

Livet fortalt til terapeuten



Stephen Grosz

Fortellinger fra livet

Hvordan vi mister og finner oss selv. 206 s.
Oslo: Forlaget Press, 2014. Pris NOK 349
ISBN 978-82-7547-703-1

I psykoterapirommet blir vi som terapeuter tatt med inn i andre menneskers liv på en helt enestående måte. Hver og en av pasientene lærer oss noe nytt om mennesket, om hvordan vi håndterer våre liv, hva den enkelte kan gjøre for å få til en god utvikling, og hva som stopper, starter eller forverrer en destruktiv prosess, og så videre. I terapirommet skifter fokus fra fortiden, gjennom pasientens livsløpshistorie, til nåtiden representert ved møtet med oss og videre til fremtiden.

Psykoterapeuten fungerer som en «beholder» for unike fortellinger om mennesker. Det er ikke rart at enkelte av dem føler at det er viktig å videreformidle til allmennheten noe av det som pasientenes historier forteller om livet. Forfatteren av denne boken har jobbet som psykoterapeut i 25 år og har ut fra sin «beholder» med 50 000 samtaler gjort et utvalg som har allmenn interesse. Boken består av omtrent tretti korte fortellinger med titler som «Om å bli besatt av historie som ikke kan fortelles», «Om trang til uvitenhet», «Om ikke å være et par», «Om å ville ha det umulige», «Hvorfor vi snubler fra krise til krise», «Hvordan frykten for å miste noe kan føre til at vi mister alt» og «Om å tåle døden». Fortellingene er gruppert i fem avdelinger: «Begynnelser», «Om å lyve», «Kjærlighet», «Forandring» og «Å gi slipp».

Boken formidler en grunnleggende menneskelig erkjennelse og ingen solskinnshistorier. Den forteller på en interessant, autentisk og tankevekkende måte om mange av de utfordringene som vi alle sliter med, og om hvordan vi kan håndtere dem. Den både angår oss leger og andre mennesker. Som fagbok kan den gi medisinske studenter og unge klinikere et bilde av temaer som psykoterapeutiske samtaler kan dreie seg om, og særlig hvordan terapeutiske samtaler kan utløse vendepunkter som kan få avgjørende betydning for pasientenes liv.

Per Vaglum

Professor emeritus, Avdeling for medisinsk atferdsvitenskap
Institutt for medisinske basalfag
Universitetet i Oslo

Lettfattelig om styrketrening



Anne Marte Sneve

Styrkebibelen for jenter

Alt du trenger å vite om styrketrening fra A til Å. 247 s, ill. Oslo: Kagge Forlag, 2014.
Pris NOK 349
ISBN 978-82-489-1367-2

Målgruppe: Alle jenter (ref. forord). Boken henvender seg først og fremst til jenter som er nysgjerrige på styrketrening, og som har liten erfaring og kunnskap om feltet.

Boken er skrevet som et oppslagsverk der ulike temaer om styrketrening er tatt opp i alfabetisk rekkefølge. Språket er lett og uformelt. Det fungerer godt, men den uformelle tonen reduserer av og til troverdigheten av det som formidles, ved at formuleringer blir upresise, og det finnes også noen faktafeil.

Boken inneholder mange illustrasjoner som gjør den hyggelig å bla i. Mange er satt inn for å bryte opp teksten og for å inspirere, mens andre brukes informativt og utfyller teksten (blant annet bilder av ca. 60 treningsøvelser). Bakerst i boken finnes en oversikt over øvelsene med sidehenvisninger, noe som gjør det enkelt å slå opp.

Boken gir en enkel innføring i hvilke positive effekter man kan oppnå med styrketrening, samtidig som den gir et innblikk i hvordan man kan komme i gang med treningen, og hva som venter en når man kommer inn i et treningssenter.

Boken inneholder *ikke* «alt du trenger å vite om styrketrening» fra A til Å. Bokens styrke er at den på en lettfattelig måte forklarer hva man kan oppnå, og samtidig avkrefter en del myter som er knyttet til styrketrening for jenter. Den går imidlertid ikke i dybden på hvordan man skal trene for å nå ulike mål på en effektiv måte, og den mangler omtale av noen sentrale elementer innen styrketrening; det står lite om progresjon i treningen, som er helt sentralt for treningsresultatet, og betydningen av regelmessig trening er også lite vektlagt. Øvelsene som er valgt, er basert på trening med frie vekter, og de er relevante for målgruppen. Men det kan diskuteres hvorfor noen av øvelsene er valgt ut til fordel for andre. Noen av punktene som er tatt med for å dekke hele alfabetet, virker nokså tilfeldige og perifere, men hovedinnholdet er fokusert og omhandler sentrale temaer på en god måte.

Boken er først og fremst en inspirasjonsbok for jenter som vurderer å komme i gang med styrketrening, og den omhandler ulike temaer rundt trening og kosthold på en edruelig måte. Jenter som allerede trener en del styrke og har grunnleggende kunnskap om temaet, har mindre å hente i denne boken, men måten temaer som ernæring og kroppsbilde omtales på, kan absolutt være en inspirasjon for mange etablerte treningsmiljøer, der det ofte er et for stort fokus på det ekstreme.

Truls Raastad

Professor, Norges idrettshøgskole