

F-10

Relationer -Et dialektisk perspektiv**Forfatter:** Anne-Lise Løvlie Schibbye**Sider:** 452**Forlag:** Akademisk Forlag**Anmeldt af:** Eva Deleuran**Stjerner:** ★★★★★

Schibbye har bedrevet en bog om det, der er det mest centrale i vort liv, nemlig vort selvværd og vore relationer til andre mennesker. Bogen er enestående og ikke til at komme udenom, hvis du ønsker en dybere forståelse af medmenneskelige relationer og viden om, hvordan du bruger denne forståelse i terapeutisk sammenhæng.

Schibbye indleder med at stille spørgsmålet: "Er det nødvendigt at lægge vejen omkring filosofiske betragtninger for bedre at forstå relationer? Kan vi ikke nøjes med psykologiske teorier alene?" Nej, det kan vi ikke, for, som forfatteren skriver: "Den terapeutiske holdning dannes gennem psykoterapeutens personliggørelse eller integrering ikke alene af teori, men af et bagvedliggende menneskesyn. Senere hedder det: "En drøftelse af nogle filosofiske tanker om relationer kan give læseren en mulighed for at overveje sin egen position, altså bevidstgøre sig i forhold til ikke alene teori, men også hvilke grundlæggende forudsætninger han eller hun arbejder ud fra." Ovenstående udtalelse synliggør meget tydeligt, hvorfor bogen er så vedkommende. Den handler nemlig om dig og mig, og hvad sker der i mødet mellem os.

Det synes, som om forfatteren er meget bevidst om at have læserens fulde opmærksomhed. Hun henvender sig gennem bogen flere gange til denne: Hun vil drøfte, hun argumenterer, hun stiller spørgsmål, hun minder læseren om, hun opsummerer inden vi går videre og hun beder læseren holde et vågent øje med sig. Dette, sammenholdt med den tænkte familie, der er fortalt om i bogen for at underbygge bogens filosofiske synsvinkler og psykologiske teorier, betyder, at du her har at gøre med en levende og læsevenlig bog, som går ind under huden. Du mærker Schibbyes dybe engagement.

Schibbye beskriver, hvordan individet bliver et selv i samspillet med sine omgivelser, og hvordan dette selv udvikles eller fejludvikles i relationer. Hun redegør for, hvilke dybe psykologiske, ofte ubevidste mekanismer, der ligger til grund for vores valg af partner. Hvad er det, der gør, at vi ender i fastlåste roller og ikke kan komme ud af disse? Vi gentager barndommens samspilmønstre, og relationerne til forældrene har stor indflydelse på vores måde at leve sammen på i parforholdet.

I det gode forhold er vi i stand til at afstemme os efter hinanden og dele oplevelser uden nødvendigvis at vurdere, om de er rimelige, rigtige osv. At dele kræver mod. Vi skal lade vore egne grænser, opfattelser og synspunkter flyde. Så kan vi fortabe os, hengive os og miste os selv i den anden.

Schibbye har mange års erfaring som praktiserende psykolog, så det er kloge ord, vi får med os, når hun tager mødet mellem klient og terapeut under behandling. Hun spørger: "Hvem er klienten? Svaret er dig og mig. Ingen undgår barndomssmerter, problemer med ens eget selv og de udfordringer eksistensen medfører. Når det gælder psykiske problemer, drejer det sig derfor om et grundlæggende fællesskab". Dette er essentielt for måden, hvorpå terapeuten møder klienten. Forfatteren betragter terapi som en relationel, dialogisk proces med det formål at ændre eller modificere de følelser, adfærdsmønstre og tankesæt, der hindrer klienten i at kunne blive selvstændig, udnytte egne ressourcer, være kreativ, samt have adgang til og udvikle sit indre liv; sin tanke- og følelsesverden. For at muliggøre en sådan ændring, drejer det sig ikke om specifikke teknikker, men om den relation terapeut og klient sammen er i stand til at skabe. Her har det stor betydning, at terapeuten kan mestre anerkendende kommunikation og at lytte. I lytning hører vi mere end det verbale ord. Vi

lytter bag ordene. At lytte er uforeneligt med forudindtaget holdning. Det kræver åbenhed.

"Psykotering er ikke at komme med kloge og smarte tolkninger: Det er først og fremmest en langvarig proces, hvor man giver klienten det tilbage, som han selv kom med."

Smukkere og klogere kan det ikke siges. Læs bogen, den er en gave til dig, med megen klogskab og megen varme.

Luk vinduet [X]