

Vi kender den alle sammen. Den igle, der sætter sig på os, uden at vi ænser det. Den igle, der suger vores energi og livsglæde ud. Den igle, vi ikke kan slippe fri igen. Den igle, vi i hverdagsprog kalder dårlig samvittighed.

Psykiater MFF, cand.theol. og tidligere sognepræst Ilse Sands selvhjælpsbog: *Venlige øjne på dig selv – Slip den dårlige samvittighed* siger det, vi alle sammen inderst inde godt ved, men sjældent kan komme i tanke om, når vi står i den svære situation. Bogen giver dig som læser forskellige redskaber til at undersøge dit eget personlige forhold til dårlig samvittighed og lære at leve med den og eventuelt at slippe den.

Bogen er skrevet i et meget letlæseligt sprog og guider læseren i hvert kapitel til at opnå baggrundsviden til at kunne forstå, hvilke faktorer, der har en indflydelse på, at dårlig samvittighed skabes. Hvert kapitel bearbejder et delområde af dårlig samvittighed. Ilse Sand deler undervejs både sårbare eksempler fra eget liv, men også flere fra sit psykoterapeutiske virke. Eksemplerne er gode til at understøtte emnet og giver læseren en mulighed for at relatere beskrivelserne til konkrete livssituationer. Hvert kapitel afsluttes med et kort resumé og én eller flere øvelser, som man kan vælge at gøre brug af. Bogen slutter med en test til egen måling af tilbøjelighed til at have dårlig samvittighed. Den suppleres med en kort opsummeret guide over de redskaber, som man i fællesskab med forfatteren har benyttet sig af igennem bogen.

Bogen er skrevet således, at alle kan være med, og de mange hverdags eksempler giver læseren rig med muligheder for at relatere til eget liv. Mod slutningen kan man godt finde sig selv forgabt i de mange eksempler og til tider føle sig forladt af forfatteren. Til tider er der for meget fokus på alle de positive udviklingshistorier, Ilse Sand har oplevet hos tidligere klienter, så læseren som klient glemmes. Ilse Sand formår dog alligevel at fastholde læseren med sit kærlige sprog og giver en én form for tryghed, så man har lyst til at følge med hende videre i bogen.

Til tider bliver tingene fremstillet meget forenklet, og man kan som læser sidde tilbage med en idé om, at det er nemt at ændre og implementere disse ting i ens eget liv. Det er det som regel aldrig. Det kræver hårdt arbejde og motivation til at kunne slippe den dårlige samvittighed. Derfor kræver det også en stor dedikation og motivation fra læseren om at turde følge med forfatteren og at turde udvikle sig selv undervejs i bogen. Selvhjælpsbøger er oftest svære at læse igennem på en gang. Det er et godt opslagsværk for dem, der endnu ikke er klar til at arbejde med det hele, men som mangler konkrete redskaber til at bearbejde nogle af dagligdagens problematikker.

Ønsker du at blive bedre til at se dig selv med mere venlige øjne, kan denne bog anbefales. Undervejs vil du opdage din igle og spørge dig selv, om det har ret til at være til. Venlige øjne efterlader en med nogle vigtige ting at huske på. Det er nemlig vigtigt, at du indser, hvordan du taler til dig selv. For ville du tillade andre at tale sådan til dig? Bogen åbner ligeledes dine øjne for muligheden for at tage ansvar for den del af skylden, der er din, men gør dig samtidig opmærksom på at skylden også skal deles med andre. Bogen udpensler, at magt og ansvar går hånd i hånd. Har du ikke den ene, kan du heller ikke have den anden. Slutteligt minder *Venlige Øjne* af Ilse Sands os om, at det oftest er de stærkeste mennesker, der lider mest. Det er dem, der har det sværest ved at smide håndklædet i ringen og give slip på den dårlige samvittighed.

*Af Adnan Todorovac, cand.psych*

