

Tæsk til positiv psykologi

Det er på tide at afvikle udviklingen og vende sig mod fortællingen:
En begejstret anmelder har haft Svend Brinkmanns seneste bog i sine hænder.

Svend Brinkmann langer hårdt ud efter den positive psykologi, mindfulness-bølgen, mærk-efter-i-dine-følelser og den naive essens-humanisme, den er et udtryk for, i sin nye bog: "Stå fast – et opgør med tidens udviklingstrang"

Gestaltterapien og generelt humanistisk psykologi har igennem en 30-40 år gjort sit til, at man bare skal ud med, hvad man føler. Det er der ikke kommet meget godt ud af. Andet end forliste ægteskaber og selvoptagede eksistenser.

Ifølge Brinkmann strammer den positive psykologi og mindfulness-bølgen garnet: Man må nu kun udtrykke sig positivt. Og kun forholde sig til nuet. Sandheden kommer indefra.

Når man opfordrer mennesker til at se indad for at finde svarene på livets store spørgsmål, optræder man som skrædderne i "Kejserens nye Klæder". Man gør tilværelsens sociale, samfundsmæssige og eksistentielle problemer til individuelle problemer. Når man kigger indad, ser man ikke andet end indvolde, skriver Brinkmann bidende sarkastisk.

Brinkmann pointerer, at man bliver nødt til at forstå individuelle problemer som effekter af kulturelle problemer og som effekter af den måde, man lever sit liv på. Fænomener som stress, angst, anoreksi og depression opfatter Brinkmann som kulturelle sygdomme. Her er han på linje med de franske filosoffer Foucault og Ehrenberg.

Stå fast på værdierne!

Brinkmann har med et glimt i øjet en række forslag inspireret af den to tusind år gamle stoiske filosofi til, hvordan man får et liv med sindsro, som han opfatter som en af de væsentligste menneskelige dyder. Hans satiriske anti-selvhjælpsguide indeholder disse syv (sic!) trin:

1. Hold op med at mærke efter i dig selv. 2. Fokuser på det negative i dit liv. 3. Tag nej-hatten på. 4. Undertryk dine følelser.

5. Fyr din coach. 6. Læs en roman – ikke en selvhjælpsbog eller en biografi. 7. Dvæl ved fortiden.

Det vigtigste, skriver forfatteren, er måske at dvæle ved fortiden. Ikke i den psykoanalytiske stil. Men for at få en sammenhængende fortælling, et narrativ, om sit liv, dets sorger og glæder. Her trækker han på en anden fransk tænker Paul Ricœur: Uden en sammenhængende fortælling om det vigtige, der er sket i ens liv, kan man ikke skabe integritet – et begreb, Brinkmann foretrækker frem for begrebet identitet.

For Brinkmann handler det om at finde frem til sine værdier, sin etik, og at stå fast på den for at kunne opleve sindsro. Når man konstant tænker på døden, bliver man for alvor taknemmelig for livet. Det ved alle, der arbejder med døende.

Brinkmanns bog er til folket – det vil sige til os alle sammen. Den er velskrevet, lettilgængelig og et eksempel på det, den norske kriminolog Nils Christie kalder *små ord om store spørgsmål*.

Min eneste anke mod Brinkmanns bog er, at han ikke gør opmærksom på narrativ terapi, der netop er anti-terapeutisk, for så vidt den er opstået som en respons på det, Foucault kaldte "moderne magt". Det er den magtform, der disciplinerer individerne i dag: Du bliver din egen opsynsmand ved at sammenligne dig med andre. Det er den måde, den normative magt opererer på. I dag er der alskens normer om sundhed, motion, udseende, præstationer osv. Man når bare aldrig i mål. Resultatet: Utilstrækkelighedsfølelser, stress, angst og depression. Men det er muligt at leve et friere liv, når norm-magten afsløres, som vel er hovedbudskabet i Brinkmanns bog.

Jeg håber, at "Stå fast" bliver læst af alle psykologer, der har med "udvikling" at gøre. Det er på tide at afvikle udviklingen og vende sig mod fortællingen. ■

Allan Holmgren



BOGDATA

Svend Brinkmann: "Stå fast – et opgør med tidens udviklingstrang". Gyldendal Business, 2014. 148 sider. 250 kr.