Biografien kan på mange måter deles i to: Den første delen omhandler familiefmannen og gründeren, forretningsmannen og aristokraten i siste halvdel av 1700-tallet. Den siste delen er preget av politiker og nasjonsbyggeren fra 1812 og frem til sin død. Første del er preget av å være skrevet av faghistorikeren, detaljene er uendelige og henvisningene likeså. Man kjemper seg gjennom slektstavler og forretningsbrev, side opp og side ned med perifere navn og selskapeligheter. Men så: Under opptakten til Eidsvoll og 1814 blir boken spennende og fortellende. Undertegnede har ikke lest noe tilnærmedesvis mer interessant om de politiske bølgenes som Kiel-traktaten avstedkom i Norge, de motsetningene som hersket på Eidsvoll, og de problemene som oppsto i unionen med Sverige, og konfrontasjonen med en sterk og maktglad Carl Johan.

For faghistorikere – og lesere med spesiell interesse for lokalhistorie i Oslo og Bærum – er første del sikkert uvurderlig som kildeskrift. Boken er da også sponset av Bogstad Gårds Venneforening. Den siste delen er glitrende, spennende og interessant. Her er det også et vell av detaljer og til dels morsomme anekdoter, men fortellingen glir uhindret av henvisningene. For historieinteresserte lesere som ønsker en innføring i politikken rundt 1814, er siste del en opplevelse.

Resten er for faghistorikerne.

Ragnar Stien
Oslo

Litteratur

1. Stien R. «– det skjønneste Sprog ere forenede med hans overordentlige Naturgaver». Anmeldelse av: Holck P. Bernt Anker – samtid, liv og forfatterskap. Tidsskr Nor Lægeforen 2006; 126: 3339–40.

Visdom er målet!

Einhorn S.
Veier til visdom
171 s. Oslo: Cappelen Damm, 2010.
Pris NOK 299
ISBN 978-82-02-32253-3

Forfatteren er overlege ved Radiumhemmet i Stockholm og professor i etikk ved Karolinska Institutet. Han føler at vi som mennesker har fire oppgaver: å søke etter sannheten, å leve etter etik-
kens bud, å elske våre medmennesker og å vinne frem til visdom. Denne boken

handler om den fjerde oppgaven – visdommen.

De sju kapitlene omhandler de forskjellige sidene ved visdom og hvorledes vi kan vinne visdom gjennom livet. Forfatteren definerer visdom som: «en dømmekraftig, omtenssom og pragmatisk evne til aktivt å forholde seg til viktige spørsmål som ikke har noe entydig svar». Visdom handler ofte om å finne løsninger på problemer. Det er vanskelig, og det er lett å gjøre feil. Den vise har ydmykhet til å erkjenne feil og lære av dem. Derfor tar det tid å vinne frem til visdom, og det er en kobling mellom alder, erfaring og visdom.

Forfatteren bygger på en omfattende lesing av historie, filosofi, religion og etikk. Han drøfter både den positive visdommen og den negative dumheten, og kanskje kan den avgjørende forskjellen sammenfattes i denne setningen fra Talmud: «Den vise søker visdommen, den dumme tror han har funnet den.» Vanlige hindringer på veien til visdom er skråsikkerhet, fanatisme eller til og med fundamentalisme, sinne, forutinntatthet og egeninteresse. Den vise er også god mot sine medmennesker. I en av sine tidligere bøker, *Kunsten å være snill* (1), skriver forfatteren at det lønner seg å være snill, for da er andre snille mot deg.

Forfatteren skriver godt, og teksten er full av tankevekkende historier og sitater. Oversettelsen fra svensk er god. En liten svakhet er at det mangler både fullstendige litteraturreferanser og et stikkord- og personregister. Derfor er det ikke så lett å finne tilbake til de stedene man gjerne vil tenke mer over.

Hvem kan ha nytte av denne boken? Det selvfølgelig svaret er: alle. Men den er spesielt viktig for leger fordi de stadig må håndtere vanskelige problemer uten skråsikkerhet, men med forståelse og godhet. Leger må daglig kjempe med et paradoks: Vi skal kunne faget vårt og føle oss trygge på denne kunnskapen. Men den skal brukes til å hjelpe medmennesker i situasjoner som ofte ikke har noen god løsning. Den vise kan håndtere slike dilemmaer på en god måte, og jeg tror denne teksten kan være en god hjelp.

Peter F. Hjort
Blommenholm

Litteratur

1. Einhorn S. *Kunsten å være snill*. Oslo: Forlaget Lille Måne AS, 2006.

Litt annerledes om psykiatri

Skårderud F, Haugsgjerd S, Stänicke E.
Psykiatriboken
Sinn-kropp-samfunn. 538 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2010. Pris NOK 495
ISBN 978-82-05-38027-1

Ifølge forfatterne er dette en lærebok i psykiatri for helse- og sosialarbeidere som har psykisk helse som virksomhet, og som er relevant for en rekke profesjonsstudier og profesjoner. Forfatterne har knyttet

til seg ni medarbeidere som har utarbeidet hver sine kapitler på bakgrunn av sin ekspertise. De tre hovedansvarlige har ønsket at boken som helhet skal vektlegge samtalebehandling i forskjellige former.

Del 1 handler om feltet: definisjoner, helsearbeideren, psykiatriens historie og forskjellige forståelsesformer, del 2 om undersøkelse og behandling, og del 3 omhandler de forskjellige lidelsene, hvor det også er ispedd noen behandlingsaspekter. Beskrivelsen av lidelsesformene (personlighetsforstyrrelser, angstlidelser, psykotiske tilstander osv.) begynner først på side 269. Det betyr at nybegynnere som leser boken fortløpende, vil lese om behandling av noe de ikke skjønner hva er.

Styrken er en fornuftig integrasjon av filosofiske, kulturelle, psykologiske og relasjonelle aspekter ved psykiatriske fenomener, slik som det særlig kommer frem under temaene spiseforstyrrelser og selvskading. Mentaliseringsbasert tilnærming, som handler om hjelp til å se oss selv utenfra og andre innenfra og derigjennom forstå oss selv og andre, er også fremstilt på en klinisk nyttig måte. Forfatterne er skeptiske til manualiserte intervensjoner som er lette å lære, og som ukritisk anbefales samtidig som klinisk skjønn og erfaring neglisjeres. Dette er ifølge forfatterne en fare ved kognitiv terapi, men selv undervurderer de betydningen av kompetanse og erfaring ved utøvelse av farmakoterapi. De skriver f.eks. at medikamentell behandling ved psykotiske tilstander ikke krever noen stor innsats i tid. I dag legges det imidlertid mye vekt på saklig informasjon om psykofarmakas virkninger og bivirkninger og betydningen av etterlevelse av behandlingsråd. Dette krever en god terapeutisk allianse som forutsetter både psykologisk og biologisk kompetanse, tålmodighet og mye tid. Forfatterne virker ambivalente til farmakoterapi og legger for stor vekt på legemiddelindustriens propaganda, bivirkninger av medikamentene og advarsler mot bruk. I tillegg er retningslinjene for riktig anvendelse, slik som de beskrives i boken, mangelfulle.

Forfatterne forsøker å gi et innenfra-perspektiv der pasientens subjektive erfaringer og opplevelser blir vektlagt, i tillegg til det vanlige beskrivende utenfra-perspektivet. Her lykkes de langt på vei med en utvidet horisont, som riktignok skjemmes noe ved at individene blir borte i betegnelser som «schizofrene», «autister» og «misbrukere». Det er rikelig med referanser til annen litteratur.

Alt i alt synes jeg at boken er nyttig for målgruppen, men den er for vinklet til å kunne anbefales som basisbok for medisinstudenter. Den har likevel mange viktige tilleggsmomenter som ikke vanligvis finnes i lærebøker i psykiatri, og som gir verdifull ballast for leger og alle andre som arbeider med psykisk helse.

Stein Opjordsmoen Ilner

Klinikk psykisk helse og avhengighet
Oslo universitetssykehus, Ullevål

Svært spesielt om diabetes

Litsfeldt L-E.

Diabetes – nei takk!

Den naturlige måten med LCHF. 153 s, ill.
Oversatt fra svensk av Mette-Cathrine Jahr.
Oslo: Cappelen Damm, 2010. Pris NOK 269
ISBN 978-82-02-30852-0

LCHF stammer fra engelsk og er en forkortelse for *low carb high fat*, og brukes som en enkel forkortelse for et kosthold som noen anbefaler, både som en enklere metode til vektreduksjon og til behandling av

type 2-diabetes. Basert på egne erfaringer går forfatteren inn for et kosthold med ekstremt lite karbohydrater og svært mye fett.

Behandling av type 2-diabetes er imidlertid mye mer enn blodsukkerbehandling. Hensikten med behandlingen er et godt liv, og også et langt. Siden mennesker med type 2-diabetes har høy dødelighet av hjerte- og karsykdom, rettes mye av behandlingen mot risikofaktorene for koronarsykdom, med såkalt hjertevennlig kost; heller umettet enn mettet fett. I de nye nasjonale, kliniske retningslinjene for diabetes er det satt opp følgende behandlingsmål: røykeslutt, moderat fysisk aktivitet (minst 30 minutter daglig), alle overvektige bør prøve å oppnå et vekttap på minst 5 %, ønsket verdi for Hb A_{1c} ≤ 7 %, man bør tilstrebe et blodtrykk ≤ 135/80 mm Hg, og man bør tilstrebe et LDL-kolesterol ≤ 2,5 mmol/l (B) og ≤ 1,8 mmol/l hvis det foreligger koronar hjertesykdom (1).

Litsfeldt anbefaler et ekstremt kosthold. Spesielt ble jeg imponert av Litsfeldts frokost: «Om morgenen er det hensiktsmessig å spise egg. En fin måte å få i seg mye fett på og begrenset med protein, er å la noen av eggehviten gå i søpla. Stekt bacon i småbiter i smør, og når de er ferdige, heller du over eggene vispet sammen med en skvett fløte. Eggerøren suger opp fettene i stekepannen. Serveres med en klatt smør som får smelte oppå alt sammen – da får eggerøren vinger. Med en slik frokost har du gode forutsetninger for å klare deg uten noe mellommåltid om formiddagen. Ikke spis noe fullkornbrød».

En slik diett gjør kanskje at man mister appetitten og derfor går ned i vekt. Type 2-diabetes skal man imidlertid ha resten av livet. På sikt kan derfor ikke slike ekstreme kostendringer anbefales, det vil vanskelig gjøre normale sosiale aktiviteter. Har man pasienter som ønske å prøve LCHF, bør man gi råd om ikke å øke mengden mettet fett og følge med på lipider, blodtrykk og vekt. For leger er boken interessant, mest fordi den er så spesiell, og i tillegg ganske godt skrevet. Jeg vil imidlertid ikke anbefale den til folk som har diabetes.

Jak Jervell
Oslo

Litteratur

1. Claudi T, red. Diabetes: forebygging, diagnostikk og behandling. Nasjonale kliniske retningslinjer. Oslo: Helsedirektoratet, 2009. www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00113/Diabetes_Forebygg_113609a.PDF [26.5.2010].

En klok sjel i et skjelvende legeme

Hustvedt S.

The shaking woman or a history of my nerves
214 s. New York, NY: Henry Holt and Company, 2010. Pris USD 23
ISBN 978-0-8050-9169-4

og essaypreget sakprosa. Bokens utgangspunkt er en episode der forfatteren rammes av voldsomme, ukontrollerbare skjelvinger idet hun skal holde en minnetale over sin avdøde far. Hun klarer likevel å gjennomføre talen, hvorpå skjelvingene gir seg. Men hver

gang hun skal snakke offentlig etter dette, kan hun få de samme symptomene tilbake. Finnes det noen entydig diagnose eller en tilfredsstillende forklaring på mekanismene som ligger bak skjelveanfallene? Som man kan forvente, finner forfatteren snarere enn klare fasitsvar heller flere komplekse spørsmål.

Dermed utvikles bokens overordnede intensjon, som er å reflektere rundt forholdet mellom det mentale og kroppslige og belyse et vitenskapelig felt i skjæringspunktet mellom flere fagtradisjoner. Underveis møter vi historiske skikkelser som Galen, Charcot og Freud, og linjene trekkes frem til DSM-klassifikasjonen. Hustvedt refererer oppdatert forskning, omtaler mange fascinerende kasus og diskuterer begreper som hysteri, dissosiasjon og biofeedback. Innimellom betraktninger om nevrovitenskap, psykologi og filosofi vender teksten tilbake til forfatterens selvopplevde sykehistorie og utredning.

Boken har ingen kapitellinndeling, men hyppige fotnoter med referanser. Den er ikke oversatt til norsk foreløpig, men skrevet på et engelsk som vil være lett forståelig for de fleste. Språket er treffsikkert, ofte med kreative ordvalg som hinter om forfatterens skjønnlitterære bakgrunn. Hustvedt skriver for den vanlige interesserte leser, men tidvis går hun ganske fort frem, og kanskje er det lettere å få utbytte av boken med en viss bakgrunnskunnskap.

Stil, sjanger og innhold kan lett gi assosiasjoner til Oliver Sacks' og Finn Skårderuds populære bøker. Det som imidlertid særpreger *The shaking woman*, er det selvbiografiske pasientperspektivet. Som lege vil man kanskje under lesingen føle sympati med kolleger som oppsøkes av denne kunnskapsrike og skeptiske pasienten. Vi aner også at New Yorks kulturelite ikke nødvendigvis bruker helsetjenester på samme vis som sosialdemokratiske nordmenn, med henvisning via fastlegen. Like fullt lykkes Hustvedt med å løfte nysgjerrigheten rundt egne symptomer opp på et allment nivå og vekke fascinasjonen for hjernens og sinnets mangfoldighet og mysterier.

Skillet mellom psyke og soma, organisk og «funksjonelt», er slett ikke så skarpt som den kliniske hverdagen ofte legger opp til at det skal være. Selv om de fleste av oss forhåpentligvis erkjenner dette, har vi godt av å bli minnet om det, og Hustvedt gjør denne jobben grundig og overbevisende. I den grad hun inntar en posisjon i teksten, dreier det seg om å forsvare et åpent og ydmykt perspektiv med rom for tvetydighet og tolkning. I tråd med dette ender hun uten en definitiv diagnose, men likevel forsonet med den skjelvende kvinnen.

Lasse Pihlstrøm

Nevrologisk avdeling
Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet