

nærstående. Lytt derfor til dem om du vil få korrigeret din egen stressfølelse. Stress i ulike livsfaser diskuteres. Forfatteren hevder at alle meditasjonsteknikker «handler om konsentrasjon», men dette er feil. Sentralt i flere slike teknikker er nettopp en holdning preget av ikke-konsentrasjon.

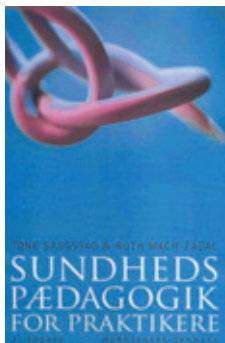
Her er intet nytt, men vi får en grei gjennomgang av temaet i et lettlest språk og i en god form.

Allmennlege Michael de Vibe har vært konsulent, men han er ikke professor, slik det står på forsiden.

Erik Ekker Solberg
Medisinsk avdeling
Diakonhjemmet Sykehus

Helse og sunnhet – hvordan lærer vi det?

Meck-Zagal R, Saugstad T.
Sundhedspædagogik for praktikere
3. utg. 228 s. København: Munksgaard
Danmark, 2009. Pris DKK 268
ISBN 978-87-628-0898-0



Denne utgivelsen – en tredjeutgave – er først og fremst beregnet på studenter i sykepleie og pedagogikk, men vil være nyttig for alle som forsøker å formidle kunnskap om helse og helsearbeid til pasienter og studenter.

Den har 13 kapitler og formidler både teori og praksis. Det teoretiske grunnlaget for helse og livskvalitet er og blir komplisert, og forfatterne drøfter fem oppfatninger av helsebegrepet. På den ene side er den grunnleggende biomedisinske kunnskapen blitt mye bedre, ikke minst har epidemiologisk forskning lært oss meget om risikofaktorene for sykdom og for tidlig død. På den annen side er «helse» en subjektiv oppfatning som avhenger av legning, oppdragelse og kultur. «Helsearbeid» er enda vanskeligere – på den ene side vet vi at risikofaktorene (røyking, kost, fysisk inaktivitet og alkohol) er viktige, på den annen er helsearbeid kan bli en plage og en negativ faktor for livsgleden. Når jeg leser disse grundige kapitlene, må jeg tenke på Demokrit. Det er gått 2500 år siden han sa: «Menneskene ber til gudene om helse. At de selv er ansvarlige for den, forstår de ikke.» Problemet er at helsearbeid er og blir subjektivt. Målet er kunnskapsbasert handling, og i boken drøftes dette problemet grundig og godt. Målet er å skape både forståelse, motiva-

sjon og vilje uten å ta livsgleden fra folk. Det er lett å forfalle til selvgod helsisme.

Jeg synes alt dette omhandles grundig, og spesielt synes jeg diskusjonen om teori og praksis er god. De unge må lære seg å forstå disse dilemmaene og takle dem på en adekvat måte. Denne utgivelsen er klok og god hjelp.

De to forfatterne er begge immigranter til Danmark, den ene fra USA og den andre fra Norge. De skriver klart og godt. Disposisjonen er logisk og grei, og det er litteraturhenvisninger etter hvert kapittel. Sakregisteret er utmerket. Jeg er ikke i tvil om at jeg kan anbefale denne utgivelsen.

Peter F. Hjort
Blommenholm

Fra en psykoanalytisk behandling

Jørgensen J-K.
En form for kjærlighet
Fragmenter fra en psykoanalyse. 96 s. Sandnes:
Commentum forlag, 2009. Pris NOK 198
ISBN 978-82-823-3006-0



Dette er en personlig beretning om forfatterens erfaring fra psykoanalytisk behandling, hvordan den påvirket ham og – ikke minst – hvordan den hjalp. Selv om fortellingen har utgangspunkt i det selvopplevde, rekker

den videre – idet viktige livsfilosofiske problemer belyses fra forskjellige synsvinkler.

Forfatteren henvender seg til mennesker med psykiske problemer som overveier å arbeide med seg selv i psykoterapeutisk behandling, men beretningen kan med fordel også leses av leger som overveier å henvise sine psykisk syke pasienter til samtalebehandling.

Jørgensen forteller åpenhertig om hva han slet med, hvordan hans psykoanalytiker responderte og hjalp ham og hvordan han selv arbeidet videre med sine problemer. Et hovedbudskap er at behandling hjelper, og han formidler optimisme til dem som gjennom et langt liv har slitt med karakterbaserte problemer som gir seg uttrykk i depresjoner, dårlig selvfølelse, ensomhet og relasjonsproblemer.

De mer personlige avsnittene er avbrutt av refleksjoner om psykoterapi og psykoanalyse, med innsiktsfulle tanker om hvordan depresjonen farger ens opplevelse av en selv og omverdenen.

Tittelen *En form for kjærlighet – frag-*

menter fra en psykoanalyse virker dekkende for det forfatteren har opplevd. Den omsorg, empati og klargjøring som han møtte i vanskelige faser under behandlingen, beskrives som en relasjon preget av dyptfølt tilstedeværelse også på de områder der han følte seg aller mest hjelpeløs.

Han beskriver en prosess der han, med Hans Børli's ord, gradvis «tar bolig i seg selv» (fra dikt sitert s. 7), en ganske presis beskrivelse av målsettingen med psykoterapi og psykoanalyse.

Beretningen er skrevet med noe tidsavstand og viser hvordan den terapeutiske prosessen har fortsatt også etter analysens slutt.

Jørgensen beskriver en vellykket psykoanalytisk erfaring sett fra pasientens side. Det finnes få slike, noe som gjør dette bidraget desto mer verdifullt. Beskrivelsen av den gradvise og til tider arbeidsomme prosess der han får rom for å la vanskelige følelser komme til uttrykk samtidig som han føler seg trygg på relasjonen, stemmer også overens med den forskning vi har om den terapeutiske prosess.

At psykoanalyse er en virksom terapi, er etter hvert rimelig godt dokumentert. At en som selv har vært i en slik behandling kan gi en så personlig beskrivelse, er fortjenestefullt og kan være til hjelp for de mange som sliter med depresjoner og andre psykiske problemer der meningen med livet begynner å gli vekk.

Sverre Varvin
Dr. Varvin spesialistpraksis
Oslo

Piagets konstruktivisme under debatt

Hood BM., Santos LR, red.
The origins of object knowledge
378 s, ill. Oxford: Oxford University Press, 2009.
GBP 33
ISBN 978-0-19-921689-5



Etter en lang rekke nøyaktige observasjoner av sine egne barn presenterte den sveitiske psykologen Jean Piaget for mer enn 50 år siden sin teori om hvordan vår kunnskap om den fysiske verden omkring oss utvikles. Han var

primært interessert i hvordan biologiske systemer kan representere og tilpasse seg sine fysiske omgivelser og tok utgangspunkt i barnas handlinger og aktive atferd. Han