

---

## Overflatisk om balanse i livet

---

### BOKOVERSIKT

---

Intensjonen med denne boken virker umiddelbar god. Forfatteren er sosionom og psykoterapeut (uten nærmere angitt utdanning), og ønsker å nå alle grupper av yrkesaktive. Den originale undertittelen, *Om arbeidsnarkomani och behovet avbalans*, går mer presist på innholdet enn den norske undertittelen. Boken har en tiltalende layout for travle mennesker, den er i lite format med store typer, og er svært lettlest.

Boken har fire hoveddeler. I den første delen beskrives arbeidsnarkomani nærmest som en kjemisk avhengighet. Derimot er beskrivelsene av angst og stress mer nyanserte. Imidlertid er det altfor enkelt at overarbeid kun er knyttet til narsissisme (og type A-personlighet). Diskusjonen bærer også preg av overflatiske kunnskaper med flere faktiske feil. Som for eksempel sammenblanding av personlighetstyper og personlighetsforstyrrelser. Otto Kernberg (en av få refererte fagpersoner) er psykiater, ikke psykolog. Angitt prevalens av panikkangst (20 – 30 %) er altfor høyt.

Utbrenthet i den andre hoveddelen er likeledes overflatisk og subjektivt definert. Maslachs tre hovedkriterier er ikke engang nevnt.

Tredje hoveddel er etter den beste. Der beskrives gjenkjennelige problemer knyttet til faser i en livssyklus, som det å leve alene, med småbarn, tenåringer og voksne barn.

I den fjerde delen er det prisverdig at forfatteren oppfordrer til å finne egne svar, men også i denne delen finnes subjektive klisjeer og generalisering av egne erfaringer og råd.

Generelt er boken preget av en overflatisk og subjektiv holdning til veldefinerte begreper. Det gis skinn av å være faglig uten å referere til litteratur og skoleretning. Denne boken er et eksempel på behovet for krav til benevnelsen psykoterapeut, som nylig foreslått av Helsetilsynet. Ellers skjemmes inntrykket av flere kjønnsrollestereotyper, som at kvinner blir stresset av relasjoner og menn blir stresset av jobben. Det er videre kun fokusert på individuelle årsaksfaktorer. Nettopp i Sverige finnes mye kunnskap vedrørende skadelig organisering av arbeidet (manglende kontroll og autonomi for arbeidstakerne).

Det er et stort marked for konsulenter innen dette feltet, men dessverre altfor langt mellom seriøse populariserte bidrag fra dyktige fagfolk.

---

Reidar Tyssen

Institutt for medisinske atferdsfag

Universitetet i Oslo

---

---

Publisert: 30. mars 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.