

Judson Brewers bog om trang kommer vidt omkring flere forskellige former heraf, også den slags, som man måske ikke i første omgang havde tænkt var det. Bogen indledes dog med de mere velkendte former for afhængighedsskabende stoffer som nikotin og narko, hvilke lægger grundstenene for en forståelse af, hvorfor afhængighed og deraf trang opstår. Ganske interessant forklares det, hvorfor førstnævnte af de to er absolut sværest at komme til livs (hermed en lille teaser til den nysgerrige eller nikotinafhængige).

Som læser bliver man dog hurtigt også klar over, at der er andre mere "almindelige" og dagligdagsagtige former for trang i forfatterens definition og forståelse af begrebet, da det stort set kan gælde for alt, som medfører en form for negativ eller utilsigtet konsekvens på kort eller (særlig og som oftest) lang sigt, også selvom det umiddelbart føles godt og er noget, vi alle gør i større eller mindre grad og i forskellige varianter. Der gives eksempler, som når vi ikke kan løsrive os fra en spændende serie på Netflix, men i virkeligheden burde være mere foretagsomme med noget mere nyttigt eller meningsfuldt. Eller når vi som lykkejægere søger at opnå dopaminudskillelse ved at søge anerkendelse på eksempelvis de sociale medier, og der opstår en afhængighed heraf, som igen skaber trang til mere og mere og mere af samme momentære og ikke-vedvarende dopaminfrigivelse, hvilket skaber et selvforstærkende handlingsloop. Og det er denne form, forfatteren opponerer imod, fordi han ser eksempler på, at vi i en tilstand af afhængighed og tvang bliver ved med at gøre mere af det samme for at få "vores fix" uden, at det egentlig bidrager til lykke, velvære eller et liv i balance.

Der gives igennem hele bogen talrige eksempler på, hvordan indlæring og betingning i relation til afhængighed og tvang finder sted, og der trækkes i denne sammenhæng på den behavioristiske skole og de klassiske studier hér indenfor, som forfatteren langt hen ad vejen begrundet og forklarer helt basal indlæring og forstærkning ud fra.

Hele vejen igennem bogen følger vi desuden forfatterens eget uddannelses- samt livsforløb omhandlende forskellige studier af, og former for, trang, bl.a. flere studier omhandlende hjerneaktivitet ved meditationspraksis og belønning, som kan være bidragende til hhv. at løsrive sig fra eller forstærke trang, hvilke egentlig er ret interessante. Forfatterens egne, mere eller mindre humoristiske, anekdoter og eksempler fra sit eget liv illustrerer nogle af hans egne "tvangsfælder" og kobler på den måde det teoretiske med "det levede", om end fortællingerne nogle gange bliver en smule lange og talrige, før man kommer til en pointe, man allerede er blevet præsenteret for og uden egentlig selv at kunne omsætte denne i praksis. Tilfælles har de dog som regel den pointe, som flere gange gennem bogen understreges, at han i sin meditationspraksis er blevet klar over – og mener at have løst sig fra – flere former for trang, som han selv har været styret af. Dog stadig uden egentlige konkrete redskaber til brug for læseren, der måtte ønske at løsrive sig fra trang eller hjælpe andre hertil.

Meditationspraksis eller metakognitiv terapi gives derfor som bud på, hvordan man bliver opmærksom på sine egne såkaldte "trangsfælder" og i stedet lærer at aflæse sit "stresskompass", som i høj grad kan forstås som, hvorvidt vi er på vej i retning mod eller væk fra vores grundlæggende værdier, hvor sidstnævnte kan føre til bl.a. mistrivsel, misbrug og stress gennem trang: trang til at søge lykke, trang til at undgå ubehag, trang til at opnå anerkendelse, alle oftest med gevinster på den korte bane, men sjældent på den lange.

Bogen synes således at gå fra at handle om mere almene velkendte former for afhængighed og trang til at omhandle rigtig meget adfærd, som søger at udløse dopamin-fix, og løsningen herpå består af meditationspraksis, hvor igennem vi postuleret kan udvikle en årvågenhed ift. egen adfærd og dens kort- samt langsigtede konsekvenser og aflære "dårlige vaner" for i stedet at udvikle nervebaner, som understøtter bl.a. flow, medfølelse og engageret handling baseret på værdier. Dog uden konkrete brugbare redskaber til at vide konkret, hvordan man påbegynder en sådan rejse for sig selv eller andre udover at praktisere meditation.

*Af Randi Hvid Poulsen, autoriseret psykolog*