

Ujevnt om angst

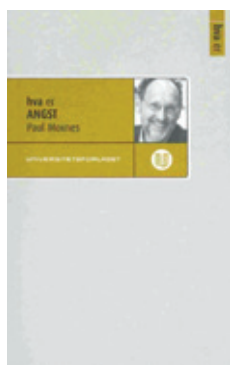
Moxnes P.

Hva er angst

154 s. Oslo: Universitetsforlaget, 2009.

Pris NOK 159

ISBN 978-82-15-01046-5



Denne utgivelsen er et bidrag til «hva er»-serien, som ifølge vaskeseddelen er «velskrevne introduksjoner som gir begynneren stimulerende møter med ukjente tema, og den viderekomne nye perspektiver». De fire kapitlene tar for seg frisk

angst, angstteorier, syk angst og til sist selvhjelp for angstmestring. Selv om forfatteren fremstår som fagmann, har han valgt å bruke seg selv som eksempel på hvor smertefull angsten kan oppleves og hvorfor den så lett kan føre til unnvikelse og slik legge begrensninger på livsutfoldelsen – men også hvilken sterk drivkraft angsten kan være for personlig vekst. Dette grepet gjør teksten levende, og leseren vil lett kunne identifisere seg med hvordan angsten påvirker oss, i alle fall den friske angsten. Dette er da også det perspektivet organisasjonspsykologen Moxnes har spesialisert seg på, både i sin undervisning og i tidligere bøker. Han ser på angsten som en form for intelligens, en drivkraft på veien mot økt mestring og utvikling, ikke bare som beskyttelse mot reelle farer. Ikke minst er han opp-tatt av forholdet mellom angst og trygghet, som han ikke ser på som motpoler: «Ekte trygghet er ikke fravær av angst, men angsttoleranse. Positiv angst er å gjøre det man er reddest for – hele tiden» og «Vi trenger både trygghet og angst. Trygghet for at vi skal tørre, angst for at vi skal endre».

Personlig blir også forfatteren når han deler sine betraktninger om hvordan angst blir sykliggjort i dagens samfunn. Det minner imidlertid mer om skrivebordsfilosofi enn reell kjennskap til det han vurderer når han antyder at Sosial- og helsedirektoratet ønsker å øke forekomsten av angstlidelser for at helsevesenet skal «holde produktiviteten oppe» og når han konkluderer med at det psykiske helsevernet i Norge har utviklet seg

til å skade folkehelsen. Innsatsen for å avstigmatisere psykiske lidelser i samfunnet nevner han ikke, ei heller opptrappingsplanen for psykisk helse. Forfatteren medgir da også at han ikke er på hjemmebane når han skal omtale «syk angst» og behandlingen av den. Men han erkjenner at noen mennesker faktisk har så sterk angst at de trenger profesjonell hjelp. Og bortsett fra enkelte sleivspark mot psykodynamisk forståelse og terapi samt medikamentell behandling holder beskrivelsen av ulike angstteorier, diagnosekategorier og aktuelle behandlingsformer et tilfredsstillende faglig mål.

Hva er angst gir en god faglig innføring i angst som fenomen, både den friske og den syke, men forfatterens manglende kjennskap til og forståelse av det psykiske helsevernet gir den et ujevnt preg. Derfor er det vanskelig å gi den sin ubetingede anbefaling, i hvert fall for begynneren.

Ingvar Bjelland

Klinikk psykisk helsevern for barn og unge
Haukeland universitetssykehus

Psykologiens yttergrenser

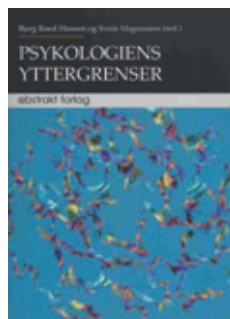
Hansen BR, Magnussen S.

Psykologiens yttergrenser

261 s, ill. Oslo: Abstrakt forlag, 2009.

Pris NOK 345

ISBN 978-82-7935-280-8



Pussig nok fikk jeg nesten samtidig på mitt bord to artikkelsamlinger som begge vil rette min oppmerksomhet mot randsonene av sine fag: psykologien (i den her omtalte utgivelse) og medisinen (i en tilsvarende av

Larsen & Nylenna fra 2009). Begge er velskrevne og har mange interessante vinklinger og poenger. De illustrerer også godt hvor problematisk det i slike fag er å bestemme hva som til enhver tid skal være periferi og hva som skal være sentrum – med de konsekvenser dette får for studieplaner, videre- og etterutdanning og bevilgninger. I legeboken skriver Øivind Larsen klokt og gjennomtenkt om dette.

Psykologiens yttergrenser består av ni essay som opprinnelig var utgangspunkt for foredrag til ære for professor Carl-Erik Grenness på hans 70-årsdag. Heldigvis har forfatterne tatt jobben med å skrive dem ut og har dessuten fått med noen tunge bidrag fra Grenness selv. Redaktørene påpeker at definisjonen av psykologi i lærebøkene er og har vært snever, dvs. som studiet av atferd (i vid forstand) og faktorer som påvirker denne. Det de kaller yttergrenser, viser seg da også å være hva jeg kunne kalle «applied psychology», dvs. psykologiens betydning – ikke i menneskers perifere liv, men i sentrale menneskelige kjerneområder og for sentrale kjerneproblemer der. Titlene på de fleste essayene dokumenterer dette: *Psykologi og krig*, *Psykologi og politikk*, *Psykologi og overvåkning*, *Psykologi og juss* (som først og fremst tar for seg vitnepsykologien), *Psykologi og ledelse*, *Psykologi og kunst*, *Psykologi og estetikk* og *Psykologi og kjærlighet*.

Når det er mange bidragsytere, blir naturligvis substansen og dybden i de ulike essayene noe forskjellig, selv om det godt merkes at alle har prøvd å gjøre sitt beste. Det rikeste og mest dyptpløyende og originale essay er *Psykologi og estetikk*, skrevet av Grenness & Røed Hansen. Den sistnevnte gjennomgår også på en fin og innsiktsfull måte psykologisk forståelse av kjærlighetens problem. Hvert essay har gode referanser til det store feltet som det introduserer og fungerer som en åpner til litteraturen på feltet. Noen av temaene, men slett ikke alle, vil man møte også hos Larsen & Nylenna.

Er psykologiens yttergrenser også interessant for oss leger? Etter at forberedende prøve i psykologi forsvant for medisinerne i 1970-årene, er det bare i Oslo vi har skriftlig eksamen i medisinsk psykologi (atferdsfag). Skal leger derfor unngå psykologisk analfabetisme, må den enkelte selv skaffe seg basal psykologisk kunnskap. Den foreliggende bok gir deg en engasjert innføring i områder som psykologien regner som yttergrenser, men som i stor grad også påvirker våre liv, faglig som menneskelig.

Per Vaglum

Avdeling for medisinske atferdsfag
Institutt for medisinske basalfag
Universitetet i Oslo

Litteratur

1. Larsen Ø, Nylenna M, red. *Medisinsens randsoner*. Michael 2009; 6: 366–542.