

Håper hun fortsetter å skrive!]

Guro Øiestad | Selvfølelsen Gyldendal Akademisk, 2009. 241 sider

PSY
KOL
OGI

PUBLISERT 5. juni 2010



Selvfølelsen er Guro Øiestads tredje fagbok. Hun debuterte i 2004 med *Feedback*, og i 2006 kom oppfølgeren *Kritikk*. Som det framgår av tittelen er temaet mer omfattende denne gangen. Forfatteren skriver i innledningen: «Denne boka er skrevet som et innspill til ditt arbeid med din egen selvfølelse, men kan også inspirere deg som jobber med mennesker og er opptatt av selvfølelse generelt.»

Bokutstyret er innbydende. Som butikkvare skiller den seg positivt ut i mengden. Kristin Berg Johnsens omslagsdesign holder som alltid høy klasse, og vi kjenner igjen de grafiske elementene fra Øiestads to tidligere utgivelser. Står vi egentlig overfor en trilogi? Uansett; det er blitt en sånn bok som jeg får lyst til å stoppe ved når jeg browser rundt i bokhandelen, holde i hånden og utforske med tanke på kjøp. Forfatterens hjertelige smil på omslagsportrettet gjør også sitt (jeg må i parentes tilstå at jeg mer enn én gang har vraket presumptivt gode bøker på grunn av et i overkant alvorsmuggent bilde av forfatteren).

Øiestad går rett på sak. Hun fører oss inn i selvfølelsens psykologi, definerer begrepene og forbereder oss på hva resten av boken inneholder. Ved allerede i første kapittel å by fram noe av bokens kjernestoff metakommuniserer hun en raus gjestmildhet overfor

leseren, her blir man ikke utsatt for en lang og krevende testetappe før man slipper inn i varmen.

I kapittelet om bevissthet beskriver forfatteren sentrale psykologiske premisser som det er nødvendig å kjenne til for å forstå hva selvfølelse er, som hukommelse, emosjoner og mentalisering. Kapittelet er noe tyngre tilgjengelig enn de øvrige, og jeg ser for meg at det vil butte litt her for lesere uten forkunnskaper i psykologi.

Kapittelet *Nærvær* omhandler intimitet. Her gis en grundig – og flittig filosofiassistert – beskrivelse av sammenhengen mellom kontakt innover i seg selv og mellommenneskelig tilstedeværelse. Deretter gir Øiestad en rekke gode innspill til hvordan vi kan styrke selvfølelsen gjennom å «gjøre aksept». Hun skriver meget godt om grunnlaget for dysfunksjonelle og patologiske kroppsholdninger, og gir en rekke gode beskrivelser av hvordan vi kan forholde oss konstruktivt livsbejaende og sykdomsforebyggende.

Struktur og sammenheng i boka sikres blant annet ved at hvert kapittel både har en innledende ingress og en avsluttende oppsummering. Lesningen lettes av den gode balansen mellom nytt stoff og kjent stoff.

Selvfølelsen er blitt en god fagbok. Måten vi føres gjennom teksten på, levner ingen tvil om at Øiestad behersker sitt felt. Fortellerstemmen er rolig, metodisk og trygg. Hun våger å være personlig der det faller naturlig. Forfatterens selvopplevde eksempler gir stoffet ekstra liv, uten at hun noen gang er i nærheten av å bli for privat.

Språket er befriende enkelt. Setningene flyter fredelig sammen og danner avsnitt som er godt lesbare. Forfatteren har gjort trygge og solide valg i skriveprosessen og snubler heller ikke. Hun har god evne til å utvikle resonnementer og til å binde tekstelementene sammen til en helhet som holder. Presentasjonsformen er sympatisk: Øiestad inviterer leseren til dialog og lykkes i å holde den ved like gjennom kapitlene. Jeg assosierer altså mer til samtale enn til forelesning, og det formmessige grepet er åpenbart funksjonelt for bokens formål. Den som skal *arbeide* med sin egen selvfølelse, kommer ikke i gang med sitt prosjekt ved å bli plassert som passiv mottaker.

Guro Øiestad har et teoretisk ståsted, og jeg merker at det ligger der et sted under teksten, som et stabiliserende fundament, og slett ikke som noe hun dyrker fram og vifter med, i potensiell konkurranse om den oppmerksomhet primærstoffet – selvfølelsen – har krav på. Forfatterens teoretiske preferanser blir dermed aldri så påtrengende at det forstyrrer lesningen, teksten er rett og slett så trygt og avslappet faglig fundert at selv en presumptivt kranglevoren og kresen leser som undertegnede ikke lar seg provosere.

Jeg likte å lese denne boken, og innimellom koste jeg meg med den. På sitt beste knyttet teksten meg til det kollegiale fellesskapet og lot meg kjenne gleden over faget vårt. Jeg ble tidvis satt i refleksjon over egne livstemaer, og jeg fikk mer enn én gang entusiastiske ideer om hvordan jeg kan anvende Øiestads materiale i min egen praksis. Men la meg ta ett forbehold: Jeg hører strengt tatt ikke til denne utgivelsens primære målgruppe. Hvordan fungerer teksten for lesere i allmenntilstanden? Det kan ikke jeg

vite, men jeg kan gjøre meg antakelser, og de er stort sett positive, som for eksempel at dialogformen er vellykket; dog tror jeg enkelte deler av boken er noe tunglest hva gjelder det innholdsmessige. Populariseringsgraden – det vil si den allmenne lesbarheten – varierer noe fra kapittel til kapittel, neppe fordi forfatteren har ønsket det, men slik har det nå likevel blitt.

Guro Øiestad har gjennom sine tre bøker etablert seg som en av landets mer solide fagbokforfattere på psykologifeltet. Jeg håper hun fortsetter å skrive!

Anmeldt av Sverre Hoem

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 6, 2010, side