

Stimulerer til sjørefleksjon



Morten Fastvold
Hva gjør oss friske?
 Helsens og helbredelsens filosofi. 267 s.
 Oslo: Lava forlag, 2013. Pris NOK 297
 ISBN 978-82-998827-1-2

Forfatteren stiller eit eksistensielt spørsmål. Etter å ha lest boka står det dessverre framleis ubesvart.

Boka er mynta på alle. Den vil ha størst interesse for helsepersonell og dei som praktiserer alternativ medisin. Helsejournalistar i dagspressa bør lese den. For legar stimulerer den til kritisk sjølvrefleksjon over eige fag, og korleis andre kan oppfatte oss. Forfatteren beskriv utviklinga av moderne medisin, som for ikkje lenge sidan var «alternativ». Han fortel derimot lite nytt, for dette tankegodset er for lengst allmenmedisinsk felleseige som er i ferd med å spre seg til resten av det medisinske miljøet.

Gjennom ni kapittel tek forfatteren oss på leiting etter «livskrafta», det han meiner held oss friske. Han minner legar om å heve blikket frå PCen og dokumentert skulemedisin og sjå individet framfor oss i fri biopskososial utfalding. «Legekunsten» vert med rette etterlyst, den har kome i skuggen av vår tids teknisk-diagnostiske utvikling.

Forfatteren refsar dei fleste, både legar, alternativbehandlarar, legemiddelindustri, presse og politikarar. Legane får mest pepper, pasientane går fri. Mon tru om ikkje også dei bør ta meir ansvar og legge om forventningar og stil?

Eit gjennomgåande tema er at legar ikkje ser sjela. Bildet av legen er til dels karikert, som den smalsynte naturvitskapeleg tenkjande ateistiske nerden som ikkje ser heile mennesket, berre kroppen som maskin gjennom sine naturvitenskapelege briller. Legen i boka drep sjukdom, men verdset ikkje å styrke individet og den ibuande evna til sjølvlækjning som gjer at me overlever, trass alt. For denne legen er placebo eit unyttig bias.

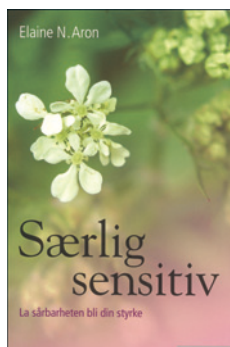
Fastvold sprenger vidopne dører. Allmenmedisinsk grunntenkjing er i dag å sjå individet som kropp og psyke i samspel med sitt miljø, og behandlingsstrategiar er ofte å styrke kropp og psyke samtidig, i staden for ei pille for alt som plager. Pasienten si forteljing og tolking av eigne symptom er tillagt stor vekt, og øyrene, ikkje MR, er vårt viktigaste diagnostiske instrument. Dei fleste moderne legar eg kjenner, er opne overfor uforklarte fenomen, og me er i pinleg grad oppmerksame på begrensingane til faget. Ellers har forfatteren feiloppfatta at antioksidantar er skadelege. Det får stå for hans rekning.

Livskrafta som forfatteren vil ha fram i lyset og inn i skulemedisinske behandlingsregime er ikkje lett å få tak i, heller ikkje i teksten. Eg står att med ei blanding av fysiologisk ukjente faktorar, mentale, åndelege verdiar, meistring, placebo, tru, meining, karakter og haldningar. Når eg prøver å følgje med inn i det filosofiske landskapet i kapittel 7, mister eg losen av syne.

Han skal ha takk for at han vil fremje legekunsten, som må vere heva opp over alle typar dogmatikk og kan stimulere livskraft og meistring. Der er eg einig.

Odd Kvamme
 Leirvik legekantor
 Stord

Err'u pingle, eller?



Elaine N. Aron
Særlig sensitiv
 La sårbarheten bli din styrke. 288 s. Oslo:
 Cappelen Damm, 2013. Pris NOK 369
 ISBN 978-82-02-40195-5

Hvor mange ganger er ikke nettopp dette blitt sagt om personer som lett blir engstelige, usikre og unnvikende i utfordrende og tøffe situasjoner? Hvorfor tar noen til tårene for det minste eller synes alt er farlig? Hvorfor kommer pasienter til legen om og om igjen for å prøve nye medikamenter fordi alt som blir prøvd, gir utholdelige bivirkninger? I denne boken får vi vite at det kan skyldes at disse personene er særlig sensitive eller hypersensitive og at det forklarer deres reaksjonsmønstre.

Forfatteren Elaine N. Aron, som er jungiansk psykolog, har satt søkelyset på et viktig tema som gjelder i mellommenneskelige forhold generelt og i klinisk praksis spesielt. Hennes primære målgruppe er de hypersensitive menneskene i våre omgivelser. Hovedbudskapet til dem er: Bli fortrolig med din hypersensitivitet, som hun kaller et karaktertrekk. Se på den som en styrke fremfor å la deg knekke av opplevd svakhet.

Omtrent 15–20 % angis å tilhøre denne kategorien, som forfatteren inkluderer seg selv i. Disse personene er preget av kreativitet, innsikt, lidenskap og omtanke, samtidig som de lett blir introverte på grunn av frykt for overeksponering. Grad av introversjon er imidlertid avhengig av etablert tilknytningsatferd hos den enkelte. Jo tryggere tilknytning fra barndommen, desto mindre introversjon vil kunne prege vedkommende.

En nevrofysiologisk forklaring kan være at hypersensitive personer har et generelt forhøyet nivå av stresshormoner, og i så fall gir det assosiasjoner til kronisk utmattelsessyndrom som merkelig nok synes å være mer utbredt i Norge enn i andre land.

Ifølge forfatteren er det mulig å «trenere» seg ut av hypersensitivitet gjennom meditasjon, sunn livsførsel, inkludert helsekost fremfor farmaka, og gå en tur fremfor å la seg rive med i opprivende situasjoner.

Denne typen innslag i boken gir den et preg av ikke å være noen typisk fagbok, til det blir det for mye anekdotisk (inkludert selvbiografisk) og «Klara Klok»-preget stoff. Det henvises stadig til forskning, men en svakhet ved boken er at den ble utgitt i 1996 og ikke har kommet i fornyet utgave. Forfatteren sier selv i et etterord at hun har vurdert behovet for en revisjon, men ved ny gjennomlesing (ca. 15 år etter den ble skrevet?) fant hun det ikke nødvendig. Likevel har hun i etterordet lagt til noen sider om nyere forskning, og etter undertegnede mening er det en indikasjon på at en revisjon ville vært på sin plass.

De ti kapitlene er velskrevne og lettleste og kan gi nyttig informasjon til både klinikere og andre.

Tore Gude
 Modum Bad
 og
 Avdeling for atferdsfag
 Universitetet i Oslo