

KÆRLIG EGENOMSORG



Ilse Sand: Sig hej til din skam. En bog om at slippe frygten for at være forkert. Gyldendal 2021. 144 sider, kr. 199,95.

Fra psykoterapeut MPF og tidligere sognepræst Ilse Sands hånd er der kommet endnu en selvhjælpsbog. Denne gang med det i mine øjne vigtigste emne i psykoterapi, nemlig skam. Bogen er i to dele. Første del beskriver noget om, hvad skam er, og hvordan den kan opstå. Anden del har fokus på redskaber, øvelser og gode råd til at håndtere sin skam.

I første del ses skam i et let forståeligt sprog i et kulturelt lys med en masse

eksempler, som kan spore læseren i retning af, hvad skam er i den lettere form. Herefter sætter forfatteren fokus på det, hun kalder kronisk skam, den mere maladaptive side af skam. Det beskrives medrivende og levende, hvilken betydning spejling eller mangel på samme har for barnets selvfølelse og selvværd. Via gode eksempler, klientudtalelser og 'billeder' viser hun nødvendigheden og betydningen af et kærligt og omsorgsfuldt blik. Hun bruger en række betegnelser som fx mismøder, huller i selvfølelsen og indre opbakning til at beskrive konsekvenserne af den manglende spejling. Dette er en illustrativ måde at beskrive komplicerede mekanismer i opvæksten for den almindelige læser. Hvert kapitel slutter med et resumé og nogle gode spørgsmål til selvrefleksion, som vender læserens blik mod egne oplevelser.

Anden del kaster os direkte ud i nogle redskaber, som i mine øjne kan være alt for udfordrende for mennesker ramt af kronisk skam, da de potentielt kan gøre det modsatte af hensigten og øge skam og magtesløshed. Derudover indeholder anden del en blanding af udfordrende og nænsomme øvelser og råd. En række af de velmenende råd og øvelser kræver en stor grad af selvaccept og evnen til at se (i det mindste dele af) sig selv med kærlige øjne. Men det er netop det, der kan være endog meget svært i tilfælde af kronisk skam. Hun beskriver det selv så fint i starten af bogen side 17: "Vi kan opleve skam i flere forskellige grader. Når det er værst, har vi ingen empati med os selv og evner end ikke at sende selv den mindste venlighed indad." I kapitlet Skab en venlig kontakt til dig selv sidst i bogen er hun kort inde på nødvendigheden af venlige øjne, måske dette kapitel

ville være mere gavnligt for de udfordrende øvelser, redskaber og gode råd. De fleste øvelser lægger vægt på konkrete emner, situationer eller kulturelle krav, hvilket kan være svært for personer med kronisk skam, da der ofte er en mere grundlæggende oplevelse af at være forkert, utilstrækkelig eller ikke værd at elske. Derfor kan det være vigtigt for denne gruppe at finde det rette øre og tage små skridt og måske vigtig nok med en professionel, hvilket Ilse Sand er inde på, men igen først i slutningen af bogen.

Sidst i bogen findes en test. Her kan læseren få en fornemmelse af, hvor meget skam, de slæber rundt på i deres liv, og hvor mange af deres problemer som bunder i skam. Testen kunne dog anvendes mere aktivt sammen med en graduering af øvelsernes sværhedsgrad, så øvelserne bliver relevante og overkommelige for den enkelte læser.

Generelt indeholder bogen mange gode og beskrivende eksempler på situationer og klienters udtalelser, som gør skammen mere håndgribelig. Ilse Sand deler desuden gavmildt ud af eksempler fra sit eget liv, hvilket jeg ser som en god måde at møde læseren med kærlige øjne. Bogen igennem er Ilse Sands egne kærlige øjne tydelige, og det er jo netop helende for skam.

Jeg kan bestemt anbefale den som selvhjælpsbog for mennesker med mild til moderat skam eller et ønske om selvudvikling. Selv om den er hurtigt læst, anbefaler jeg at bruge den langsomt, grundigt og med kærlig omsorg for sig selv. Jeg kan også anbefale bogen som supplement sideløbende med et psykoterapeutisk forløb.

Janne Oreskov
Psykoterapeut MPF

BOGANMELDELSER