



Anmeldelse i
Månedsskrift for Praktisk Lægegering, december 2007.
Anmeldt af Jens Damsgaard, praktiserende læge.

Tre kliniske psykologer har her udgivet en meget væsentlig bog.

Bogen handler om helt basale forhold i ethvert menneske og i mødet mellem mennesker.

Forfatterne arbejder i almindelig psykologisk praksis og har med udgangspunkt i deres erfaringer herfra udviklet deres helt eget koncept med hensyn til psykologisk efteruddannelse.

Deres kursusvirksomhed bevæger sig på ét plan i feltet mellem almindelig indsigt i psykologiske forhold og terapi til kursisterne og kombinerer på et andet plan traditionel indsigtsgivende psykoterapi med det bedste fra østens tusindårige teknikker med meditation og psykiske øvelser.

Bogen beskriver i de første kapitler det menneskesyn og den forståelse, der ligger til grund for hele konceptet – den såkaldte specularmetode.

Det helt centrale er opfattelsen af, at vi alle består af en kerne og af en uden om liggende maske. Disse begreber beskriver forskellige lag i mennesket psyke og på samme tid forskellige psykiske tilstandsformer.

Kernen er det naturlige voksested, vort indre grundstof. Når vi er i kernen er vi levende, helt til stede, frie og spontane. Modsætningen er masken, hvor vi føler os forkerte og styret af andres domme og vurderinger.

I kapitlet ”Mødet med dig selv” beskrives levende og med let forståelige eksempler det at være til stede. Det at hvile i sig selv og være nærværende. Der fokuseres på opmærksomhed på kroppens reaktioner og på tankemønstre. Områder som grænsedragning, den indre dommer og initiativ behandles, så det virker almenlydigt.

Efter indføring i disse grundprincipper behandler resten af bogen vort møde med andre mennesker, og det er her, bogen ved sin behandling af hverdagen på fornemste vis næsten kommer til at virke som en håndbog for den travle læge med eksempler, der rammer lige ind i hverdagen på enhver afdeling og i enhver lægepraksis.

Gennem beskrivelse af det ”ægte møde” mellem mennesker behandles den daglige kommunikation med patienterne. Men den helt store tyngde har bogen i sin beskrivelse af mødet mellem mennesker på arbejdspladsen. Der er nærmest tale om en let genkendelig beskrivelse af alle faldgruberne, så enhver får noget at tænke over. Især kan måske læger med ledelsesansvar her hente stof til eftertanke.

Meget nærværende er et helt afsnit om mobning på arbejdspladsen med tankevækkende eksempler på arbejdet med at bringe svært mobningsramte tilbage til livet.

Et særligt kapitel for os læger er et afsluttende kapitel om empati. Det gør helt ondt at læse indledningen om dette vigtige og vanskelige emne, og man kan blive helt forstemt. For hvor er det lige man lærer det. Hvor lærer man at leve sig ind i en andens følelser og forstå en andens perspektiv med baggrund i medfølelse?

Kan man lære det? Kan man lære at være indfølelse på den professionelle måde uden at lægge afstand og uden at overinvolvere sig. Det er det bogen arbejder med og giver eksempler på, eksempler hvoraf flere er hentet fra patientens møde med lægen. Og bogen giver anvisninger og forudsætninger, som enhver må arbejde med.

Man er ikke helt den samme efter læsningen af denne bog.

Jens Damsgaard