

Bok

Fornøyeelig reise i normalpsykologien

Jørgen Flor
psykolog

Karlsen ønsker å gi hvermannen smakebiter fra psykologiens verden, og lykkes i stor grad med dette.

PSYKOLOGI I ET NØTTESKALL er ifølge Pål Johan Karlsens en videreførelse av tekster fra spalter i blant annet Aftenposten og Bodø Nu. Det er imponerende hvor mange psykologiske teorier og forskningsfunn boken rekker innom på sine knappe to hundre og femti sider. Hovedtyngden er på såkalt normalpsykologi, og mye vil derfor være velkjent fra pensum på psykologistudiet.

Karlsen syr det hele sammen til historier med god flyt i en naturlig sammenheng. Kun lesere som er godt kjent med forfatterens produksjon fra før, vil gjenkjenne boken som bestående av atskilte essay. Å lese en underholdende bok forankret i forskning er befriende når mye psykologiprosa later til å være fundert på anekdoter eller spekulasjoner. Karlsen beskriver studiene i detalj, ofte akkompagnert av sitater fra relevante forskere. Akademikeren i meg jubler, men de omstendelige beskrivelsene gjør det iblant krevende å lese. Dette er med andre ord ingen sengelektyre, spesielt ikke for de som er uvant med å lese forskningsstudier.

Grundigheten gjør at jeg raskt stoler på forfatteren. Derfor savner jeg at han tillater seg litt friere spillerom og bidra mer med sin egen stemme. Et eksempel hvor forfatteren byr på seg selv, er i teksten om risikosøking, «Kunsten å bli modig», der han reflekterer om en flytur med pilot-vennen Darin. «Er jeg villig til å bli med Darin opp i luften? Vil jeg greie å nyte utsikten? I noen situasjoner krever det mot å mane til forsiktighet. Og det er utvilsomt et stykke fra tankeløshet og dumdristighet til spontant mot.»

For lettbeint?

Bokens sjanger fordrer en hårfin balansegang mellom faglig troverdighet og popularisering. Pass deg for drittsekkene, skriver Karlsen, og viser til Silvio Berlusconi, Lance Armstrong og David Brent. Akkompagnert av en 9-punkts test som skal avdekke «Er du en drittsekk?», blikker dette over mot listene vi kjenner fra amerikanske populærvitenskapelige nettsider. Et annet eksempel hvor nyansene må vike, er karakteristikken av oxytocin som «kjærlighetshormonet».

Jeg savner også et kritisk blikk på forskningsmetodikk. Det er uheldig i en bok som nesten utelukkende viser til enkeltstudier. Med skandalen i sosialpsykologien friskt i minne og de store utfordringene psykologien har med å replikere sine funn, er jeg bekymret for om boken holder vitenskapelig vann om tyve år.

Nøtteknekkeren

Karlsen veksler mellom gjenkjennelige historier fra det norske mediebildet og akademiske studier. Det hjelper legfolk å forstå. Kapitlene innledes med spørsmål som pirrer, og språket preges av en barnlig nysgjerrighet som smitter leseren. «Går det an å være for oppmerksomhetssyk? Er du en snobb?» Samtidig innlemmer Karlsen store spørsmål om moral, miljø og misunnelse, og henter hjelp fra alle

psykologiens basalemner. Boken berører også temaer litt utenfor de tradisjonelle akademiske feltene, som déjà vu og drømmer. Det appellerer bredt.

Psykologi i et nøtteskall kan absolutt bidra til å vekke nysgjerrighet og interesse for faget vårt. I forordet anbefaler forfatteren å dele opp lesningen i «passende dagsetapper». Det er nok en god idé. Lest med den samme nysgjerrige gløden som forfatteren formidler, samt litt kritisk distanse til enkelstudiene, er dette en flott introduksjon til psykologiens verden.