

*Slip livet løs* er skrevet af Preben Kok, der er pensioneret sogne- og sygehuspræst, foredragsholder og sjælesørger. Han har tidligere udgivet den anmelderroste bestseller *Skæld ud på Gud* (2008), og her i *Slip livet løs* (2017) bygger han til dels videre på nogle af de betragtninger, der blev vendt i hans første bog, men bogen kan også læses som et selvstændigt værk.

Preben Koks budskab er, at vi som mennesker igennem de seneste 50 år i stadig stigende grad har udviklet en urealistisk opfattelse af vores egen magt og kontrol, og at dette skaber en ubalance i livet, der resulterer i meget elendighed, som fx stress, angst og depression. Skævvridningen mellem de to modsatrettede, men ligeværdige og indbyrdes afhængige størrelser, grænsesætning og grænsesøgning, har skabt en ubalance og en manglende helhed således, at vi som mennesker og samfund i dag favoriserer grænsesøgningen frem for grænsesætningen. Det har den konsekvens, at vi fejlagtigt tror, at der (næsten) ikke er nogen grænse for den menneskelige formåen med den konsekvens, at vi selv bærer al ansvar og skyld. Vi tror, at vi som mennesker er almægtige som vores egen Gud, og det giver grobund for den individuelle skyld og det individuelle ansvar, hvilket mennesket tilsyneladende foretrækker frem for at overgive sig til magtesløsheden. Men netop hvis vi erkender magtesløsheden, ville vi have bedre muligheder for at opleve forløsning af vores moderne lidelser, påpeger forfatteren.

Vi mennesker har, ifølge Preben Kok, udviklet et ensidigt fokus på det forventelige og ser derfor ikke alt det andet, som ligger derude, hvilket betyder, at vi risikerer at overse de mirakler, der ofte kan hjælpe os videre igennem svære perioder. Hvis vi tillod en mere svævende opmærksomhed i stedet for et altid styret fokus, ville vi være langt mere åbne for de muligheder for forløsning, som livet tilbyder, fremfører han.

Bogen er struktureret i et forord, 5 kapitler og en afslutning. Ved hjælp af bibelske historier og personlige, livshistoriske anekdoter og fortællinger, forklarer forfatteren, hvorledes vi mennesker faktisk er magtesløse og fejlbarlige, og han argumenterer for, at erkendelsen af dette åbner en vej igennem lidelserne. Vi kan og skal ikke have styr på det hele, og vi bærer ikke skylden for alting i livet. Faktisk er Preben Koks tese netop, at vi står stærkere i livet, hvis vi erkender vores sårbarhed. Vi er underlagt en livscyklus (livsbuen), som vi ikke selv er herre over, men som er givet, og det er naturligt, at vi fødes, blomstrer, afblomstrer og dør. Vi kan med fordel erkende, at vi skal afblomstre og dø, da netop denne erkendelse vil give nuet og livet vægt. Døden er den ultimative grænse, men i denne grænsesprængende tid, synes en hel del mennesker at fortrænge netop døden.

Forfatteren beskriver tillige parforholdets konfliktfyldte udvikling i kampen mellem de grænsesprængende og de grænsesættende kræfter samt ægteskabets død og genopstandelse, som han agiterer for godt i mange tilfælde kan forløbe inde i et ægteskab, selvom vi moderne mennesker ofte bliver skilt, i stedet for at tage kampen op inden for rammerne af det eksisterende. Tanken om, at to divergerende sandheder netop udgør en helhed, forklares i denne sammenhæng. Vi giver ofte for let op og tror, at vi skal være evigt unge, men dette er ifølge forfatteren en fejlslutning, der vil have konsekvenser for, om vi i sidste ende bliver forløst i livet. I afslutningen på bogen opstilles 7 bud på det, vi ifølge Preben Koks livserfaring netop *ikke* skal tro på. Disse ikke-bud kan fungere som en slags retningslinjer, en slags omvendt trosbekendelse eller netop som den af forfatteren efterlyste grænsesætning, der er så hårdt brug for i vores tid.

Bogen er sproglig forholdsvis let tilgængelig med et til tider religiøst sprogbrug, men man behøver ikke at tro på Gud for at tage bogens budskaber til sig. Preben Kok tilbyder troen som en mulighed, ikke som et dogme. Målgruppen er alle, der interesserer sig for menneskets vilkår i vores moderne kultur og samfund, og kan varmt anbefales som en yderst vigtig påmindelse om, at vi som mennesker ikke kan eller skal have styr på alting. Det kan nemlig ende med at koste dyrt på trivslen og livskvaliteten. Samtidig peger forfatteren på nogle muligheder for på et individuelt plan at slippe magten og kontrollen og dermed "slippe livet løs" og få nogle bedre muligheder for menneskelig trivsel igennem hele livet fra fødsel til død. Der argumenteres desuden for mulighederne i at "genindføre" den u-trendy grænsesætning, som tidligere skabte balance, men som det sidste halve århundrede ikke har fyldt nok, hverken på det individuelle eller samfundsmæssige plan.

*Slip livet løs* er en bog med et tænksomt og anderledes bud på at bruge det bibelske sprog i den moderne lidelseshistorie med stress, angst og jagten på perfektion og evig ungdom. Det giver i det hele taget god mening at tale meget mere om, hvorledes vi moderne mennesker bærer på alt for meget skyld og ansvar, og Preben Kok peger på nogle mulige veje ud af individualiseringens tunge åg. Man kunne måske godt efterlyse nogle lidt mere fællesskabsorienterede og samfundsmæssige løsnings-bud i bogen, hvor forfatteren egentlig paradoksalt nok mest peger på individuelle løsninger og dermed indirekte selv bidrager til individualiseringen og kravet om, at din trivsel er dit eget individuelle ansvar. Man skal sætte en grænse for sig selv, men hvad med om vi også i vores fællesskabsstrukturer blev bedre til at sætte grænser? Som Preben Kok skriver, var ungdomsoprøret i 1968 med til at bane vejen for vor tids norm om grænsesprængning, så hvad med et nyt ungdomsoprør, der kunne være med at sætte en mere grænsesættende dagsorden i vores samfund og kultur, således at der igen kom lidt bedre balance i tingene? Kunne dette kampskrift ikke opdne til nogle fælles løsninger på den lidt større klinge? Hvad kunne vi gøre på samfundplan? Eller er det ude af vores hænder, og kan de balancegenskabende større samfundsforandringer kun udløses af mere eller mindre tilfældige og udefrakommende begivenheder som fx finanskrisen i 2008?

På en eller anden måde virker bogen som "et passivt skrifte" forstået således, at jeg som læser efterhånden kan slippe mit eget overansvar og skyld i takt med, at jeg læser den. Det er en dejlig lettelse efter endt læsning at sidde med en følelse af, at jeg godt må være sårbar, at jeg ikke kan magte alt, og at det ind i mellem rent faktisk virkelig er synd for mig. Bogen fungerer som sådan næsten terapeutisk, og det er rart, at nogen (her Preben Kok) faktisk fjerner denne almægtighed fra mine skuldre. Måske gentilbydes vi her 500 år efter Luthers teser i virkeligheden et af de vigtigste protestantiske budskaber om, at vi mennesker ikke bærer skylden for de konsekvenser syndefaldet og frigørelsen i 1968 (uden sammenligning i øvrigt) førte med sig? Religionen er jo som et af de grænsesættende normsæt også mere eller mindre forsvundet ud af mange menneskers liv de seneste 50 år, hvilket har bidraget til den utryghedsskabende normløshed, der er med til at lægge ansvar og skyld for succes i livet over på det enkelte individ. Det er interessant, at den gamle Bibel på denne måde kan bruges til at tale om en af vor samtids allerstørste udfordringer, nemlig diverse former for menneskelig mistrivsel. Her bliver det således også særlig interessant for netop os psykologer, og selvom man helt legitimt vælger at trække Gud helt ud af regnestykket, så er der nogle meget aktuelle og relevante pointer at hente i *Slip livet løs*.

Af Christel Wilms, cand.psych.





