

## Lettfattelig om ris og ros

Nina Dalen

spesialist i klinisk nevropsykologi

Boken *Gi og motta tilbakemeldinger* gir en konkret innføring i hvordan vi kan bygge hverandre. Rent psykologfaglig representerer imidlertid ikke stoffet noe nytt.



**BOK** *Gi og motta tilbakemeldinger*, **FORFATTER** Guro Øiestad, **ÅR** 2019, **FORLAG** Gyldendal, **SIDER** 200

Boken innledes med en beskrivelse av barnets umettelige glede av å gjemme seg. Gleden ligger i å bli funnet heller enn å være skjult. Når den voksne vil lete, får barnet bekreftet sin verdi, at det hører til og er elsket, skriver forfatteren i bokens første kapittel. Denne typen anerkjennelse er grunnleggende for menneskelig utvikling. Positiv respons er med på å dekke menneskets behov for tilknytning og mestring. Men tilbakemeldinger kan i alle livsfaser være vanskelig å gi og krevende å ta imot.

Boken favner vidt og beveger seg fra utviklingspsykologi til det voksne ansvaret for å varsle om kritikkverdige forhold i arbeidslivet. Kunsten å gi og motta tilbakemeldinger illustreres gjennom temaer som tilknytning, motivasjon, tillit og dialog. Den røde tråden er menneskets behov for å bli anerkjent og bekreftet. Et behov som preger oss på alle livets arenaer, gjennom hele livet.

## Et stort prosjekt

Psykolog Guro Øiestad har her gitt seg i kast med et stort prosjekt, som fører sammen minst tre tidligere titler fra hennes hånd: *Feedback* (2004), *Kritikk* (2006) og *Selvfølelsen* (2009). Boken er delt inn i ni kapitler, der de tre første kapitlene handler om feedback. Kapittel 4–8 er om kritikk, og siste kapittel handler om konflikthåndtering. Det som er nytt i denne boken, er fokuset på de gode tilbakemeldingene, både når formålet er å endre noe (kritikk), og når det er positiv feedback (ros). Det handler om hvordan vi bygger hverandre gjennom den sosiale kraften som ligger i tilbakemeldinger.

## For stort?

*Boken blir imidlertid mindre attraktiv av at den ikke har noen klar adressat*



NY BOK Forfatter Guro Øiestad gir konkrete kjøreregler både for å gi og motta kritikk. Foto: Gyldendal.

Boken er omfattende ved at vignetter og eksempler er hentet fra en rekke psykologfaglige domener, blant annet utviklingspsykologi, foreldretrening, parforhold, utdanning, lederutvikling, kollegiale relasjoner og vennskap. Øiestad beskriver at det samme grunnleggende behovet for anerkjennelse og den samme frykten for avvisning gjelder i alle aldre og på alle livsarenaer.

Boken blir imidlertid mindre attraktiv av at den ikke har noen klar adressat. Øiestad beskriver godt hvordan de samme mellommenneskelige behovene og sårbarhetene kommer til uttrykk i de ulike relasjonene vi inngår i, men eksemplene treffer nok ikke alle lesere like godt. Som eksemplene på hvordan lederen kan bidra til å motivere staben. Denne svakheten er samtidig bokens styrke. *Å gi og motta tilbakemeldinger* er dekkende for så vel arbeidsliv som hverdagslivet hjemme.

## Ytterpunktende dialog og diskusjon

Å bli sett og lyttet til er grunnmuren for gode fellesskap, skriver Øiestad. Hun kommer flere ganger tilbake til dette fellesskapet og dialogen mellom mennesker. I kapittel 5, Hvorfor kritikk er vanskelig, gir hun en god beskrivelse av forskjellen mellom diskusjon og dialog. Om dialog skriver hun på side 105: «I dialog er folk like opptatt av å lytte og forstå andres synspunkter som å fremme sine egne, dialogen motiveres av ønsket om å forstå og lære.» Øiestad viser til at

i samtaler der vi gir og mottar kritikk, dras vi nesten automatisk over i diskusjonen. Forfatteren gir konkrete kjøreregler både for å gi og motta kritikk. Det er god lesning. Videre viser Øiestad at anerkjennende feedback er mer enn å få ros for prestasjoner: «Dypest sett dreier det seg om å bli lyttet til og tatt på alvor, og på den måten få sine erfaringer gyldiggjort.» Hun viser at nøkkelen ligger i evnen til å snakke, si ifra og være tydelig. Men like viktig er evnen til å lytte med vilje til å la seg påvirke.

Fra et psykologfaglig ståsted representerer ikke stoffet noe nytt, og det blir litt mange selvfølgeligheter. Men nå er jo ikke boken heller lansert som en lærebok i psykologi, men skrevet i et lettfattelig språk for alle som vil bli bedre på å gi og motta tilbakemeldinger, både ros og ris. Leseren får konkrete kjøreregler for hvordan gi og motta tilbakemeldinger samt tips til øvelser. Det inspirerer, og boken kan anbefales.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 8, 2020, side 614-615*