

Selvhjelp for middelaldrende me

En mann som har opplevd psykisk sammenbrudd, har skrevet bok sammen med psykologen sin. En spennende idé, men fungerer den?

PUBLISERT 5. april 2013



Petter Wallace og Peder Kjøs | **Opp igjen Om å reise seg etter en smell**, Vigmostad og Bjørke, 2012. 212 sider

Boken er lagt opp rundt en persons opplevelse av å bryte sammen (Petter Wallace) og hans psykologs notater fra terapien pluss forklaringer på ulike psykologiske fenomener (Peder Kjøs). Jeg synes det er spennende blanding og hadde litt forventninger til boken. Når en skal anmelde en bok er det viktig å vurdere hvordan den fungerer for målgruppen. Denne boken er neppe rettet mot den profesjonsgruppen jeg representerer, men mot «folk flest», kanskje aller helst middelaldrende menn?

Gode metaforer

Første delen av boken gir et godt inntrykk. Wallace kommer med mange gode formuleringer og metaforer på det han opplever. Metaforer som gir mening og sikkert også bidrar til å redusere skammen en kan oppleve når en krise rammer.

«Wallace skriver at angsten er en tilsynelatende håpløs jakt på en angstfri tilstand»

Wallace klarer fint å balansere sin forståelse av det han opplever med det han faktisk opplever. Innledningsvis beskriver han konkret hva som skjer med ham i hverdagen, for deretter å prøve å forstå det som skjer. Jeg liker formuleringene han kommer med. De sier mye med få ord, som når han skriver at angsten er en tilsynelatende håpløs jakt på en angstfri tilstand. Slike og mange flere formuleringer vil kunne hjelpe leseren til å forstå seg selv og sine reaksjoner bedre, og kanskje gi mot til å ta fatt på det en sliter med.

Jeg liker også fortellerperspektivet Wallace bruker, og språket er direkte og forklarende. Dette fungerer imidlertid best på selvopplevde tilstander; når han kommer inn på andre emosjonelle tilstander som han ikke har så mye erfaring med, blir det dessverre for overfladisk og platt, og det hele faller noe sammen. Han kunne med fordel ha fokusert på sine egne erfaringer med frykt og angst uten å komme inn på depresjon og sorg.

Avmystifiserer

Peder Kjøs sin tilnærming er dels å forklare det Wallace opplever, dels å gi et overblikk over psykologiens faglige perspektiv. Han viser en terapeutisk tilnærming uten å bli bastant på at dette er den rette. Kjøs trekker frem én måte å forstå det som skjer med Wallace på, og hva som er terapeutisk i det. Hans beskrivelse av diagnose og hvordan bruke diagnoseforståelse i terapi gir også mening, og hans måte å forstå diagnostisering på bidrar til å avmystifisere hvorfor en diagnostiserer. Kapittelet om angstens fenomen er en god innledning og en god psykoedukasjon. Jeg vil tro at denne formen er tilgjengelig for «folk flest».

Noen av kapitlene til Wallace inneholder utdrag fra psykologens journal. Disse opplever jeg som usammenhengende, og jeg klarer ikke å se noe mening i det, bortsett fra at det kan fascinere «folk flest» hva som skrives i journalen. Teksten fra journalutdragene hentes nemlig ikke inn i teksten og brukes i kapitlet for øvrig. I alle fall ikke på en måte som gjorde det let for meg som leser å oppdage.

Vekslende kvalitet

Kjøs forsøker i kapitlet om eksistensiell angst å sette Wallace sine opplevelser inn i en konkret terapeutisk forståelse. Det fungerer ganske bra, men det er litt uklart hvem han henvender seg til i kapitlet ettersom han skriver om eksistensiell terapi generelt uten tydelig å knytte det opp til Wallace sine erfaringer. Kjøs forklarer på en god måte ulike forsvarsmekanismer en bruker for å håndtere emosjonelle vanskeligheter, og hvorfor det er viktig å forstå disse mekanismene. Samtidig blir han noe begrensende i enkelte av sine forklaringer, eksempelvis i forståelsen av kontemplasjon, det å trekke seg tilbake i ensomheten for en periode. Det kaller han en glorifisering og en fornektelse av sin ensomhet. Han unnlater å trekke inn at kontemplasjon også kan være en berikelse for ens psykologiske balanse i en ellers hektisk hverdag.

Totalt sett handler boken om å håndtere angst gjennom å forstå den, gjenkjenne den og ta i mot hjelp fra profesjonelle og nære relasjoner for å komme ut av den. Jeg synes det

fungerer ganske bra å kombinere erfaringene til Wallace med Kjøs sine terapeutiske innfallsvinkler, men det blir noe oppstykket og lite sammenhengende. De kunne med fordel gjort kombinasjonen mer eksplisitt. Det blir en litt for løsrevet blanding mellom en direkte forståelse av hva Wallace går igjennom og en generell psykoedukasjon kombinert med en forklaring fra psykologiens historie innimellom.

Wallace sine erfaringer er knyttet til angst og veien ut av den. Han gir en god beskrivelse av hva som var de viktige stegene som skulle til, hva slags tanker som hjalp ham, og hva slags eksponering han måtte gjennom. Han avmystifiserer det å ta i mot hjelp og legger vekt på hvor viktig det er. Imidlertid utbroderer han sine opplevelser for mye, og temaene gjentas i siste halvdel av boken.

Nyttig for målgruppen

Tross mine innvendinger, tror jeg boken kan være nyttig som selvhjelpsbok for en bestemt målgruppe, nemlig middelaldrende menn som går på en smell. Fremstillingen inviterer til nysgjerrighet og reduserer skammen en kan kjenne på ved å oppleve en psykologisk krise. Med visse forbehold vil jeg derfor kunne anbefale boken til målgruppen, og ønsker Kjøs lykke til med sine videre publikasjoner, det ligger et stort potensiale i denne form for litteratur.

Anmeldt av Eva Therese Næss, psykologspesialist og universitetslektor ved Universitetet i Tromsø, Institutt for psykologi

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 4, 2013, side