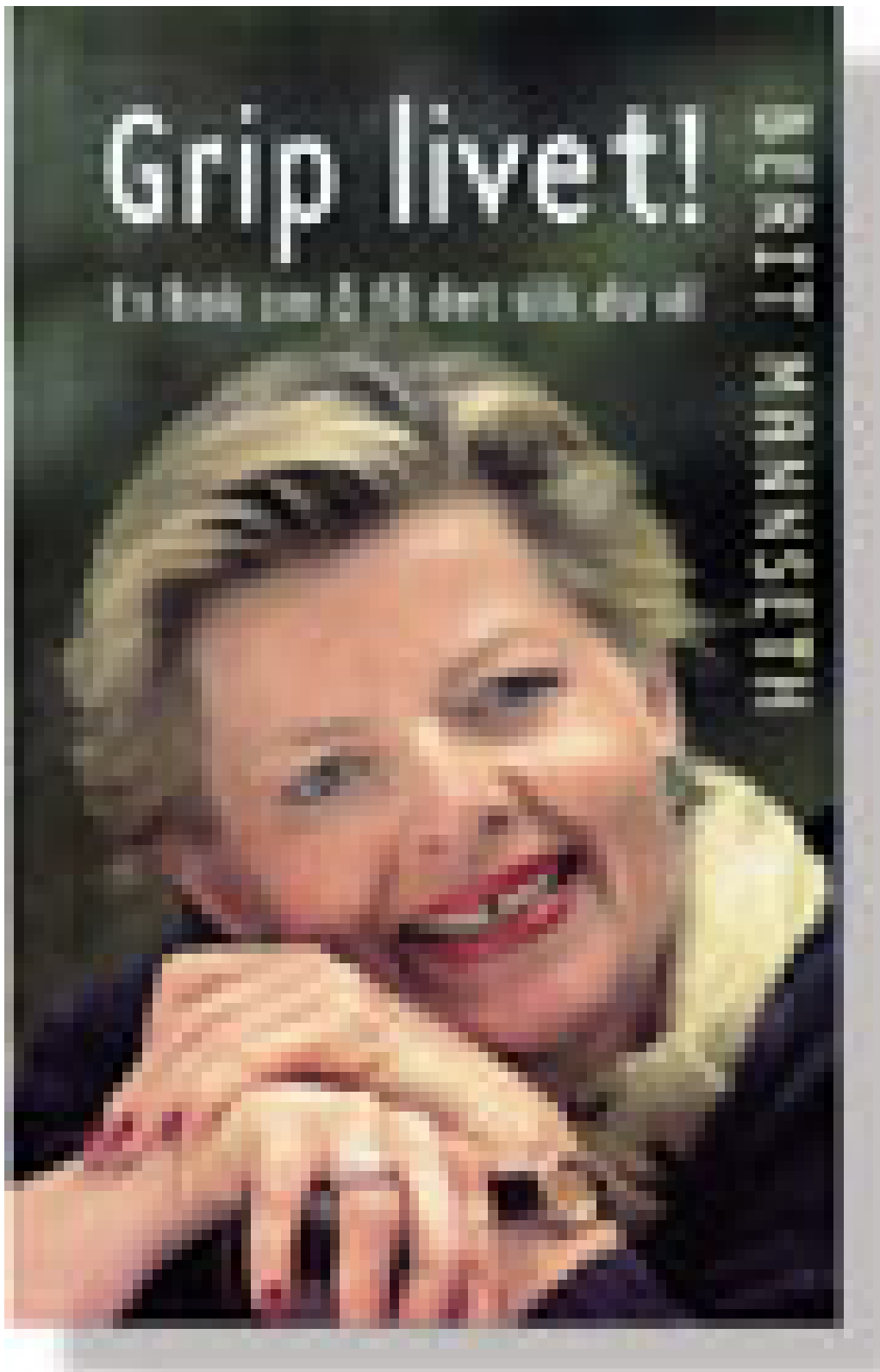

Hvordan man skal fikse problemer

BOKOVERSIKT



Forfatteren presenteres på bokomslaget som livsveileder, familierapeut og spesialpedagog. Tittelen og teksten er nokså imperativ i formen, leseren tiltales med "du". Boken synes å være rettet mot mennesker som ønsker endring i sitt liv. Berit Mannseth gir gjennom ti hovedkapitler refleksjoner via referanser til klienter, personlige bekjenskaper og kolleger. Det er med jevne mellomrom og ved innledningen til hvert kapittel utformet absolutte formuleringer med råd og påstander, henholdsvis som punktvis samlinger eller med stor skrift. Boken er utstyrt med bokmerketråd festet i ryggen, noe som understøtter at den må leses med opphold for å kunne fordøyes.

Forfatteren angir i forordet at hun for 20 år siden befant seg i en situasjon som krevde en grunnleggende forandring. Om boken da skal forstås som et kondensat av 20 års prosess, refleksjon og læring, er det et ambisiøst prosjekt å skulle formidle dette. Med forfatterens ord omhandler hvert tema i boken ”viktige og nødvendige prosesser i din personlige utvikling”. De ti kapitlene tar for seg emner som omhandler fornuft og følelser, positive og negative mønstre, kommunikasjon, egne evner og bruk av disse, energi, din egen drivkraft, organisering av og kontroll over eget liv og relasjoner til andre, ikke minst gjennom parforhold. Tilnærmingen til dette stoffet spenner fra søvnhygiene- og kostholdsråd til beskrivelser illustrert med korte kliniske vignetter hvordan kognitiv restrukturering av forståelse av en selv og ens relasjoner til andre kan oppnås.

Etter anmelderens oppfatning formidler forfatteren at hun har kunnet hjelpe mange gjennom sitt arbeid. Hvorvidt en prosess som lar seg stimulere gjennom personlige møter, hvor tilnærmingen er individuelt og situasjonsmessig tilpasset, skal kunne fungere gjennom denne mer globale skriftlige form, som også nødvendigvis er nokså enveis, er mer tvilsomt. Anmelderen har for liten oversikt over sjangeren selvutviklingsbøker til å kunne si noe om hvorvidt denne peker seg ut. Det er ikke ubetinget lett å bli smittet av den gjennomgripende entusiasmen som boken preges av (inklusive forsidebildet av forfatteren i tenkepositur med ”Omega Constellation”, sporty kort sveis, ren ny ull, direkte blikk og selvsikkert smil), selv om det er mye fornuftig som sies, og også ett og annet til ettertanke.

Etter å ha lest den ble jeg likevel mest opptatt av en liten bagatell. På s. 48 forteller forfatteren om Ola og Bente som tidligere hadde en folkevognboble som forfatteren beskriver som blå. De er i erindringen uenige om den var blå eller lysegrønn. Også når de får se den på en parkeringsplass senere, er det forskjell i oppfatningen, noe som skal illustrere at dette ikke hadde med hukommelsessvikt eller kommunikasjonsproblemer å gjøre, men med fargeoppfatning. Hvordan kan da forfatteren vite hvilken farge det var på bilen?

ThomasSmall

Psykiatrisk divisjon

Ullevål universitetssykehus

Publisert: 20. mars 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

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