

Hvis jeg skulle give en enkel beskrivelse af denne bog, må det være følgende: en god supervisor i papirform. Især kunne jeg som ny psykolog godt have brugt den til at reflektere over min egen praksis, men også som oplæg til fælles refleksion med kolleger.

Bogen er et kærdokument indslag i et landskab af bøger om praksis, der ellers langt overvejende er metodefokuserede. Efter min mening mangler vi bøger, der som denne tager fat i, hvordan vi kan give os selv lov til at være hele mennesker – også når vi er på arbejde – og lade det kvalificere vores indsats frem for at undervurdere eller måske endda ignorere det faktum.

Som de to forfattere skriver:

*“Vi kan ikke ret meget, hvis ikke relationen til den, vi forsøger at hjælpe, er veletableret. Og uanset hvem vi er, vil vi før eller siden have følelser i relationen. Det er ikke en fejl – det er meningen.”*

Det har de så ganske ret i. I bogen beskrives både i teori og med praktiske eksempler, hvordan det er umådeligt vigtigt at erkende, at vi selv er en meget vigtig ingrediens i den faglige indsats, og gad vide om det ikke også er derfor, mange af os psykologer er fascineret af faget i første omgang? Hvis vi ikke er bevidste om den understrøm af tanker og følelser, der altid findes, uanset hvilken metode vi anvender, kan vi meget nemt komme til at overse vigtige signaler, både vores egne og klienters. I sidste ende kan vi risikere at lade os styre af ubemærkede eller ukontrollerbare følelser og tanker, som kan gøre os ude af stand til at handle professionelt og være hjælpsomme over dem vi skal hjælpe – og derfor er en bog som denne vigtig.

Det fokus, bogen her giver professionelles egne følelser er med til at give mere stemme til den del af psykoterapiens effekt, der kan tilskrives generelle faktorer som netop relationen, og her er følelser centrale. Som psykologer er vi måske særligt privilegerede, fordi det er åbenlyst, at det personlige udviklingsarbejde er en del af den faglige kvalificering. Så heldige er langt fra alle, og jeg forestiller mig, at for mange faggrupper vil bogen og refleksionsspørgsmålene være en god hjælp og et godt udgangspunkt for egen refleksion og som oplæg til fælles diskussion.

I bogen tages udgangspunkt i to specifikke metodiske tilgange – Acceptance and Commitment Therapy (ACT) samt den mentaliseringsbaserede tilgang (MBT). Ud fra denne teoretiske ramme beskrives, hvordan vi som professionelle har følelser i arbejdet med mennesker, hvordan disse følelser kan komme i spil og ikke mindst, hvordan vi kan blive bedre til at håndtere egne følelser, så de ikke kommer til at spænde ben for os.

Bogen består af 3 dele, hvor der i første del redegøres for de to tilganges teoretiske grundlag, og kender man ikke ACT eller MBT, gives der her en enkel og klar introduktion til de to tilgange. Anden del af bogen stiller ind på de specifikke følelser, vi kan opleve i relationen med de mennesker, vi arbejder med, så som irritation, skuffelse eller afsky og følelser, vi nogle gange retter mod os selv som fx skyld, utilstrækkelighed og angst. Med praktiske modeller som “Murmodellen”, værdiøvelser og mentaliseringstrekanten udstyrer den læseren med et arsenal af håndgribelige værktøjer – lige til at gå i gang med.

Bogens sidste del omhandler de følelser, der kan opstå på grund af de overordnede rammer for arbejdet, og især fokuseres der på implementeringen af New Public Management de seneste årtier, hvor emner som meningsløshed og udbændthed tages op. Der vil være få offentligt ansatte, der ikke kan nikke genkendende til de temaer, der nævnes her, og jeg vil mene, det er vigtigt, at ansatte, der i det daglige mærker de negative konsekvenser af NPM, læser bøger som denne for at få en forståelse af, at de problemer, de mærker på egen krop, langt hen ad vejen kan være strukturelt og organisatorisk betingede – en god kur mod tendensen til at individualisere stress og psykisk mistrivsel generelt.

Bogens styrke er, at den udvælger to specifikke teoretiske metoder, og bruger dem til at begrebsliggøre det, der foregår mellem os og klienter, på en præcis måde. Dernæst at der gives så mange konkrete anvisninger til, hvordan vi kan arbejde med egne følelsesmæssige reaktioner. Den er desuden velskrevet og velunderbygget med gode referencer. Som psykolog kunne jeg savne, at der i behandling af følelser som fx angst også tales om den mere kropsligt funderede angst, der ikke nødvendigvis er kognitivt funderet. Det gælder flere typer af følelser, og ligeledes vil der helt sikkert være psykologer derude, der mangler den ene eller den anden vinkel. Dog tror jeg, det er en klog prioritering, at bogen ikke har den ambition at dække enhver vinkel og medtage enhver tænkelig nuance, fordi det ville ødelægge tilgængeligheden. Og tilgængeligheden er netop styrken ved denne bog – alle, der "arbejder med mennesker," kan have gavn af at læse den.

*Af Birgitte Sølvstein, psykolog med speciale i stress (og blogger på [soelvstein.dk](http://soelvstein.dk))*

