

Normaliserer angst



«Den er svært redd som ikke våger å skjelve.» Visdomsordet åpner boken *Hva er angst* og gir en god oppsummering av Paul Moxnes' populærvitenskapelige bok om angst. Frisk og syk angst er hovedtema for boken, og Moxnes sitt viktigste bidrag i denne boken synes jeg er hans vektlegging av angstens sunne og friske dimensjoner. Den friske angsten beskrives som hjelpsom og intelligent, og den fokuserer og mobiliserer vår ytelsesevne i krevende situasjoner. Gjennom dette normaliserer Moxnes angstopplevelsen, og viser leseren hvordan angst kan fortolkes positivt. For at angst skal forbli «frisk angst», må man oppsøke – og ikke unngå – angstfylte situasjoner, noe som blir understreket gjentatte ganger i boken.

Ved å koble angst til organisasjonskultur og dens struktur med ledere og medarbeidere går Moxnes utover det individfokuserede perspektivet på angst. Dette er et interessant og sentralt perspektiv hvor Moxnes har mye å bidra med. Etter min mening kunne organisasjonsperspektivet med fordel fått enda mer plass i boken.

Mens den friske angsten i boken betraktes som en positiv drivkraft, beskrives den syke angsten som defensiv og lite nyttig. Bokens innføring i sykkelig angst favner alle angstdiagnosene etter DSM-IV, et diagnosesystem det kan synes som at Moxnes har liten tillit til som klinisk verktøy. Fremstillingen av angstlidelsene går over vel 40 sider og blir nødvendigvis noe overfladisk og er noe ujevn. For en av Hva er-seriens to målgrupper (begynneren) kan dette kanskje være en grei introduksjon, mens for den viderekomne blir dette det minst interessante kapittelet i boken.

Moxnes har et positivt og optimistisk budskap når han viser til løsninger for å gjøre syk angst til frisk. Jeg liker godt oppfordringen til å hjelpe seg selv i dette arbeidet, men er mer usikker på om

metodene er beskrevet grundig nok til å kunne gjennomføres i praksis. Her virker det som forfatteren har prøvd å gape over litt for mye uten å kunne følge det opp.

Moxnes uttrykker skepsis til psykisk helsepersonell på grunn av faren for å fokusere ensidig på det syke i mennesker med angst, med den konsekvensen at klienten blir hengende ved terapirommet. Moxnes bidrar slik til å tydeliggjøre klienters krav til god og effektiv angstbehandling. Men hans uttrykte skepsis kan også føre til en unødvendig frykt for sykeliggjøring og unødig lange behandlingsforløp.

Boka gir en god og bred innføring i angst som en allmennmenneskelig erfaring og fenomen. Videre minner den oss om angstens positive kraft, noe jeg synes veier opp for den mer ujevne fremstillingen av den syke angsten og behandlingen av denne.

Anmeldt av Tine Nordgreen