

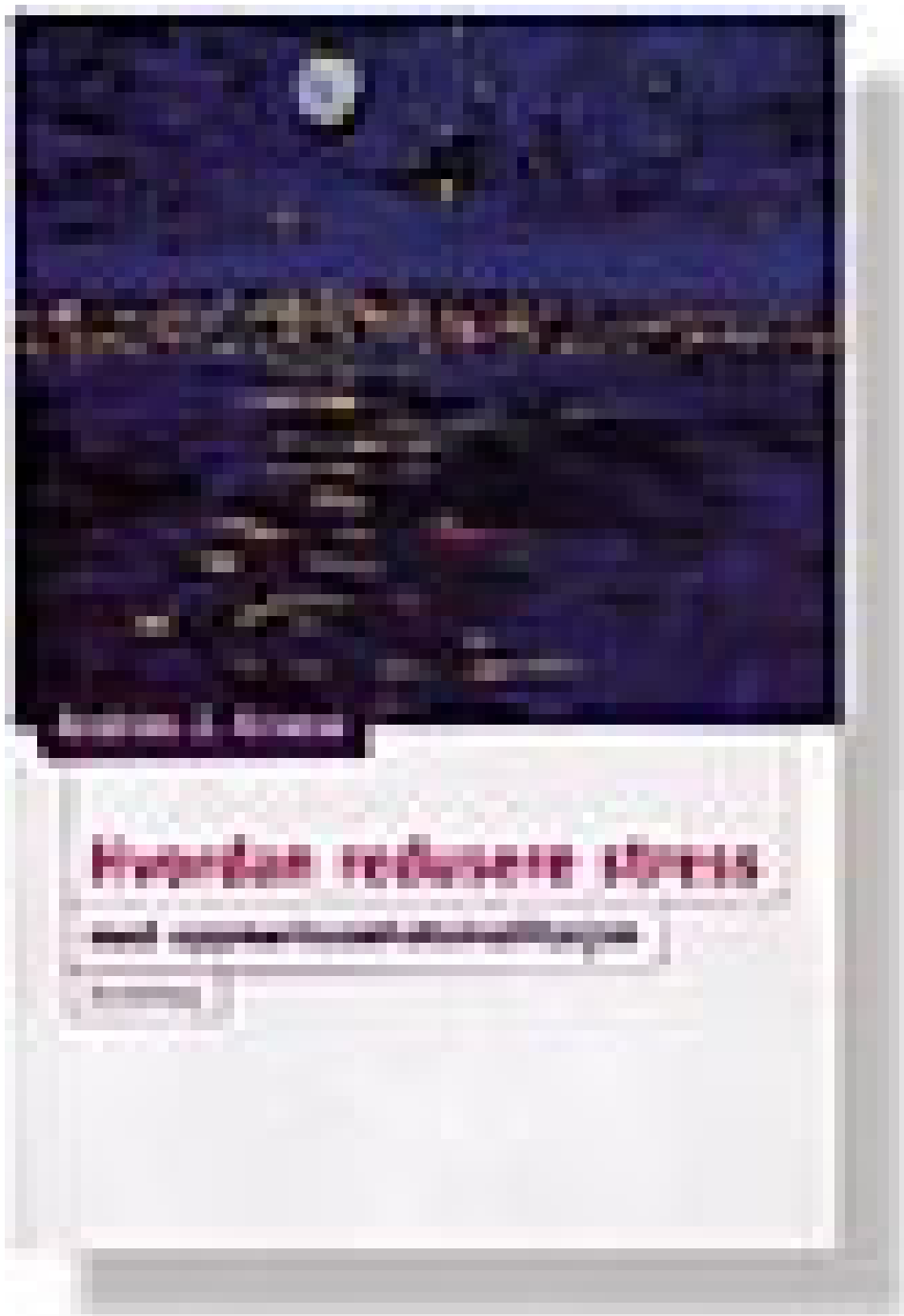
---

# Kunsten å gi slipp

---

BOKOMTALER

---



Dette er en enkel, men likevel ganske god og inspirerende bok om meditasjon bygd opp omkring stressforståelse. Årsaker til stress og måter å mestre det på beskrives. Forfatteren presenterer ulike meditasjonsteknikker sammen med praktiske råd om meditasjon i hverdagen. Andries Jan Kroese, som er professor i karkirurgi, er tidligere forfatter av en bok om kriser (1). Denne nye boken handler altså om det motsatte, nemlig avspenning.

Oppmerksomhetsmeditasjon (OM) gjennomgås spesielt. Boken omtaler på en god måte denne teknikkens meditasjonsprinsipper:

- å se,
- bli bevisst,
- akseptere og

- (mentalt) gi slipp.

Det ofte brukte engelske uttrykk i oversettelse av østlig meditativ litteratur, let go (mentalt å gi slipp på en problemstilling), er ikke lett å oversette til norsk. De fleste av oss har dessuten erfart at å gi slipp på en problemstilling er lettere å predike enn å praktisere. Kunsten å slippe mentalt, som mulig meditasjonsresultat, er en grunn til at meditasjon er en interessant stressmestringsmetode.

Boken er av spesiell interesse for kolleger når forfatteren refererer til meditasjon brukt i pasientbehandling. Han nevner spesielt lege Jon Zabatt-Kinn ved University Hospital of Massachusetts og hans modell for stressreduksjon. Det ville gjøre boken bedre hvis den også inneholdt referanseliste til de refererte resultatene, slik at man selv kunne slå opp i publikasjonene.

Yogaøvelser er enkelt beskrevet i boken. Det finnes andre bedre bøker om yoga på markedet. Lesingen av boken tydeliggjør, men svarer ikke på et problem: Hvordan sammenlikne ulike meditasjonsteknikker? Hva skal leserne tro på? Objektive kriterier finnes knapt. I utgangspunktet kan det ene være like bra som det andre.

---

Erik EkkerSolberg

Ullevål sykehus

---

---

## LITTERATUR

1. Persari J. Hjertelag. Oslo: Aschehoug, 1985.
- 

Publisert: 30. januar 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.