

*Bliv hel* af Saki Santorelli handler om den helende relation og beskriver hvordan, mindfulness kan bruges i medicin og sundhedsvidenskab både af *dem, der kæmper med sygdom og smerte, og dem, der gerne vil hjælpe og hele*. Bogen er bygget op, så vi følger Santorellis arbejde i et 8-ugers MBSR forløb. Nogle afsnit beskriver elementer fra sessionerne, imens andre berører forskellige temaer og udfordringer, der opstår i det faglige arbejde som behandler, i livet generelt og som menneske, der opsøger behandling. Dette er netop én af bogens grundlæggende pointer; selvom vi mødes i roller som *patient* eller *behandler*, mødes vi først og fremmest som mennesker. I dette møde er der mulighed for heling, lærdom og udvikling for begge parter, og på denne måde illustreres det, at vi alle er forbundne.

Bogens temaer behandles både ved hjælp af små historier fra Santorellis praksis, ved brug af poesi samt en række mindfulness øvelser, som læseren opfordres til at afprøve og anvende i sin egen praksis. En anden af bogens pointer er nemlig, at den daglige egenpraksis er en forudsætning for at kunne drage nytte af mindfulness både i livet generelt, og hvis du ønsker at anvende det i en faglig sammenhæng.

Selve bogens form illustrerer og inviterer til mindfulness ved hjælp af de mange beskrivelser af sansninger og dens korte afsnit fyldt med metaforer, malerisk sprog og poesi. Den indbyder til aktivering af læserens eget sanseapparat. Noget af det, jeg fandt mest interessant og brugbart i relation til arbejdet som behandler, er ideen om *at åbne os, når vi har mest lyst til at lukke af*.

Santorelli bruger mange fine små anekdoter til at understrege bogens forskellige pointer, og jeg oplevede ofte at sidde og vente på en konklusion i retning af; og så blev alt godt, fordi jeg arbejdede på netop denne måde – patienterne fik det bedre og alle var lykkelige. Men alle, der arbejder i det sundhedsfaglige felt, ved selvfølgelig, at virkeligheden ser anderledes ud. Så hver gang jeg sad og ventede på den manglende lykkelige slutning i Santorellis beskrivelser, oplevede jeg at blive inviteret til eftertænkning. Hvordan ville jeg opleve det i min egen praksis? Hvornår gribes jeg selv af impulsen til at rette op på lidelse, og hvornår gribes jeg af skuffelse, skam og resignation, hvis det ikke lykkes? Hvornår vender jeg mig væk i stedet for at åbne op? Den største styrke ved "Bliv hel" er netop denne opfordring til nysgerrighed. Den er fyldt med konkrete øvelser til at rette nysgerrighed og opmærksomhed mod det, der opleves.

Santorelli er befriende uhøjtidelig og beskriver på en selvfølgelig måde også episoder, hvor han selv "vender sig væk". Heller ikke her tilbyder han løsninger eller konklusioner. Han registrerer blot, når det sker, og er nysgerrig på det. På den måde bliver hele bogen en meget konkret og oplevelsesnær illustration af metoden. Santorelli er desuden meget usentimental omkring, at dette ikke vil være den rette metode for alle behandlere, og på den måde ser jeg en anden af bogens styrker: Santorellis ærinde er ikke at prædike om den bedste metode til behandling, men det er en ærlig beskrivelse af hans egen oplevelse. Der er ingen afsnit om, "sådan gør du det rigtigt," eller "sådan lærer du at lade være med at vende dig væk". Pointen er netop, at det kommer du til, for det er vores umiddelbare impuls, når vi møder lidelse. Santorellis ærinde er nærmere at illustrere, hvordan mindfulness kan bruges til at være bevidst om, når det sker, og til at møde dette med åbenhed og nysgerrighed.

Jeg finder det nødvendigt at knytte et par ord til oversættelsen af bogens originaltitel "Heal Thy Self", der på dansk er oversat til "Bliv Hel". Jeg oplever denne oversættelse lidt uheldig, da "Bliv Hel" antyder, at vi i udgangspunktet ikke er hele, men at det er noget, vi skal blive. Det er misvisende, da én af bogens fundamentale antagelser (der kommer med funderingen i buddhismen) er, at vi alle er fuldkomne. Santorelli har dedikeret et helt afsnit til ideen om, at de mennesker, der opsøger behandling, måske nok er knuste, men at de samtidig stadig er hele. Jon Kabbat-Zinn nævner i forordet, at bogens arbejdstitel netop var "Knust, men stadig hel". Denne tanke betyder, at vi må slippe ideen om at skulle fixe noget, der er i stykker. I stedet opfordrer mindfulness til at være bevidst og sansende i undersøgelsen af det, der er, og i hvert fald momentant at suspendere trangen til at gøre. Santorelli beskriver, at det er i denne åbne, ikke-gøren, at potentialet for heling opstår. Han skriver bl.a.: *"Hvordan ville det være at engagere os i vores eget og andres liv med vished om, at vi allerede er hele og i orden – og blot behøver lidt hjælp til at opdage denne fuldkommenhed? Hvordan ville det påvirke mødet mellem læge og patient?"*. Derfor synes jeg, at det er lidt ærgerligt, at den danske titel lægger sig tættere op af den medicinske opfattelse af sygdom som en fejl, der skal rettes op på.

Jeg forestiller mig, at de fleste behandlere, terapeuter, læger, psykologer m.v. kan finde inspiration i *Bliv hel*. Det er dog ikke en specielt teoretisk bog, og det er ikke her, man skal kigge efter evidens eller konkret indhold i behandlingsmetoden. Santorelli kommer heller ikke direkte ind på filosofien bag mindfulness, om end det alligevel fremgår i hans beskrivelser og refleksioner. Jeg ser bogen som en inspiration til måder at møde os selv og andre mennesker særligt der, hvor det bliver udfordrende. Bogens styrke er netop, at den inviterer til refleksion og nysgerrighed på, hvordan vi selv møder andre mennesker, og hvornår vi selv får lyst til at vende os væk. Jeg forestiller mig også, at bogen kan være et godt sted at starte, hvis du ønsker at få en fornemmelse af om mindfulness kunne være en interessant vej for dig at gå i din egen praksis.

*Af Mette Sofie Schubell, cand.psych.*



