

Bogens forside viser en ensom rytter i silhouet på vej hen over en spinkel rebbro over en dyb kløft i et majestætisk bjergrigt Tolkien-agtigt landskab. Billedet er både ildevarslende og dragende og fungerer som underlag til bogens titel: *Kunsten at være bange – om frygt og helte*. Allerede her blev jeg nysgerrig på bogen, da jeg fornemmede, at dette ikke var endnu en i rækken af bøger om, hvordan man behandler, overvinder, kommer af med, mestrer, håndterer angst osv. Den slags bøger har også deres berettigelse selvfølgelig. Men måske har vi også brug for, at der skrives andre historier om frygt, angst og mennesker, der oplever det. Bøger, der sigter mod noget andet. Og sådan en bog er den her.

Som Peter Elsass skriver i sit forord, så handler *Kunsten at være bange* om frygt og de mennesker, der har modet til at turde engagere sig med frygt og ikke underkaste sig den. Formålet med bogen er at demonstrere via forskning, litterære tekster og personligt anekdotisk materiale, at vi mennesker skal turde at blive bekendte med vores frygt for at kunne skabe en bedre verden. Heroisme og frygt er et tæt forbundet makkerpar, hvor det ifølge Elsass rent faktisk er en livsnødvendig kunst at turde lære at være bange, hvis vi skal kunne gøre en forskel i verden på såvel den kollektive og sociale arena som den individuelle og eksistentielle. Bogens andet formål er derfor at inspirere til heltmodige handlinger uden henfalden til hurtige råd eller supermands opskrifter a la 'hvordan-bliver-du-en-bange-helt-på-den-gode-måde-på-10-uger'.

Bogen er ambitiøst opbygget, hvor Elsass tilsigter på små 320 sider i A5 format som det første at kontekstualisere forståelsen for og begrebsmæssigt afgrænse begreberne frygt og helte. Herefter begiver han sig udi en afdækning af en række frygtområder som krig, terror, katastrofe, arbejdsbetinget stress, sygdom, ensomhed og (frygten for) død. Hvert område afsluttes med inddragelse af eksempler på helte og anti-helte, som har engageret sig med frygt på forskellige måder for at kunne hjælpe mennesker med at skabe mening i krig eller generhverve handlekraften som flygtning, skabe samhørighed, turde kæmpe med ordets kraft, møde og være med ensomheden, lidelsen og frygten for at dø. Heltene rangerer lige fra bl.a Holocaust-overlevere som fx psykiateren Viktor Frankl til forfatteren til *Dødevaskeren* Sara Omar over den buddhistiske nonne Vicki Mackenzie, som boede 12 år i en hule i Tibet, til psykologiens grand old man William James (enestående og ofte oversat i moderne psykologi), til vores nutidige danske stresspsykolog Nadia Prætorius – og kontroversielt som en slags anti-helt, grundlæggeren af Folkets Tempel Jim Jones som sluttede med Jonestown massakren i 1978.

Bogen er en imponerende Tour de force udi emnet. Elsass undslår at henfalde til psykologisme og formår meget overbevisende at inddrage en række kulturhistoriske, antropologiske og filosofiske aspekter. Dette er godt krydret med personlige anekdoter udi erfaringen med at være helterollen. Som Peter Elsass befriende uprætentivt skriver afslutningsvist: *"I al beskedenhed har jeg forsøgt at være en helt på rejse; ikke en stor helt, snarere en tøffelhelt med smalle skuldre, vigende blik, som alt for let bliver forskrækket. Men alligevel har jeg forsøgt at være en helt, som har haft som mål at gøre Verden lidt større"*.

Som nævnt er bogen ambitiøs. Den vil meget på relativt få sider. Den giver mange forskellige perspektiver på, hvad det vil sige at leve med frygt som en vigtig livspassage, som er den gennemgående røde tråd for bogen. Indimellem kan man godt miste overblikket og kontakten med den røde tråd, eller den kan i visse passager fremstå forceret. Alt i alt er det dog en betydelig bog, som er en velkommen pendant til mere klinisk orienterede fremstillinger med et mere ensidigt medikaliseret perspektiv på fænomenet frygt og angst som noget, der skal kureres eller overkommes. Målgruppen er ikke fagspecifik snæver, bogen er skrevet i et levende, legende letforståeligt sprog uden at miste sagligheden. Jeg har såmænd anbefalet den til en klient i dag som selv er godt i gang med at praktisere helterejser i sit eget liv.

*Af Camilla Grønlund, psykolog*

