

## Suggesjon og illusjon ved røykeslutt

Pete Cohen

### Røykfri!

Knekk røykevanen med en effektiv og morsom metode. 111 s, ill. Oslo: Lille Måne, 2004.

Pris NOK 99

ISBN 82-92605-00-2



Hensikten med denne boken er å hjelpe personer som vil slutte å røyke til å bli røykfrie. I forordet vektlegges bokens metode, som er «å lage mentale bilder med alle sanser» med referanse til SilvaMetoden.

Introduksjoner er slik vi kjenner den fra andre røykebøker: Forfatteren vil avsløre illusjonene rundt egen røyking. Boken er inndelt i 14 kapitler, i boken kalt «oppdrag». Oppdragene henger sammen med valget å kalle den som vil bli røykfri for en «superagent» som er på oppdrag i «Mission possible». Noen av oppdragene er velkjente, som for eksempel å kartlegge røykevanen, unngå utløsere som vekker røyketrangen og å jobbe med å se seg selv som ikke-røyker. Andre oppdrag heter for eksempel «Kjenn din fiende», «Bruk fantasien», «Styrk motivasjonen», «Styrk selvtilliten og selvbeherskelsen». Mer spesielt for denne boken blir de oppdragene som heter «Skap din egen coach», «Ta deg en røyk» og «Lag ditt eget Oscarshow».

Boken bruker en stor grad av suggesjon og illusjoner i sin tilnæringsmåte. Leseren tas med på mange øvelser og instruksjoner (noen med hele 17 punkter), for eksempel: «Fold hendene minst 21 ganger og gjør det slik at den tommelen som vanligvis ligger underst, ligger øverst annen hver gang, samtidig som du sier til deg selv: Jeg elsker å forandre.» Eller: «Når du puster ut, skal du forestille deg at ubehaget forsvinner ut gjennom fotsålene. Følelsen du nå nærer er en tilstand skreddersydd for forandring.» Eller under overskriften «Gå inn i fremtiden», hvor man skal «føle forandringene i hver celle i kroppen etter røykestopp».

Men fungerer dette? Jeg synes ikke det. Og det kan være mye å ta tak i. Her ser man av og til enten en unyansert oversettelse eller ditto originalmanuskript: «Jeg har arbeidet med tusenvis av mennesker, og denne forskningen har gjort meg overbevist...» Det mangler ikke sjelden en rød tråd i teksten, den virker flyktig og tilfeldig og boken trenger ny korrektur flere steder. Her finnes overskrifter som ikke fungerer godt på norsk: «Gå inn i en tilstand for vane-

knekkning.» Og i en del setninger vet man ikke hvor forfatteren vil, for eksempel: «Og akkurat nå, superagent, er dette oppdraget ditt – og pust rolig, denne boken går ikke opp i flammer etter fem sekunder.» Det brukes metaforer med vekslende hell, det henvises både til Shakespeare og Arnold Schwarzenegger uten at det fungerer nevneverdig. Og de medisinske forklaringene blir også nokså sprikende flere steder: «Mange av oss puster gjennom munnen, noe som innebærer at kullosen ikke filteres skikkelig.» Eller: «Tjæren tetter igjen lungene. Hele kroppen din holder på å bli kvalt.»

For meg blir det hele for suggestivt og urealistisk. Jeg har vanskelig for å tro at den jevne røyker finner seg til rette med superagentens mange oppdrag og gjøremål. At boken på baksiden inneholder en sterk og kategorisk anbefaling av en kjent professor i Oslo, blir for meg nokså overraskende, men viser vel at man av og til må spille på nye strenger for å nå nye røykere. Kanskje er dette en bok for dem som vil bli røykfrie og som liker suggesjon og illusjon. Men det er neppe en røykeavvenningsbok for røykere flest.

### Frode Gallefoss

Lungeseksjonen  
Sørlandet sykehus Kristiansand

## Terapeutiske historier som åpner for endring og vekst

Nancy Davis

### Det var en gang... 2

409 s, ill. Oslo: Unipub forlag, 2004.

Pris NOK 459

ISBN 82-7477-171-0



I 2002 kom Nancy Davis' bok *Det var en gang... 2*. *Terapeutiske historier til bruk i arbeid med traumatiserte barn, ungdommer og familier* på norsk, oversatt og gjendiktet av de to kliniske pedagogene Åse Caspersen og Gunhild Odland. Den

ble utgitt i en tykk ringperm i A4-format, med mange svart-hvitt-tegninger som barna kunne fargelegge. Historiene er brukt i mange ulike sammenhenger og har hjulpet mange barn og foreldre. Dette inspirerte til utgivelse av *Det var en gang... 2*, som nå foreligger i A4-format med spiralperm, noe som gjør det mulig å ta kopi av historie eller tegning når de anvendes for det enkelte barn.

Nancy Davis ble inspirert av den amerikanske terapeuten og hypnotisøren Milton Ericksons tanker om bruk av anekdoter,

analogier og metaforer for å nå frem til underbevisstheten. Hvert av de ni kapitlene inneholder fra tre til 21 historier. Boken innledes med et kapittel om symptomer og tegn ved posttraumatisk stresslidelse. Barn og unge med denne typen problemer er den viktigste målgruppen for historiene, som er ment å kunne benyttes av terapeuter uten psykiatrisk/psykologisk spesialkompetanse i en klasseroms- eller gruppesituasjon, individuelt eller i familierapi. Før hver av historiene angis i stikkord hvilke problemområder som dekkes og hvilken aldersgruppe historien passer best for. Historiens hovedbudskap, hvilke symboler og metaforer som benyttes samt hvordan elementer eller deler av historien kan tilpasses det enkelte barn, er anført. Mange har som hovedsiktetpunkt å gi styrke og bearbeide symptomer etter traumer. Andre er spesifikt myntet på skolerelaterte problemer som hjelp ved dødsfall, sykdom eller problemer knyttet til foreldre, søsken, adopsjon, fosterhjem eller skilsmisse. Her er et rikholdig utvalg å velge fra. Det kan derfor ta tid å bli kjent med alle mulighetene som foreligger. Forfatteren foreslår også at man kan lese inn historien på tape for barnet eller for at foreldrene kan høre historien og budskapet. Historier kan også fortelles direkte til foreldrene som del av terapi. Det er viktig å vite at historiene ikke skal forklares når de er lest. Det fratar dem mye av kraften. Hvis man begynner å diskutere og forklare, kobles den logiske delen av hjernen inn med vurderinger som kan forstyrre det indirekte budskap. Om barnet spiller av en kassett med historien ved sengetid og sovner, gjør det ikke noe. Underbevisstheten vil fremdeles kunne høre og lære av historiene!

Boken er velegnet for målgruppene. *Det var en gang... 2* representerer utvilsomt et viktig tilskudd til terapeutisk materiale for bruk innen hjelptjenester for barn og unge. For leger som arbeider med barn i allmennpraksis eller i sykehus, vil tilgang til fortellinger og bilder mer direkte knyttet opp til de situasjonene barna der står overfor, kunne være mer anvendelig.

### Inger Helene Vandvik

Barne- og ungdomspsykiatrisk seksjon  
Rikshospitalet