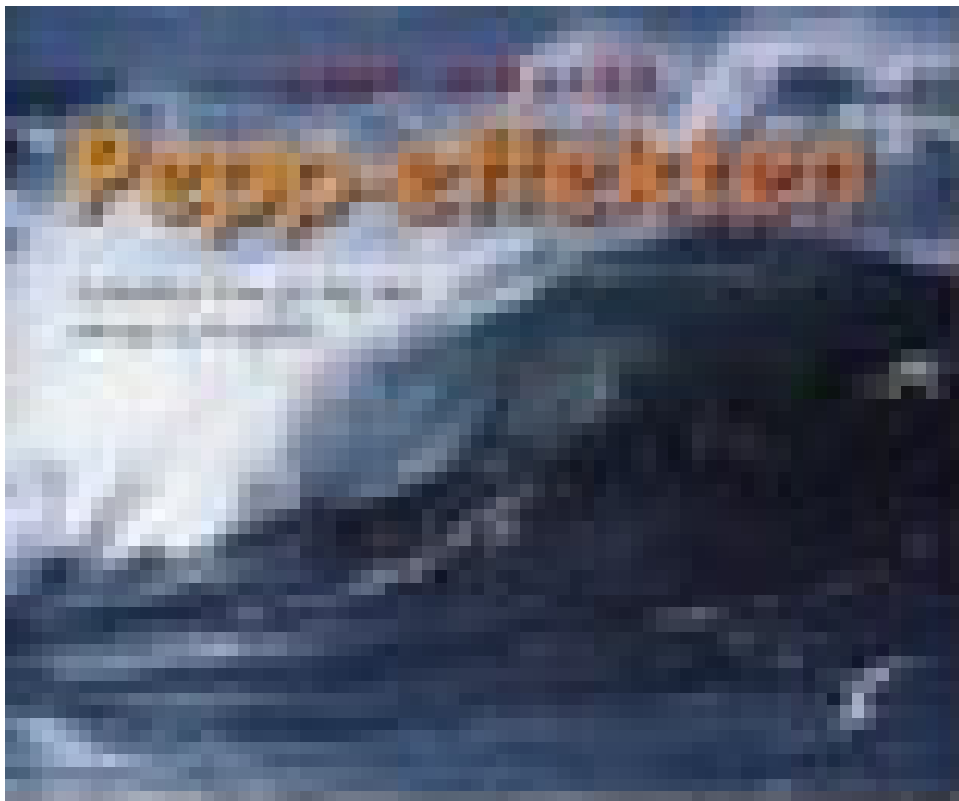

På jakt etter pepp?

BOKOMTALER



Dette er en bok om avspenningsteknikker som, ifølge forfatteren, gir deg mer energi og livsglede. Boken beskriver omtrent bare såkalte konsentrasjonsteknikker (som baseres på målrettethet, i motsetning til ledighetsteknikker, som for eksempel meditasjon, som baseres på en ikke-konsentrert, åpen holdning). Kongsteknikken er autogen trening. Forskning støtter ikke at denne teknikken nødvendigvis har best avspennende eller kliniske effekter.

Moteriktig nok er boken kalt Pepp-effekten, forklart i boken som det som gir overskudd, motivasjon, livs- og arbeidsglede. Forfatteren driver som bedriftsrådgiver og boken bærer preg av det. Rådene er særlig tilpasset de som vil prestere og få et mer velordnet liv. Teksten kan leses som reklame for innholdet. Boken er skrevet i en begeistret språkdrakt. Om dette oppfattes

inspirerende eller som mangel på kritisk, objektiv avstand, avhenger av øynene som leser. Presise referanser relatert til utsagn i teksten eller forskning i medisinsk forstand presenteres ikke. Effektene virker noe overoptimistisk beskrevet, som i seg selv kan påvirke resultatet kortvarig. Sannsynlig er en nøytral formidlingsmåte det pedagogisk beste i det lange løp.

Boken beskriver klassisk autogen trening og flere gode, praktiske varianter av denne. Teksten reflekterer godt kjennskap til teknikker og bruken av dem. En klar styrke ved boken er at man kan trene avspenning ut ifra instruksjonene i teksten, som er meget velskrevet, kort og knapt, uten at det går utover innholdet i boken. Dog er det en erfaring at slike teknikker læres best under veiledning og i grupper.

Første del i boken kalles Hjernens hvilerom og handler om betydningen og effekten av avspenning. Annen del kalles Hjernens treningsstudio og handler om positiv tenkning og effekt av målrettethet, mental trening og positive selvinstruksjoner som i bokens ånd kalles pepp-kommandoer.

Boken aksentuerer at avspenning er her-og-nå-trening. En passiv inkluderende holdning til tankestrømmen og dens krumspring anbefales som en grunnholdning. Betydningen av kvalitetspauser (boken bruker også uttrykket povernaps) er interessant beskrevet. Forfatteren omtaler skille mellom spontan og planlagt avspenning. Det er et pre ved boken at den også beskriver motstand mot avspenning og den mulige læring som ligger i å gå inn i det. Det viktige personlig vekst-aspektet av å drive med avspenningsteknikker er imidlertid meget tynt beskrevet.

Det er interesse for bøker om avspenningsteknikker og personlig vekst. Det erkjente behovet for avspenningsteknikker i arbeidslivet, kanskje ut ifra det enkle faktum at for mye stress kan påvirke beslutnings- og vurderingsevnen negativt, kan sees som en positiv trend.

Dette er en god og inspirerende bok innenfor sine rammer, dog forenklet og skrevet for et kommersielt marked.

Erik EkkerSolberg

Ullevål sykehus

Publisert: 20. april 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 22. mars 2026.