

Livskunst i praksis

De færreste gevinster kommer uden arbejde. Ny bog giver til gengæld bud på veje at gå, når livet af den ene eller anden grund er svært at leve.

Vi er alle på mission livskunst – en mission, der nogle gange mest af alt minder om *mission impossible*, og andre gange går som en leg. Faktum er dog, at vi alt for sjældent får forholdt os til, hvad kunsten at leve det daglige liv dybest set består i. Det sker kun, når vi standser op ...

Sådan står det i forordet på Jesper Bay-Hansens nye brugsbog "Livskunst i praksis". Efter at have læst bogen står det mig klart: Forfatteren har ret – det er muligt at blive klogere på kunsten at leve, og mission livskunst kan realiseres på meget konkrete måder.

Jesper Bay-Hansen er læge, specialist i klinisk sexologi, parterapeut, foredragsholder og forfatter til blandt andet bogsuccesen "Recepten på lykke", hvori vi første gang mødte forfatterens vidende og næstekærlige stemme. Det er den samme stemme, der taler i den ny bog.

Forfatterens kliniske erfaringer og livserfaringer skinner tydeligt igennem. Hans egen egne historier medvirker til at gøre bogen autentisk og personlig. Jesper Bay-Hansen beskriver faldgruber i kunsten at leve og de trivselsmæssige udfordringer i forbindelse med stress, kriser, depression, angst m.m. Bogen lover ikke gevinst uden arbejde, men kommer til gengæld med fine bud på veje at gå, når livet af den ene eller anden grund er svært at leve.

Sådan kan bogen bruges

Psykologen kan dels bruge bogen på sig selv, dels anvende den i sit kliniske arbejde. Det er faktisk vanskeligt at læse bogen uden at relatere trivselsbudskaberne til sit eget liv, hvilket fangede mig ind som læser og fik mig til at lave mange af bogens øvelser for at se, hvad de kunne give mig. Og øvelserne fik mig til at se på min egen trivsel og har inspireret til små ændringer, der allerede har haft effekt. Det er præcis sådan bogen kan bruges i den psykologiske konsultation.

Øvelserne kan bruges som redskaber, der understøtter samtalerne. Mange klienter vil også kunne læse (del af) bogen og bruge den som biblioterapi. De livsbekræftende budskaber kan også bruges i selve samtaleterapien. Der bygges bro mellem eksistentiel psykologi, positiv psykologi og kognitiv terapi, og bogen gør det på en holistisk og terapeutisk meget relevant og brugbar måde. Bogen er derfor ikke alene en fremragende selvhjælpsbog, men i høj grad også et arbejdsredskab for psykologen.

En af bogens styrker er, at den er udpræget retningsanvisende og handlingsorienteret, dog uden at handling gøres til den eneste vej ud af livets udfordringer. Tværtimod slås der et slag for bevidst at fravælge handling og dyrke væren som en disciplin, og bogen leger med Shakespeares berømte ord i form af spørgsmålet: To do or not to do? Det er et eksempel på, at bogen rammer ned i flere af tidens stressorer og stiller spørgsmål ved de måder, vi vælger at leve livet på.

Den læser, der måtte efterlyse teoretiske betragtninger i forståelsen af livskunst, går heller ikke forgæves. Bogen er bygget op om modellen 'Livskunstens arena', der beskriver elleve livselementer, der betyder noget for os alle: mod og ansvar, væren, mening, glæde, kærlighed og intimitet, engagement, lyst og interesser, overskud og udholdenhed, ressourcer, handlinger og mål samt tro og håb. Derved operationaliseres trivselsbegrebet i livselementer, i stil med hvad Martin Seligman gør i sin teori om trivsel. Det gøres dog på en nyskabende, meget nærværende måde.

Med bogen markerer Jesper Bay-Hansen sig som en af de bedste formidlere af budskaber, der er vigtige for vores mentale trivsel, og han evner at gøre det på måder, der beriger, underholder og inspirerer til et både dybere og gladere liv. Bogen får min varmeste anbefaling. ■

Rikke Juul Aastrup



BOGDATA

Jesper Bay-Hansens: Livskunst i praksis. Forlaget Ella, 2014. 344 sider. Pris 250 kr.