



Judson Brewer
Den ustyrlige trang
234 sider
Klim

Hvis man tror, at man får et hurtigt fix og på en men måde at blive sine laster kvit, så skal man ikke have fingre i denne bog. Derimod, er man opsat på viden og indsigt omkring afhængighedsforhold til alt lige fra kærlighed til rusmidler, mobiltelefoner, klippeudspring og tv. Hvis man søger en grundlæggende viden, er nysgerrig på forskninger, og hvordan man måske på den lange bane kan hjælpe specielt andre, der har behov for det, så er det nyttig viden. Vi vil mene, at bogen særligt henvender sig til fagfolk, som har specialeret sig eller vil specialisere sig i ludomani i bred forstand.

For at opnå en for alle parter tilfredsstillende helbredelse er det ofte ubetinget nødvendigt at kende baggrunden for afhængighedens opståen. Og her er bogen rigtig fin til at give os viden på området. Den indeholder også vist et par stykker af de sædvanlige ugeblads-agtige tests om, hvorvidt man er afhængig af ditten og datten, den kommer ind på hjernens aktivitet før og under og efter et skud afhængighed. Og den anviser os også, hvordan ekstrem, belønningsbaseret indlæring har sin plads i den ustyrlige trang . . .

Bogen har mange interessante indfaldsvinkler som f.eks. Buddhas begreb og lidelse, og hvordan mindfulness, meditation og fokusering på nuet vil kunne hjælpe en i processen væk fra afhængighed.

En fin bog der grænser til det videnskabelige, i hvert fald meget seriøse, og måske ikke ligefrem er for mennesker, der i årevis har kæmpet med en afhængighed og forsøgt at slippe af med den. Forsiden indikerer da også kun, at man ved at læse bogen **kan** bryde de dårlige vaner. Som - for at vende den rundt -, borgmesteren i filmen **Chocolat**, der i årevis har opholdt sin selvkontrol, falder for nydelsen og måske ligefrem afhængigheden en aften i chokoladebutikken, da han ellers er igang med at rasere den totalt. . . .

Et rigtig godt billede, som sammen med andre gode metaforer i bogen, eksempelvis om gratis cigaretter til soldater i krig, er med til at skabe en læseværdig bog om afhængighed.

