

Den levende

Han pakker glad indkøbene ud og får så én lige i ansigtet: "Men Hans, denne her juice er jo lavet på koncentrat!" Nu var han lige så glad, og så kører det op i en spids af skuffelse, skam og ærgrelse.

Anmeldelse ■ Af Per Schultz Jørgensen

■ De fleste kender situationen, eller i det mindste noget, der ligner. Man pakker glad indkøbene ud og får så én lige i ansigtet: "Men Hans, denne her juice er jo lavet på koncentrat!". Nu var han lige så glad, og så kører det op i en spids af skuffelse, skam og ærgrelse – og følelser, der grundigt minder ham om noget, der ligger langt tilbage. Gentagens triumf af nederlag. Det var bare forkert – alt sammen. Rasende ud ad døren: Jeg er aldrig god nok. Fortællingen fortsætter og føjer nye kapitler til en historie om skuffelser og et tilknytningsmønster, der rummer sårbarhed. Hvordan brydes dette mønster?

Bogen "Den levende familie" handler et langt stykke ad vejen netop om det. Den er en detaljeret og intens beskrivelse af, hvordan tilknytninger kan blive bedre – mellem forældrene indbyrdes og mellem forældre og børn. Altså parforholdet og forældreskabet. Sigtet er at give hjælp til at få disse samspil til at fungere, ikke bare godt, men frugtbart og udviklende. Nøglen er gensidig anerkendelse – og hovedbegreberne i bogen er "anerkendende nærvær" og den konkrete metode: "anerkendende dialog".

Der er klart tale om en brugsbog, der har vægten på at formidle et psykologisk og terapeutisk syn på menneskelig udvikling – og en praktisk hjælp til læsere og personer i et kursusforløb. Men bogen rækker ud over den rene grundbog. Den kan være en øjenåbner for enhver læser til at tænke og handle på en ny måde i sociale relationer. Og med sine mange cases er det rimelig let at se sig selv afspejlet, for der er lagt op til forståelsen af samspil i et ganske almindeligt hverdagsliv.

"Den levende familie" bygger på begrebet anerkendelse. Det er moderne og in, fra børnehaven til ældreplejen. Det er et begreb, der er vældig let at forstå, men relativt svært at anvende. Det handler grundlæggende om at skifte per-

spektiv, at gå ud af sit jeg-hus og over broen til den anden. Ikke blot med ord, men med følelser.

Denne indlevelse er forudsætningen for al anerkendelse, og den kræver villighed til åbenhed. Men hvorfor er det så svært? Måske fordi det så let bliver tomt og dermed en indholdsløs forsikring om almindelig venlighed: Jeg forstår dig godt. Altså ren retorik. Men anerkendelse er en mental evne – i slægt med begrebet mentalisering – der rækker ud over selvet og rummer noget svært forklarligt. En forbundethed med et andet menneske, som man også kan møde den med karakter af kærlighed.

Den anerkendende dialog

Bogens første halvdel udvikler forståelsen af anerkendende nærvær i parforholdet, fra begyndelsen og ind i forældreskabet. At leve i et parforhold er en udfordring, der alt for let stivner i frosne attituder eller magtkampe. Hvor det så måske ender i en ensomhed i tosomheden – og den usynlige skilsmisse. Hvis ikke det bliver den synlige. Bogen introducerer tilknytningsteori, spejling og modsætningen mellem mestring og overlevelse. Der er tale om glimrende formidling med inddragelse af nyere hjerneforskning.

Bogens sidste halvdel handler om anerkendelse i hverdagen, og her fremlægges den metodik, der kan bruges – selv om forfatterne tager lidt afstand fra den anerkendende dialog som blot en træningsmetode. Og det forstår man godt, for der stilles klare krav om personligt nærvær og involvering, der ikke bare er noget ydre. Det er en bevidst måde at være til på, hvis man skal udtrykke det lidt højtideligt. Det er at bevæge sig over i den andens verden uden at miste sig selv. Eller: det er at gå med ind i den andens verden og forsøge at opleve det samme som den anden – men dog være sig selv.

familie

Scenografien i den anerkendende dialog er parret siddende over for hinanden, hvor så et intenst dialogisk samspil tager sin begyndelse. Her følges en procedure, der giver mulighed for at lade ægtheden og involveringen tage over og give indholdet mening. Det starter med øjenkontakten, der følges op med værdsættelsen, valg af tema, spejlingen, resumé, anerkendelse, indføling og afslutning. En fremadskridende proces, hvor turtagningen mellem parterne giver mulighed for at folde anerkendelsen ud som den forløsning, der kan være. Bogen lægger flere cases frem, der fungerer meget autentiske og lærerige.

Særlige afsnit er viet anerkendende dialog med børn og med bedsteforældre – og her er der de sammen grundprocesser, men modificeret.

Kan ægthed trænes?

En brugsbog om noget så eksistentielt som indføling og nærvær kan virke som en anakronisme. Kan man sætte kærlighed på formel? Kan ægthed trænes?

Selvfølgelig ikke, men der er noget i alt menneskeligt samvær, der også er konkret og helt praktisk. Der er jo ikke meget, der kommer som en åbenbaring eller en gave, der dumper ned i ens bevidsthed, uden at man selv har foretaget sig noget. Selv de største erkendelser forudsætter ofte en forudgående periode med hårdt arbejde. Sådanne selvfølgelige også med den indlevende dialog, der kaldes anerkendelse. Og her kommer bogen til sin ret. Den er klog, bygger på et psykologisk videnskabeligt grundlag – og den fremlægger et erfaringsmateriale, der klart henter sin næring fra forfatterens mange terapeutiske kurser og forløb. Det gør bogen til en lille guldgrube af eksempler med en aura af hverdagslærdom.

Bogens litteraturliste anfører masser af relevant og gan-

ske ny litteratur. Der er ingen referencer i teksten, og det er bestemt også en god idé. For bogen er ikke en videnskabeligt baseret fagbog. Den er en hjælp til kolleger i den terapeutiske branche og til alle de mange parforhold, der faktisk prøver på at få det til at fungere.

Og her kan bogen også bruges som en gør-det-selv indføring i det mysterium, som anerkendelse er. Hvor vi hver især kan lære noget om vores særlige tilknytningsmønstre og reaktionsmåder og ikke mindst få dem taget op i en anerkendende dialog. Så gentagelsesmønstret kan brydes – og så Hans ganske afslappet kan forholde sig til sit valg af juice uden at bryde sammen. Juicen bliver ikke rigtigere af det – men Hans gør på en eller anden måde.

Per Schultz Jørgensen, professor, dr.phil.

BOGDATA ■

Seidenfaden, K., Draiby, P., Christensen, S.S., Hejgaard, V. & Davidsen, M.-M. (2009) *Den levende familie. Hvordan nærvær gi'r selvværd*. København: Lindhardt og Ringhof. 239 sider. 299,95 kr. Se også bogens hjemmeside www.denlevendefamilie.dk.

