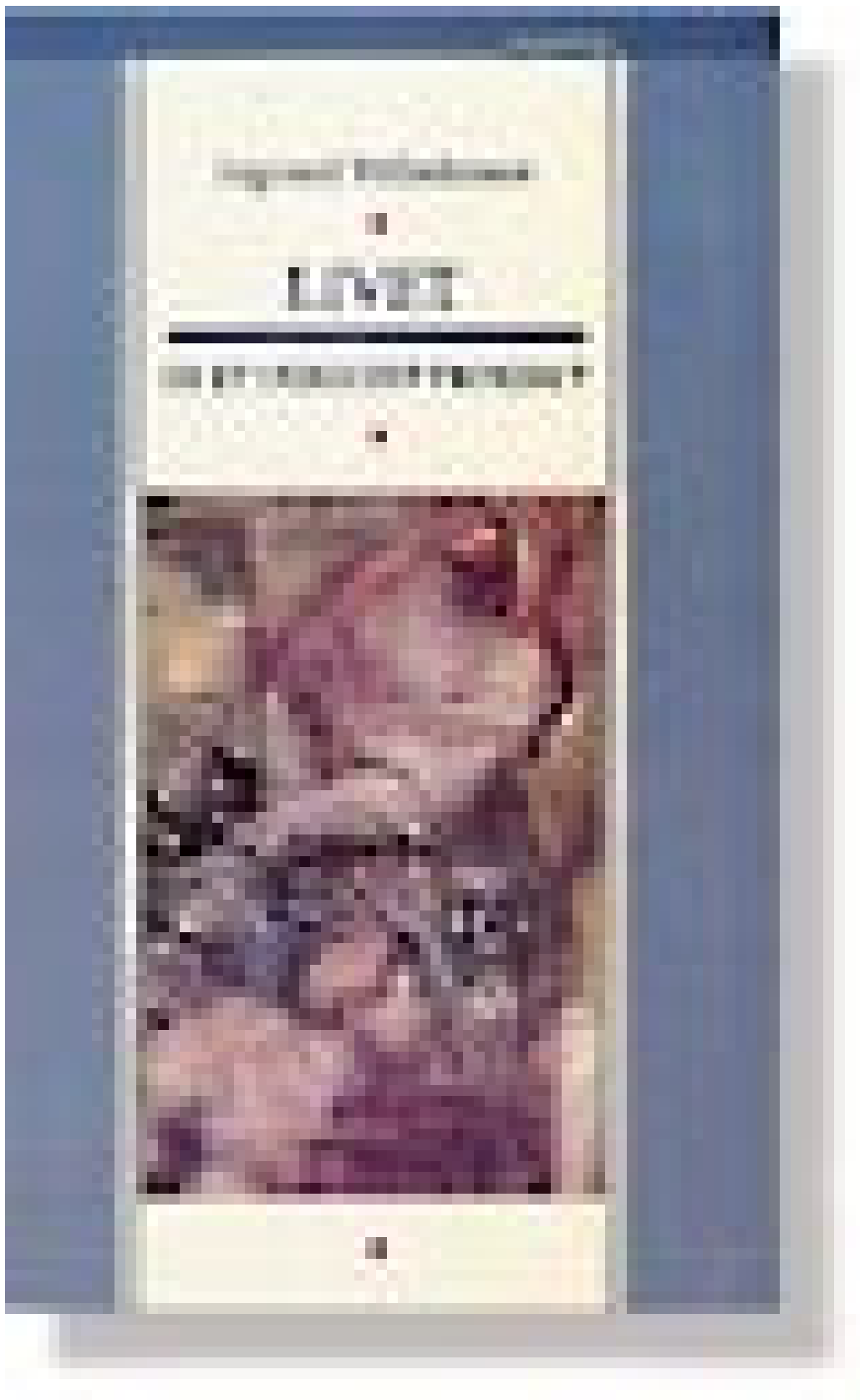

Kan man forandre følelsene med tenkning?

BOKOMTALER



Kollega Ingvard Wilhelmsen (f. 1949), er førsteamanuensis ved Det medisinske fakultet ved Universitetet i Bergen og overlege ved Medisinsk avdeling, Diakonissehjemmets sykehus, Haraldsplass. Han er spesialist i indremedisin, fordøyelsessykdommer og psykiatri. Således har han solid bakgrunn og lang erfaring når han nå utgir sin bok nr. 2. Den første het *Hypokondri og kognitiv terapi* (1) .

Denne boken, *Livet er et usikkert prosjekt*, er på sett og vis en videreføring av den første. Wilhelmsen forteller her i et lett og tett språk, gjennomtrukket av lun humor, hvordan han hjelper sine pasienter til en mer hensiktsmessig tenkning omkring symptomer og (sykdoms)angst ved hjelp av kognitiv terapi. Kan følelser forandres med tenkningen? Ja, han sier så, og viser hvordan med kliniske vignetter. Og det uten nødvendigvis å kjenne årsaken til elendigheten. Med kapitler som *Livet er et usikkert prosjekt*, *Hjelper det å bekymre seg?*, *Forskjellen på det subjektive og det objektive* og *Individspesifikke forestillinger* guider han oss via Livets urettferdighet til *Humor i psykoterapi*.

Hjelpersyndromet, som har spesiell relevans for oss leger, beskriver han elegant og til gjenkjennelse. Hør bare: "En del pasienter jeg har møtt har hatt store problemer med å ta hensyn til egne ønsker, behov eller interesser. De har alltid levd for andre. På den måten er de blitt spesialister på å vite hva andre tenker og føler, mens de har nedprioritert, og kan ofte ikke svare på, hva de selv har lyst til. Lenge kan dette gå bra, men før eller siden vil de fleste med denne, på mange måter prisverdige, innstillingen til livet møte veggen." For undertegnede, som har gjennomlevd en alvorlig utbrenthet, er det litt fremmed å lese om Ingeborg som kom gjennom ved hjelp av noen få samtaler og, riktignok, lang tids hvile og hjemmearbeid på seg selv. Er det så enkelt? Ikke alltid. Selv måtte jeg bedrive atskillig sjelelig arkeologi, ved hjelp av både regressiv og dramatiserende terapi, for å avdekke og slikke gamle sår og gjenvinne livskraften. Men resultatet er, som for Ingeborg, godt. "Den modne hjelper vil fortsatt være opptatt av andre og flink til både å forstå og kjenne andres behov, men har samtidig en ny klarhet og respekt for seg selv."

Boken anbefales for leg og lærd, både som et første møte med kognitiv terapi og for sin humor, språklige eleganse og faglige dybde.

Ulf K.Børresen

Psykiatrisk poliklinikk

Lillestrømklinikken

LITTERATUR

1. Wilhelmsen I. *Hypokondri og kognitiv terapi*. Oslo: Pax, 1997.
-

Publisert: 30. juni 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 27. mars 2026.