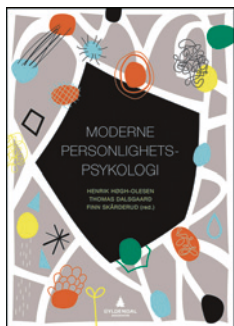


› Tips om medisinsk litteratur, andre bøker, filmer og elektroniske medier som bør anmeldes, sendes tidsskriftet@legeforeningen.no

Bok med personlighet



Henrik Høgh-Olesen, Thomas Dalsgaard, Finn Skårderud
Moderne personlighetspsykologi
 336 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2016. Pris NOK 539
 ISBN 978-82-05-48549-5

Moderne personlighetspsykologi kom for første gang ut på dansk i 2014 og er nå oversatt til norsk. Redaktørene Høgh-Olesen, Dalsgaard og Skårderud har samlet en rekke dyktige fagfolk med den hensikt å integrere de ulike teoriene innen personlighetspsykologi. Dette lykkes de med.

Forfatterne tar for seg spørsmål som: Hva vil det si å være en person? Hvilke ulike personlighetstyper har vi? Hvem er jeg i virkeligheten? I tillegg blir ulike aspekter vedrørende personlighetens psykodynamikk og menneskets frihet tatt opp.

Boken består hovedsakelig av tre deler: personlighetens havende, gjørende og skapende sider. I delen om personlighetens *havende* side beskrives evolusjonsteoriens grunnbegreper, og hvordan man gjennom historien har beskrevet ulike personlighetstrekk. Spennet er stort og favner alt fra teorien om de ulike kroppsvæsker til «big five»-modellen. I delen om personlighetens *gjørende* side beskrives både menneskets drivkrefter og psykodynamikkens syn på mennesket. Finn Skårderud gir en klar og konsis fremstilling av psykodynamisk teori og forståelse – fra Freud og frem til i dag. I den siste delen om personlighetens *skapende* side diskuteres både personligheten som en sosial konstruksjon, og hvordan «selvet» er sentralt for forståelsen av mennesket.

Selv om de ulike kapitlene er skrevet av ulike fagfolk er dette blitt en helhet om moderne personlighetspsykologi som er lettlest, interessant og lærerik. Språket er godt, selv om det innimellom kan skimtes at teksten er oversatt fra dansk. Figurene er illustrative og underbygger teksten på en fin måte. Etter hvert kapittel er det relevante referanser til videre lesning for den som ønsker å fordype seg mer i de ulike temaene.

Det er ikke angitt noen spesifikk målgruppe. Redaktørene ønsker å nå en bred leserkrets ved universiteter, høyskoler og også elever som har valgt psykologi som fag i den videregående skole. Disse gruppene vil den nok nå. I sin leservennlige form, med relevante vignetter samt innspill fra kunstens og filosofiens verden, vil den være av interesse for alle som ønsker mer kunnskap om ulike sider ved menneskets personlighet.

Dette er en spennende og lærerik bok som mange vil ha glede av. Her er det mye kunnskap som leger i alle spesialiteter vil kunne ha nytte av, enten man arbeider som kirurg, fastlege eller psykiater. Jeg kan trygt anbefale den.

Jan Ivar Røssberg

Professor, Universitetet i Oslo

Oppskriften på gode dager



Wasim Zahid
Hemmeligheten
 Slik lever du godt – lenge. Legens beste råd.
 213 s, ill. Oslo: Kagge forlag, 2016.
 Pris NOK 349
 ISBN 978-82-489-1798-4

Forfatterens intensjon er helt klar: Han har et oppriktig ønske om å formidle hvorfor og ikke minst hvordan det er mulig å legge til rette for å ha/få god helse og gode dager.

Innholdet formidles via evidensbasert kunnskap, hans kunnskap og erfaring som lege, og egenerfaring fra sin tidligere periode som overvektig og inaktiv. Eksempelene som forfatteren bruker, bidrar til å forenkle det som egentlig er vanskelig fagstoff. Det at han kombinerer fakta og erfaringer på en slik måte, bidrar til at rådene oppleves som veldig troverdige.

På en enkel og lettlest måte presenterer han i logisk rekkefølge de ulike livsstilsvariablene, hva som påvirker den enkelte, hvordan de påvirker hverandre, og ikke minst hvordan hver enkelt av oss, ved hjelp av økt forståelse via hans tekst og praktiske eksempler, selv kan påvirke og gjøre endringer i forhold til de ulike livsstilsvariablene. Rådene om hva som skal til for å få et godt liv, er forskningsbaserte, men forfatteren klarer å formidle rådene på en slik måte at de oppleves som noe å strekke seg etter, men ikke nødvendigvis uten en god porsjon bevissthet og vilje.

Hemmeligheten er en bok som forteller leseren det han trenger å vite om bakgrunnen for de konkrete rådene som gis. Videre presenteres passende verktøy for å mestre ønskede justeringer/endringer og ikke minst det faktum at det ikke bare er enkelt, men at det må en god porsjon vilje og planlegging til for å gjennomføre og opprettholde ny atferd. Forfatteren evner meget vel å gi leseren en god opplevelse av at dette er mulig – og en motivasjon for å teste det ut.

Det er også av stor verdi at forfatteren i den siste delen gir plass til et viktig tema som ofte utelates når vi skal motivere til livsstilsendring, nemlig engasjement og lidenskap. Han utdyper behovet for mestringsfølelse, hvordan vi lever med hverandre, og hva vi fyller livet vårt med. Dette skiller boken fra mange andre bøker der livsstilsendring er tema.

Forfatteren gir klart uttrykk for at det han skriver om, er et resultat av evidens, klinisk erfaring og egen erfaring. Den spesielt interesserte leseren vil nok oppleve at det med fordel kunne ha vært benyttet flere referanser. Det er totalt kun 65 referanser helt bakerst, og frem til side 90 er det bare 9–10 referanser. Personer som allerede gjentatte ganger har forsøkt å redusere vekten eller begynne et mer aktivt liv, vil nok trenge mer enn inspirerende tekst med gode eksempler.

Men når det er sagt, mener jeg at de aller fleste voksne vil ha glede av å lese boken – og mange vil kunne oppleve at det hjelper. Det er en befrielse å lese konkrete forskningsbaserte råd som fremstilles på en slik måte at de som bestemmer seg for å gjøre en endring, vil kunne få det til.

Jorunn Sundgot-Borgen

Professor, Seksjon for idrettsmedisin
 Norges idrettshøgskole