

## Tydelig beskjed

Etter at det ulykkelige forholdet til Frank har blitt slutt og dagbokbeskrivelsen likeså, overtar Sissel Gran med sin analyse av hva som foregår i slike forhold. Hun er håpets bøddel, og jobber systematisk med å ta håpet fra de som er hektet. Igjen med tydelig beskjed: Han eller hun de er hektet på, er ikke interessert nok, og kuren er å slutte å tro noe annet. Gran bruker læringspsykologi, tilknytningsteori, sosialpsykologi og har lest seg opp på sjekkekunstnernes strategier for å forstå hvordan et uavklart kjærlighetsforhold kan fremkalle så sterke reaksjoner.

Hun bruker også et fenomennært språk rundt symptomatologi og forståelse av det å være hektet, og har noen gode metaforer for å kunne nærme seg det som skjer, ut fra et normalpsykologisk perspektiv. Eksempelvis forklarer hun hvordan det kan oppleves når man er «fange av sin egen amygdala».

Leseren får også gode, jordnære råd om hvordan men kan komme seg ut av et hekt. Det syntes jeg var verdt å få med seg, og det er absolutt en bok som jeg kommer til å anbefale til klienter som henger fast i et håp om kjærlighet som det aldri blir noe av.

Anmeldt av Dimitrij Samoilow, spesialist i klinisk voksenpsykologi, Enerhaugen familiekontor