

Bogen centrerer sig om konceptet: "Par i bevægelse i naturen". Konceptet kombinerer elementer fra den anerkendende samtale og sansninger i naturen.

Indledningsvist skitserer forfatterne baggrunden for behovet for konceptet – nemlig et stort antal skilsmisser, en hverdag præget af manglende nærvær, og de gode såvel fysiske som mentale effekter af at tale sammen i parforholdet. Bogen henvender sig både til par og til dem, der vil guide parvandringer i naturen.

Grundkonceptet er inspirerende, da mennesket med alle dets dimensioner tænkes ind. Der er fokus på samspillet mellem relationer, krop, psyke og forbindelsen til natur, kunst og litteratur. På denne måde bidrager "*Gå og forstår*" til en helhedsorienteret tilgang til par og udfordringer i parrelationer. Det er let at forestille sig, hvordan det kan være givtigt i forhold til at bryde fastlåste kommunikationsmønstre, og hvordan det kan fremme nysgerrighed, åbenhed og overbærenhed i relationen. For mig som både parterapeut og partner i et ægteskab er tankegangen meget inspirerende, og der er gode og konkrete øvelser, man kan kopiere.

Men et klart minus, fra mit perspektiv, er, hvor meget konceptets afprøvelse i Gentofte Kommune fylder i bogen. Havde dette være samlet i ét kapitel, som det kunne se ud som i indholdsfortegnelsen, ville det være o.k.. Men det sniger sig ind i næsten alle kapitler, hvorfor man kan få indtrykket af, at bogen mest af alt er til inspiration for andre kommuner.

Dertil kommer, at selvom bogen brandes som en selvhjælpsbog, så står der på side 53: "*Det anbefales, at man anvender en guide til at styre forløbet, fx personer der er tilknyttet frivillige organisationer, kommunale fagprofessionelle eller ansatte i ngo'er*".

For at give et indtryk af indholdet i bogen følger her et kort resume af kapitlerne:

I kapitel et understøtter forfatterne at forandring er muligt i parforholdet, ved at skitsere hvordan konceptet er blevet anvendt i et projekt i Gentofte Kommune. Her er en række par blevet guidet på naturvandringer. En perlerække af citater fremhæver blandt andet, hvordan kvinderne i projektet blev bedre til at lytte, og mændene begyndte at tale mere.

I kapitel to fokuseres der på, hvordan det kan påvirke familielivet, at forældre bliver bedre til at tale sammen.

I kapitel tre gennemgås konceptet så trin for trin. Overordnet er der tale om fire faser:

1. Åbning af parrets mindset, fx kan parret på forhånd finde et citat, de hver især synes passer på deres parforhold.
2. Vandringer begynder. Parret taler om temaer, de har forberedt hjemmefra, mens de går i naturen. De har begge et tema med, som de skiftes til at fortælle om, og partneren gentager.
3. Parret går sammen i stilhed, og sanser hinanden og naturen. Som optakt hertil, kan de lytte til musik, eller hvis der er en guide, kan denne læse et digt.
4. Parret aftaler, om der er nogle forandringer, de vil forsøge at indføre i deres par- eller familieliv.

I kapitel fire bliver alle fordelene ved at tale sammen på denne måde ridset op. Man kan tale om følsomme emner, lære at løse konflikter og komme ud af fastlåste konflikter. Igen trækkes der på citater fra deltagere i projektet i Gentofte Kommune.

I kapitel fem uddybes selve samtaleteknikken mere – præcis hvor længe man taler og lytter, og hvilke spilleregler der i øvrigt er for samtalen.

I kapitel seks introduceres der nogle fysiske øvelser, man som par kan udføre sammen inden vandringerne. Den sidste tredjedel af kapitlet er en gennemgang, af hvilken optakt til fase 3 der blev givet i projektet i Gentofte Kommune, og hvordan deltagerne dér havde reageret på det.

I kapitel syv er det igen effekter af samtaler, der ridses op, nu med fokus på hvordan det forbedrer sundheden, tilknytningen og den givende kærlighed i parforholdet.

I kapitel otte gennemgås fire forskellige familietyper, "For at give eksempler på, hvordan forskellige familier kan bruge konceptet *Par i bevægelse i naturen*" (s. 123). Der følger dog ikke nogen beskrivelser af sammenhængen mellem familietyperne og konceptet.

I kapitel ni gennemgås resultaterne af evalueringen af projektet i Gentofte Kommune.

Hvis man alene er interesseret i konceptet, kan det altså anbefales, at man læser kapitel tre, fem og den første halvdel af kapitel seks. Resten er enten erfaringsbaseret eller forskningsbaseret begrundelse for effektiviteten af metoden. Det kan i sig selv også være interessant nok, men man kunne ønske en større omhyggelighed med den forskningsbaserede del, især hvad angår kilder.

Af Rebecca Schønerr Thomsen, klinisk psykolog