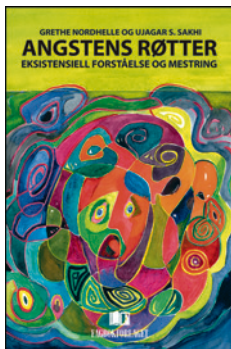


Alminneligheter



Grethe Nordhelle, Ujagar S. Sakhi

Angstens røtter

Eksistensiell forståelse og mestring. 222 s, ill. Bergen: Fagbokforlaget, 2014. Pris NOK 449 ISBN 978-82-450-1365-8

Grethe Nordhelle er psykolog og advokat. Ujagar Sakhi er cand.polit., opprinnelig fra India, men har oppholdt seg i Norge i mange år som leder av et aktivitetssenter. Han har sammen med Grethe Nordhelle drevet privat praksis som psykologisk rådgiver.

Målet er «å være et supplement til eksisterende forståelse og behandling av angst», ifølge forfatterne. Men de vil konsentrere seg om «normal angst» som alle kan erfare, og bygge på den eksistensiell-filosofiske tradisjonen og gå «dypere og mer nyansert inn i forståelsen» enn det som tidligere er blitt presentert i litteraturen.

Boken har fem kapitler. I kapittel 1, *Angst – et tverrkulturelt, historisk og dagsaktuelt fenomen*, sveiper de innom medisinerings, psykoanalyse, kognitiv terapi, metakognitiv terapi, mentaliseringsbasert og emosjonsfokuset terapi. I kapittel 2, *Fenomenet angst*, finner man et avnitt om angstens symptomer med beskrivelse av forskjellige trekk som er vanlige for mange mennesker. I kapittel 3, *Forståelse av angst*, tangerer forfatterne sider ved vårt moderne samfunn som kan skape angst, og de viser til Augustin, Kierkegaard, Freud og Jung som de særlig bekjenner seg til. Dette følges av et svært kort kapittel 4 – *Årsaker til angst* – og til slutt et relativt langt kapittel 5 – *Håndtering av angst*.

Vi leser at det er viktig å tro på noe, for det beskytter mot angst. Den åndelige troen, å overgi seg til en høyere makt, og håpets betydning er viktige ingredienser i mestringen av angsten. Boken avsluttes med en oppfordring om å sette seg mål i livet, for det kan redusere angsten. Fjerne angsten kan vi gjøre ved å utvikle en sterkere tro, først på mennesker, deretter på en åndelig kraft i tilværelsen. Dessuten er selvrealisering viktig.

Målgruppen er studenter og praktiserende psykologer, pedagoger, leger, prester og andre helsearbeidere som «ønsker å utdype sin forståelse av angst som et psykologisk fenomen».

Jeg tror ikke noen blir klokere av å lese denne boken, heller ikke vil deres forståelse av angst bedres. Store deler dreier seg om alminneligheter og ikke sjelden preget av overfladiske, til dels uklare utsagn. Et eksempel fra kapittel 2: «Fra Skaperkraftens side er alt angstfritt og evig tilstedeværende. Det er vi mennesker som skaper angst når vi ikke lever i pakt med den opprinnelige kilden, eller Skaperkraften, som er både utenfor oss og i oss selv. Angsten er ikke medfødt, men lært gjennom erfaringer og oppdragelse.»

Einar Kringlen

Professor emeritus, Psykiatrisk institutt, Vinderen Universitetet i Oslo

Interessant om kriseberedskap



Jon Gangdal, Gunnar Angeltveit

Krise

Forebygging Beredskap Håndtering Kommunikasjon. 250 s, tab, ill. Bergen: Fagbokforlaget, 2014. Pris NOK 399 ISBN 978-82-450-1531-7

Målgruppen er ledere på ulike nivåer og mennesker som arbeider med beredskap, forebygging og håndtering av uhell og kriser. Forfatterne er to erfarne menn med bakgrunn fra både håndtering og medieomtale av kompliserte og omdømmekritiske hendelser.

Det belyses hvordan god kriseberedskap er avhengig av at organisasjon og enkeltmennesker er godt forberedt gjennom forebyggende tiltak og trening. Ved bruk av ulike eksempler beskriver forfatterne hvordan verdigrunnlag, gode rutiner, god kultur for intern åpenhet og forbedringsvilje kan bidra til at virksomheter unngår at uhell rammer og – ikke minst – står best mulig rustet når noe likevel skjer. I del 2 beskriver forfatterne særlig hva du kan forvente når en krise har skjedd, forløpet av hendelser, omdømmehåndtering og ulike fallgruver. Særlig er beskrivelsen av strategier overfor pressen gitt omfattende plass, og også hvordan informasjon fra organisasjonen avgjør troverdighet og tillit, kanskje like mye som de konkrete tiltakene man har gjort for å håndtere selve krisen.

Forfatterne benytter i stor grad illustrerende historier som eksempler og punktlister for å konkretisere. For min del er særlig historiene og vurderingen av dem et godt grep. De er relevante og egner seg godt til videre bruk i kurs o.l. Jeg ser nok at noen av anekdotene kan være diskutabile, men det illustrerer godt kompleksiteten og gjør utvilsomt boken mer lettlest, konkret og anvendelig. De ulike rollene i organisasjonen, og særlig topplederens, blir gitt en konkret og nyttig omtale. Det er interessante refleksjoner om hvordan ulike roller bør eksponeres i ulike faser av en hendelse. Tipsene til hvordan man kan bidra til nyttig og ærlig kommunikasjon med mediene, er gode, selv om leseren også sitter igjen med et berettiget inntrykk av at det kan være i overkant krevende dersom selve hendelsen er uoversiktlig.

Dette er en bok som jeg dessverre tror mange organisasjoner trenger. Den er relevant for intern opplæring og kan med fordel inngå i beredskapsledelsenes oppslagsverk.

Gunnar Bovim

Rektor, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet