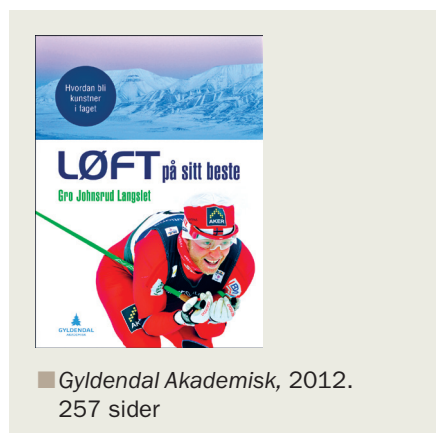


Gro Johnsrud Langslet:

Løft på sitt beste

– Hvordan bli kunstner i faget

En god innføring i løsningsfokusert tilnærming.



Boken tar for seg «løsningsfokusert tilnærming», også kalt «LØFT» og henvender seg til yrkesgrupper som har i oppgave å skape endring hos mennesker. Forfatteren understreker betydning en av å stille «mirakelspørsmålet» for å finne frem til pasientens ønsker. Det gis også en innføring i bruk av skalaspørsmål, unntaksspørsmål og mestringspørsmål. Flere steder vises spørsmålene eksplisitt, eksempelvis spørsmålet «hva har du gjort, og hvordan har du klart det?» til en person som har kommet seg igjennom en vanskelig hendelse i livet.

Som forfatteren presiserer, preges løsningsfokusert tilnærming av en viss trettighet og er forbundet med en rekke misforståelser. For eksempel er det mange som tror at løsningsfokusert tilnærming er ensbetydende med alltid å se det positive i noe negativt. Løsningsfokusert tilnærming er altså ikke en «tenk positivt»-metode, men derimot en fremgangsmåte for å lokke frem løsninger og gjøre «mer av det som virker og mindre av det som ikke

virker». Et sentralt budskap i boken er at det er klienten/pasienten som er ekspert på seg selv og sitt liv. Forfatteren understreker at «LØFT er enkelt, men ikke lett». Hun anbefaler at man pugger de viktigste «LØFT-spørsmålene» og øver på å stille dem til klienter/pasienter.

Lettfattelig og konkret

Skiløperen Martin Johnsrud Sundbys vei tilbake til verdenstoppen etter hjerteproblemene er trukket frem. Et utdrag av samtalen mellom forfatteren og Martin Johnsrud Sundby gir en pekepinn på hvordan løsningsfokusert tilnærming kan brukes. Mot slutten av boken beskrives begrensninger med løsningsfokusert tilnærming og virksomme faktorer i endringsarbeid.

Løsningsfokusert tilnærming er altså ikke en «tenk positivt»-metode, men derimot en fremgangsmåte for å lokke frem løsninger og gjøre mer av det som virker

Jeg synes boken gir en nyttig og lettfattelig innføring i løsningsfokusert tilnærming. Språket er lettlest og inneholder lite fagterminologi. De mange eksemplene på hvordan metoden kan anvendes, er klargjørende og inspirerende. For eksempel skriver forfatteren helt eksplisitt hvordan mirakelspørsmålet bør stilles for å oppnå størst effekt. Det er også inspirerende at

forfatteren har tatt med historien om skiløperen Martin Johnsrud Sundby og hans mestringsstrategier. Dette er en bok som burde være aktuell for mange psykologer. Jeg selv har hatt nytte av denne boken i mitt arbeid med pasienter.

Savner oppsummering og referanser

Det er en del gjentakelser i boken, deriblant betydningen av å fokusere på «det man ønsker, fremfor det man ikke ønsker» eller at man bør «lytte skjevt». Mot slutten av boken repeteres en del av de viktigste elementene ved løsningsfokusert tilnærming. Jeg tror imidlertid slike gjentakelser er nødvendig for at leseren skal fange opp de sentrale prinsippene ved metoden. Det jeg savner i boken, er en tabell som oppsummerer de viktigste prinsippene ved løsningsfokusert tilnærming. En mer utfyllende oversikt over referanser til relevant forskning burde også vært inkludert.

Dette er ikke en bok man leser raskt fra perm til perm. Å lære seg løsningsfokusert tilnærming krever øvelse og refleksjon. Dette påpeker også forfatteren en rekke steder i boken. Jeg synes det virker som at hensikten med boken er å presentere løsningsfokusert tilnærming på en balansert, presis og nøktern måte. Det har forfatteren lyktes med. Boken anbefales til alle som ønsker å lære seg hovedprinsippene ved løsningsorientert tilnærming.

Anmeldt av Martin Bystad, Alderspsykiatrisk poliklinikk, Universitetssykehuset i Nord-Norge og Institutt for Psykologi, Universitetet i Tromsø

Marie Farstad:

Skammens spor – avtrykk i identitet og relasjoner

Om hvordan språk, relasjoner, identitet og kropp blir berørt av skam.



Marie Farstad sier selv at «målet med boka er å gi en basisforståelse og et veikart i møte med skam, som kan gi noen nøkler til å forstå hva den enkelte berørte klient trenger for å finne veien ut av skammens emosjonelle og kroppslige grep». Hun argumenterer for at terapeuter bør ha inngående kunnskap om ulike typer skam, og belyser dette med gode beskrivelser av hvordan klientens skamfølelse påvirker terapirelasjonen.

I bokas første kapitler blir det gitt en differensiering av noen former for skam, som akutt skam, sunn skam, ontologisk skam, sårbarhetsskam, vond skam og skamløshet i tillegg til typiske forsvarsstrategier som jag mot makt, indre tilbaketrekning, perfeksjonismetvang og overføring av skyld, raseri og forakt. Det fremheves også godt hvorfor skam og skyld må holdes adskilt. Jeg savner imidlertid et tydelig evolusjonsperspektiv, og opplevde at hovedfokuset, nettopp traumer og skam, kom noe sent i fremstillingen.

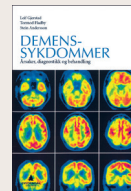
Farstad er selv integrativ terapeut og har master med fordypning i religionspsykologi. Hun bruker et for meg noe fjernt og flytende språk, bl.a. med metaforer om kroppen som fungerer godt i beskrivelser av hvordan skam oppleves, men som blir tungvint når teorier blir presentert.

Hun argumenterer for at terapeuter bør ha inngående kunnskap om skam, og belyser dette med gode beskrivelser av hvordan klientens skamfølelse påvirker terapirelasjonen

Boka kan anbefales for alle interesserte, samtidig som den kanskje fungerer best som oppslagsverk. Den tar systematisk for seg hvordan språk, relasjoner, identitet og kropp blir berørt av skam. Det gleder meg at hun problematiserer religionens rolle og gir en kort innføring i hvordan man kan jobbe med å endre skamfylte forestillinger om Gud til å bli mer sunne og livgivende. Man får også et overbevisende innblikk i hvordan forfatteren som integrativ terapeut hjelper klientene gjennom kreative uttrykk, med å jobbe seg gjennom denne følelsen som hun selv beskriver som ganske språkfattig.

Anmeldt av Maria Mork Haugen, student ved profesjonsstudiet i psykologi, NTNU

Boknytt



Leif Gjerstad, Tormod Fladby og Stein Andersson | **Demenssykdommer** Årsaker, diagnostikk og behandling Antallet mennesker som får sykdommer som gir demens, vil trolig doubles de neste tjue årene. Hovedforfatterne er spesialister innenfor hjerneforskning. En bok for helsepersonell av ulike kategorier. Gyldendal, 2013. 235 sider

Toril Wiik og Nils Sortland | **Varsling fra problem til verdi** Tverrfaglige fagområder og problemstillinger presenteres via reelle, men anonymiserte hendelser. Arbeidsgivere og arbeidstakere får innblikk i en relativt ukjent og til tider svært ubehagelig tilværelse. Fagbokforlaget, 2013. 176 sider

Terje Messel og Paul Leer-Salvesen (red.) | **Makt og avmakt Etske perspektiver på feltet psykisk helse** Et tverrfaglig bidrag til diskusjonen om hva slags psykisk helsearbeid vi har og ønsker å ha i et nordisk demokrati. Springer ut av et samarbeid om etikk mellom miljøer ved Sørlandets Sykehus og Universitetet i Agder. Portal Akademisk, 2013. 298 sider



Lill Salole | **Krysskulturelle barn og unge** Om tilhørighet, anerkjennelse, dilemmaer og ressurser Skrevet for å synliggjøre og normalisere temaer i en krysskulturell oppvekst. Forsøker å gi de unge selv definisjonsmakten, slik at de kan forvalte sin egen tilhørighet og miks. Gyldendal, 2013. 292 sider



Thore Langfeldt | **Seksualitetens gleder og sorger** Identiteter og uttrykksformer Forfatteren viser «hvordan utviklingen av seksuell identitet blir overlatt til tilfældighetene fordi samfunnet i all hovedsak knytter seksuell forståelse til reproduksjon, kjønnsykdommer og prevensjon». Fagbokforlaget, 2013. 159 sider