

Bogen er skrevet til lægmand, mennesker med stress symptomer eller måske i det hele taget mennesker i vores tempoprægede præstationssamfund. Det er ikke en fagbog, men man kan som fagperson, der arbejder med stressramte, lade sig inspirere af bogens håndgribelighed og let fordøjelige facon.

Putter man en levende frø i en gryde med kogende vand, vil den springe. Men er vandet koldt og varmes langsomt op, da vil forandringen ske gradvist og frøen vil ikke opdage det – og derfor ikke springe, og således ende med at blive kogt! Frøen i gryden er et godt billede på, hvad der sker når mennesker, gennem vanens magt over dem, langsomt bliver mere og mere stressede uden at stoppe op.

Det er nærmest blevet et grundvilkår, i det samfund vi lever i, at mennesker føler sig stressede i perioder, og derfor er det en absolut relevant bog.

”Frøen i gryden” er skrevet for at få mennesker til at undgå at ende som frøen i gryden og for at give dem en chance for at komme i gang med mindfulness.

Bogen udmærker sig ved, at den er skrevet i et let tilgængeligt sprog. Der er sjove farverige illustrationer og små hyggelige citater, der spænder fra Kirkegaard til Garfield. Den er skrevet med humor og kreativitet. Dens form med billeder, metaforer, gentagelser, illustrationer osv. er alt sammen elementer, der gør at budskabet og de gode råd når sikkert igennem til læseren og er nemmere at huske. Som forfatteren Mette Balslev selv skriver:

*”Jo mere stresset du er, jo mindre kan du rumme at læse og tilegne ny viden”.*

Og der møder hun virkelig den stressramte læser. Det gør forfatteren grundlæggende ret godt gennem hele bogen.

Bogens læthed er både dens styrke og svaghed. Den har en til tider en lidt for overfladisk og let tilgang til et forholdsvis alvorligt emne. Samtidig risikerer den ikke at miste sin læser til dybdegående og faglige forklaringer, hvilket unægteligt er en risikofaktor for bøger til netop de stressramte, der jo ofte er plaget af opmærksomheds- og koncentrationsbesvær.

Bogen er spækket med gode råd til at håndtere hverdagen og regulere sig selv som menneske i præstationssamfundet. Ting vi bør være opmærksomme på, gøre anderledes osv. De ting som vi bare har vænnet os til som frøen i gryden.

Det er også en realistisk bog. Forfatteren gør nemlig flere gange læseren opmærksom på, netop det som en del andre stresshåndterings og -forebyggelses bøger kan overse – at blot det, at høre om at man skal gear ned eller lave mindfulness eller andre stressforebyggende eller -reducerende handlinger, kan være kilde til frustration og mere stress, når først man i forvejen er stresset.

Og lige netop der, er det et godt sted at starte, og det gør hun så ved at få tilført psykoedukation om stress på en let og humoristisk måde, så det bliver muligt at se sig selv udefra. Samtidig laver hun en form for zonen for nærmeste udvikling, og frem for at miste den stressramte læser halvvejs i bogen ved at give en opgave om at udføre mindfulness og andre stressreducerende teknikker, får hun, med anerkendende tone, fat i vedkommende ved at skrive

*”Er du meget presset, er bare dét at huske at komme på toilettet, når du mærker, at du skal, værd at anerkende”.*

Sammen med deciderede stress håndterings teknikker som mindfulness, giver forfatteren generelle gode råd om søvn, det at sige fra, at give sig selv kalendertid, at finde den rette hylde osv. Forfatteren tager læseren i hånden, og motiverer læseren til at komme i gang med de stressreducerende ting i livet. Men som med alle andre bøger om stresshåndtering er det vigtigt at huske, at ændringer er nemmere sagt end gjort, særligt når man er stressramt. Og bogens anbefalinger må derfor følges op af en god portion motivation hos læseren.

*Af Louise Holm Brøndum, autoriseret psykolog*