle som ønsker å skape og bevare gode relasjoner».

Forfatternes utgangspunkt er at livet sammen med andre er vanskelig. Men også at man kan trene på å få det til bedre. Gjennom å introdusere leseren for begrepene *oppmerksomt nærvær* og *akseptering*, og diskutere og illustrere hva *empati*, *medfølelse*, *bekreftelse* og *selvrespekt* kan innebære, ønsker de å få leseren til å tro på at det er mulig å forandre både seg selv og andre. Empatibegrepet er sentralt i boka. Forfatterne forsøker å forklare empatibegrepet ved blant annet å trekke fram nyere teori om speilnevroner. Dette klarer de på en enkel måte som fungerer godt nok til å gi svar på spørsmålene om hvorfor vi mennesker er empatiske, hvordan vi kan vise empati, og hvorfor og hvordan vi kan bekrefte andre.

Kåver og Nilssonne bruker flere metaforer i boka. *Utsiktstårnet* er en sentral metafor, og den fungerer spesielt godt. Hvordan flytte seg over i andres utsiktstårn og se det de ser og føler? Hvordan

klare det uten å oppgi sitt eget perspektiv? Hva når man aldri har fått bygget seg et utsiktstårn, eller når det er blitt rasert av andre? Prisme-metaforen er ment å anskueliggjøre hvordan man kan se seg selv og andre fra andre vinkler, uten å *fordømme*, men ved å være nysgjerrig og eksperimentere.

I kapitlet om *skjerpede situasjoner* tilbys leseren tips til hvordan en kan lytte til seg selv; som når du vil ha eller trenger noe, når følelsene slår til, i konflikter, når du er sammen med barna. Dette synes som gode og konstruktive tips som har hovedfokus på hvordan en kan bekrefte andre uten å miste seg selv.

## Nyansert optimisme

Kåver og Nilsonne har jobbet mye med emosjonelt ustabile mennesker, med tilnærmingen dialektisk atferdsterapi. De vet hva de snakker om, og presenterer ikke lettvinde løsninger på vanskelige relasjonelle problemer. Mange mennesker kan ha gode grunner til ikke å stole på andre, fordi de selv er blitt alvorlig krenket, og kan selv opptre krenkende. Forfatterne er langt unna «tenk positivt»-klisjeene. De evner å være nyanserte og passe optimistiske, og i avslutningen gir de trøst og oppmuntring, og forståelse for at endring er vanskelig.

*Målet er å gi leseren en verktøykasse med redskaper for gode relasjoner, sier forfatterne, og målgruppa er «alle som ønsker å skape og bevare gode relasjoner».*

Dette er en liten og hendig bok, med et pent format og en tiltalende layout. Hvert kapittel starter med sitater eller kloke ord relatert til kapitlets innhold, for eksempel «selv et høyt tårn begynner på bakken». Boka er praktisk orientert. Man får tips og til dels oppskrifter og øvelser (bl.a. bekräftelsesyoga). Vil man ha mer innblikk i tilnærmingene mindfulness og akseptering, kan man supplere med deres individuelle bøker.

Fremstillingen inneholder mange historier, noen personlige, som i hovedsak fungerer godt. Et par ganger fikk jeg imidlertid inntrykk av at forfatterne beveger seg i et bestemt sosialt sjikt, og det kunne virke litt forstyrrende (jeg vil tro det ikke er *helt* vanlig å møte sin venninne til et glass sjampanje ute på lørdager...). Selv om boka oppleves lettlest, synes jeg det var litt tungt å komme inn i stoffet, at det tok litt lang tid å komme på sporet, få tak i intensjonen/vinklingen deres.

## Selvutviklingsbok

Totalt sett synes jeg *Å leve livet sammen* introduserer gode verktøy for alle som ønsker å bli klokere når det gjelder samspill med andre mennesker – og hjelp til å bli et bedre medmenneske, eller å se seg selv i et større perspektiv. Forfatternes individuelle bøker er nå kommet i ny utgave sammen med denne siste, som en slags trilogi (lik layout med sommerfugler på). Gyldendal har utgitt mange gode bøker i skjæringspunktet mellom faglitteratur og populærvitenskapelige bøker/selvutviklingsbøker. Et godt eksempel er Guro Øiestads tre bøker, nylig utkommet er *Selvfølelsen*. Biblioterapi er også et viktig supplement (eller alternativ) til annen terapi, og det er godt å vite at det er flere gode bøker i denne kategorien å anbefale for tiden.

*Anmeldt av Kate Rivo*