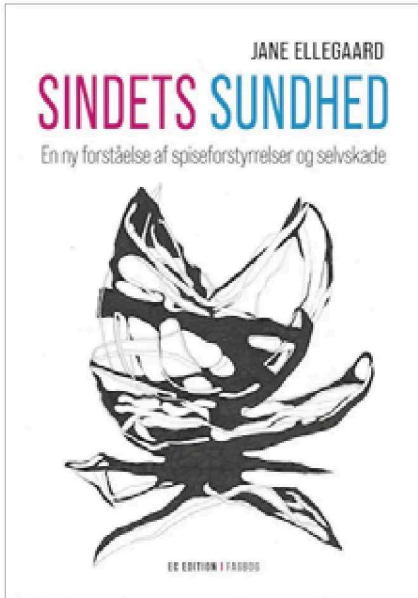


AUTENCITET OPRIGTIGHED EMPATI



Jane Ellegaard: *Sindets sundhed: En ny forståelse af spiseforstyrrelser og selvskade*. EC Edition 2023. Kr. 249,95.

I forordet skriver psykolog Mette Louise Holland: "Lad være med at prøve alt for hårdt at forstå, hvad Jane skriver [...] Se, hvad der måske begynder at gå op for dig." Denne beskrivelse viste sig at være helt korrekt i forhold til min oplevelse af bogen.

Bogen udspringer af Sydney Banks' De tre Principper (tanker, bevidsthed, livskraft, red.), som er beskrevet i Banks' egne udgivelser og i fortolk-

ninger fra psykologer og terapeuter verden over. I Danmark er Sydney Banks' idéer også kendt fra Mette Louise Hollands bog *Dit selvhelbredende sind* fra 2017. Selvom bogen i høj grad er inspireret af Sydney Banks' De tre Principper, introduceres dette ved blot at nævne, at Banks var en svejser, der fik en åbenbaring, uden at referere til hans senere værker, som danner grundlag for psykoterapeut MPF Jane Ellegaards bog.

De tre principper repræsenterer ikke en metode eller en teori, men snarere en forståelse af, hvordan det menneskelige sind er selvregulerende, når intuition, bevidsthed og omtanke får lov at guide individet. Dette står i kontrast til de traditionelle psykologiske tilgange, der fokuserer på behandling af traumer og bearbejdning af patientens historie. Jane Ellegaard betragter spiseforstyrrelser/selvskade som et tankespind om kontrol, ikke som en psykisk sygdom. Hun beskriver, hvordan spiseforstyrrede personer bruger tankemønstret om mad, vægt mm. for at undgå ubehagelige følelser.

Bogen udstråler autenticitet, oprigtighed og empati. Det er tydeligt, at forfatteren besidder betydelig erfaring, indsigt og forståelse for udfordringerne og mekanismerne, der følger med at være ramt af en spiseforstyrrelse. Den veksler mellem forklarende og beskrivende afsnit samt cases, der beskriver, hvilken indsigt de adspurgte har opnået ved at benytte forfatterens idéer. Særligt stærkt står hendes beskrivelser af, hvordan hun anvender de tre principper – i forhold til at skabe en proces, som er præget af håb og befrielse fra de mange negative tanker, som præger mennesker med spiseforstyrrelser.

Selvom jeg til tider havde svært ved at følge bogens grundlæggende sammenhænge og forklaringer, sad jeg tilbage med en følelse af at have lært noget nyt. Jeg opdagede endda, at jeg intuitivt havde anvendt elementer fra bogen i min praksis. Bogen følger ikke nødvendigvis almindelige standarder for faglitteratur, og det kan være udfordrende at følge med. Forfatteren henviser ikke til andre forfattere eller metoder, og bogen indeholder i nogen grad gentagelser samt begreber, der introduceres pludseligt og uden kontekst.

Bogen er ikke et traditionelt teoretisk eller metodisk værk, men henvender sig til læsere med tilstrækkelig tålmodighed til at forfølge forfatterens pointer og logik. Det kunne både være fagfolk, pårørende og den spiseforstyrrede selv. Som forordet antyder bør læseren glemme alt om at forstå og i stedet lade sig opsluge af de værdifulde indsigter, bogen rummer.

Susanne Vejen Vig
Psykoterapeut MPF