

'Mod på Livet' er titlen på psykolog Pia Callesens tredje bog. I denne tredje bog zoomer forfatteren ind på en specifik målgruppe, nemlig de 13-19-årige teenagere. Som i sine tidligere udgivelser er bogens teoretiske fundament hentet fra behandlingsmetoden Metakognitiv Terapi (=MCT), som den engelske psykolog Adrian Wells er ophavsmand til.

MCT fokuserer som psykoterapeutisk metode på at opnå indblik i klientens tanker og følelser og at finde sammenhængen mellem disse og klientens aktuelle levevis.

Citat fra bogens forord:

"Wells dokumenterer, at det menneskelige sind ikke, som vi ellers har troet, fungerer som en rygsæk, der holder fast i og tvinger os til at bære rundt på gamle, ubehagelige oplevelser. I stedet forklarer han sindet som en si, der lader oplevelser, tanker, frygt og uro sive ud igen, hvis vi undlader at hige os fast i det. Men hvis vi spekulerer, grubler og bearbejder vore tanker konstant, får de ikke lov til at hele og forsvinde af sig selv. Og så kan de udvikle sig til psykisk mistrivsel."

Forfatterens ærinde med bogen er, som titlen antyder, at bidrage med råd og vejledning til at styrke livsmodet og trivslen hos de unge. Bogen er en inspirationsbog, der direkte henvender sig til forældre til ikke diagnosticerede teenagebørn, der er i mistrivsel eller på vej til at komme det.

Det kan være teenagebørn med psykiske udfordringer såsom tyngende tanker, søvnproblemer, tankemylder, problemer i forhold til mad, ensomhed eller lavt selvværd eller kombinationer af disse udfordringer.

Bogen er bygget op med konkrete eksempler fra forfatterens metakognitive forløb med teenagere i hhv. individuelle forløb eller gruppeforløb, hvor der sideløbende har været et tilbud til deres forældre med den iboende mulighed for forældrene at tale med andre forældre til unge i mistrivsel og derigennem at kunne udveksle erfaringer.

Teenagere er i dag og gennem det seneste godt halvandet år ligesom andre befolkningsgrupper blevet ramt af Corona-pandemien med nedlukninger og aflysninger, hvilket sætter begrænsninger for deres sociale udfoldelsesmuligheder.

Bogens konkrete eksempler på unge i mistrivsel ligger dog forud for den aktuelle pandemi. Der er aktuelt både politisk og psykologisk bevågenhed og fokus på de unge, fordi der er en dokumenteret, stigende mistrivsel hos børn og unge i Danmark.

Set med udviklingspsykologiske briller er teenagealderen én af de væsentlige dannelses- og udviklingsperioder i et menneskeliv, for teenageårene er tiden, hvor dannelse og viden i høj grad tages ind og får betydning for selvforståelsen og for de mange væsentlige valg og beslutninger, der har betydning både for den unge teenagers aktuelle liv og for livet i fremtiden.

Når en teenager enten udtrykker eller viser tegn på psykisk mistrivsel, så er det naturligt for de fleste forældre at vise empati og medfølelse. Denne reaktion er som udgangspunkt positiv, fordi det er godt for et ungt menneske at blive holdt af og at blive forstået af sine forældre.

Hvis den unge teenager er i trivsel, vil der normalt ske en udvikling mod højere grad af selvstændighed og modenhed efterhånden, men for en del unge er vejen dertil fyldt med udfordringer.

Der er en risiko for, at den unges naturlige udvikling bliver skævt påvirket. Det er ganske normalt at gruble, ikke mindst for en teenager, men hvis den unge teenager grubler i en grad, så tanker og følelser kommer til at spænde ben for den unges deltagelse og livsudfoldelse, så kan det gå hen og blive en hæmsko, beskriver forfatteren, hvis velmenende forældre forbliver på et såkaldt objekt-plan, hvor de udelukkende forholder sig til indholdet i teenagerens tanker.

Den unge teenagers grublerier kan derudover blive forstærkede, hvis forældrene – om jeg så må sige – bliver 'med-grublere'. Ligesom en fisk på en havbund enten kan bide på lystfiskerens krog eller lade være, så kan den unge teenager enten bide på sine egne negative tanker – f.eks. "Jeg er mislykket – jeg er intet værd," eller undlade at bide på sin negative tænkning, ved at lade tanken passere væk igen, fordi den blot var en tanke, der tillod sig at komme.

Det er ikke de negative tanker i sig selv, der skaber mistrivsel; både positive og negative tanker passerer i det menneskelige sind, tanker kommer og går i alle mennesker.

I bogen er der mange konkrete eksempler på udfordringer, der kan ramme teenagere: Forfatteren giver via de konkrete eksempler og den metakognitive tænkning redskaber til, hvordan forældrene kan hjælpe deres teenager væk fra at give de tanker, der trigger et ubehag frem i den unges sind, for stor opmærksomhed.

De metakognitive strategier til at mindske teenagerens mistrivsel handler om at arbejde med at forholde sig mere passivt til de negative tanker suppleret med at øve sig i at skifte fokus, og at indføre grubletid. Grubletid handler om at sætte en ramme for grublerierne, ved at henlægge grublerier til kun at finde sted på f.eks. ét bestemt tidspunkt på dagen.

Forældrenes opgave med at hjælpe teenageren er en hårfin balancekunst mellem forståelse, omsorg og udfordring, hvilket forfatteren via denne bog udtrykker en virkelig fin forståelse for. Forfatteren beskriver i et klart og tydeligt sprog, de faldgruber forældre står med i hjælpe-processen.

Bogen "Mod på livet" tager forældrene ved hånden ved at være handlings – og tankeanvisende med trin for trin fremgangsmåder og konkrete anbefalinger, som forældre vil kunne tage i brug i hverdagen med teenageren. Samtidig har bogen et solidt teoretisk fundament, som synes relevant og overbevisende set i forhold til den konkrete målgruppe, nemlig teenagere i mistrivsel.

Teorierne er fremstillet i et lettilgængeligt sprog og i sammenhæng med de konkrete fremgangsmåder, der bliver anbefalet i bogen. Bogen er struktureret på en sådan måde, at forældre efter en første gennemlæsning af bogen kan bruge bogen til dels at genlæse teoriafsnit og til dels at gå tilbage og nærlæse om mere specifikke problemer, som deres teenager muligvis personligt kæmper med.

Bogen er velegnet til de mange forældre til teenagebørn, der er fortvivlede over deres barns aktuelle situation med dårlig trivsel, og som ønsker at gøre noget afgørende for at forbedre situationen og den unges trivsel. Bogen henvender sig fortrinsvis til forældre, der er i stand til at tage et medansvar og som høj grad prioriterer at medvirke til at støtte op om teenagerens udvikling og trivsel ved at tage de metakognitive strategier til sig og i anvendelse. Samtidig kan bogen også være brugbar som en begynderbog til at opnå indsigt i, hvordan den metakognitive terapi kan tages i anvendelse.

Når bogen er blevet færdiglæst og ligger lukket på natbordet, kan forsideillustrationen i sengelysets skær minde læseren om, at forældres kærlige hænder efterhånden kan slippe grebet mere og mere og gøre teenageren 'flyveklar' til at mestre voksenlivets mange udfordringer – også i modgang.

