

Bokanmeldelse

«Lev godt med sykdom»

Forfatter: Elin Fjerstad og Torkil Berge - Gyldendal forlag
Sjanger: Mental trening - selvhjelpsbok og fagbok

■ Bokanmeldelse: Silje Kristin Antonsen

Sterkt og ydmykt

«*Lev godt med sykdom*» er en ny selvhjelpsbok skrevet av psykologene Elin Fjerstad og Torkil Berge ved Diakonhjemmet Sykehus. Boken er ment som en hjelp til å være en konstruktiv støttespiller for den syke. Et hjelpemiddel for å gi sykdom akkurat den nødvendige oppmerksomheten den fortjener. Ikke mer, ikke mindre. Boken er rettet såvel mot den syke selv, som mot pårørende og helsepersonell.

«*Lev godt med sykdom*» presenterer mentale verktøy ved kronisk sykdom, hvor spesielt den indre dialogen gis oppmerksomhet. Gjennom boken får vi følge av pasienthistorier fra forfatternes terapeutiske praksis. Selv om intervjuobjektene har ulike diagnoser, er utfordringene, hverdagskampen, begrensningene og tankene deres veldig gjenkjennbare. Sykdom i mage/tarm har fått et eget kapittel, hvor psykologene tar opp temaer som «usynlig sykdom» (du ser jo så godt ut!) og skambelagte temaer rundt en fordøyelse som ikke fungerer som den skal.

Forfatterne jobber utfra den rådende biopsykososiale forståelsen av helse. Denne modellen tar utgangspunkt i at selv om sykdom sitter i kroppen, blir vi også påvirket av hva vi tenker, føler og gjør, og ikke minst av menneskene rundt oss. Vi har begrensede påvirkningsmuligheter når det gjelder kroppen, men i forhold til tanker, følelser og handlinger har vi langt større valgfrihet, sier de. Det handler ikke om å tenke positivt, men om å se at det finnes forskjellige måter å tenke på. Noen tankemønstre gjør sykdom lettere å bære, og motsatt. Sykdom kan være en stor belastning, for eksempel er det en stor påkjenning å leve med smerter og utmattelse. Da er det viktig å unngå tanke- og handlingsmønstre som forsterker plagene og gjør sykdommen enda tyngre å bære.



Bevisstgjøring av følelser, sortering av tanker, nyttige øvelser og handlingsstrategier er bare noe av det boken byr på. Berge og Fjerstad har stor kompetanse innenfor forskning og terapeutisk praksis - men kanskje viktigst av alt: De er begge kronisk syke. De deler sine erfaringer og råd på en ydmyk, sterk og verdig måte. For å si det slik: Det er en lavmælt, omsorgsfull og berikende bok. Det er ingen pekefinger for de destruktive følelsene og tankene som dukker opp når man er langvarig syk. Det er ingen selvfølge at man kan tenke seg friskere og sterkere. Det er lov å kjenne på sorg og nederlagsfølelse. Og de understreker at også mentalmuskulaturen trenger restitusjon. Man kan ikke være sterk hele tiden.

Boken framstår for meg som en nær, god og omsorgsfull venn. Den trøster meg, den tillater meg å kjenne på fortvilelse uten at jeg skammer meg. Den nyanserer forskjellen på mestring og vellykkethet, den gir meg nye tanker, og den får meg til å forstå at jeg er tøffere enn jeg tror - til tross for mine svakheter. Aksepten og verdigheten min fikk seg et skikkelig løft. Og det unner jeg alle andre kronikere å få: Følelsen av aksept, håp og verdighet.