

At hvile i sin egen

VÆSENSKERNE

Jesper Juul, Peter Høeg, Jes Bertelsen, Michael Stubberup, Steen Hildebrandt, Helle Jensen: Empati, det der holder verden sammen. Rosinante 2012. 160 sider, kr. 249,95.

BOGANMELDELSE

En bog man ikke kan sige nej til! Det var min første reaktion, da jeg blev bedt om at anmelde bogen. Da jeg et par dage efter modtog bogen med posten, var jeg lettet over, at den ikke var en sværvægt på papir, men derimod en let tilgængelig bog på 127 sider. Til gengæld har bogen tyngde, hvad angår indholdet, i kraft af forfatterne Helle Jensen MPF, Jes Bertelsen, Jesper Juul MPF, Michael Stubberup, Peter Høeg og Steen Hildebrandt, som har samlet sig i en fælles interesse for nutidens børn.

De har som udgangspunkt stillet spørgsmålet: "Hvad er det vigtigste og mest værdifulde, der i dag kan gøres for børn?" De har sammen dannet foreningen Børns Livskundskab og har siden 2007 været i dialog om dette tema.

Bogen er som udgangspunkt skrevet til voksne, der selv ønsker at træne evnen til at praktisere empati, og indirekte til børn, der kan lære øvelserne af voksne.

Den er opdelt i tre hovedafsnit. Det første under titlen "Empatiens grundlag", næste afsnit hedder "Bæredygtighed og empati" og det sidste "Træning i empati". Derudover er der et øvelsestillæg bagerst i bogen.

Empatiens grundlag

Heri beskriver forfatterne fundamentet for den menneskelige kontakt, og beskriver begrebet empati, som "empati er venlighed, indføling og forståelse i praksis, det er kvalitet, dybde og intensitet i den menneskelige kontakt."

Dette afsnit handler om, hvordan vi gennem bedre kontakt til os selv kan få bedre kontakt til andre. Det handler ikke om at lære noget nyt, men at blive støttet i det, de kalder de medfødte kompetencer, gennem bedre kontakt til kroppen,

åndedrættet, hjertet, kreativiteten og bevidstheden.

Disse medfødte kompetencer støtter den enkelte til det, forfatterne kalder selvbetrothed.

Selvbetrothed defineres her som evnen til at hvile i sin egen væsenskerne, og det er den evne, de gerne vil have voksne og børn til at træne. De empatiske følelser bliver således den kvalitet, der kan bygge broer mellem mennesker, hvilket har været nedprioriteret i vores kultur det sidste århundrede. Sprog og emotioner beskrives også som medfødte anlæg, der dog ikke er medtaget, fordi de sjældent støtter en indre fordybelse. Sproget kan opsplitte og adskille og er derfor en nødvendig evne for at kunne træne de empatiske følelser.

Afsnittet beskriver også de historiske/kulturelle baggrunde og de bevægelser, der har været for, hvilken viden der har været vægtet og tilgængelig siden 1700-tallet.

Bæredygtighed og empati

I dette afsnit er det de globale kriser, der er i fokus, den ydre bæredygtighed forbindes her med den indre. De ser på, hvordan vi de sidste 50 år har "drevet rovdrift på natur og mennesker." Deres pointe er, at man ikke kan løse nutidens problemer med fortidens svar, fordi det er dem, der har skabt problemerne. Løsningen er, ifølge forfatterne, at vi alle øver os i at lytte og mærke efter den feedback, der kommer indefra og fra omgivelserne. Denne lytten kræver, at vi stopper op og holder pauser: "Det er denne organiske vejtrækning, dette gearskift mellem søvn og hvile, arbejde og fritid, præstation og regeneration der skal sikre, at de implicerede og selvorganiserende processer i mennesker og i naturen får lov til at leve, virke og være bæredygtige."

Forfatterne tillader sig i bogen at drømme om, hvad der ville ske, hvis man i fællesskaber, hvor der mangler et empatisk klima, forestillede sig små pauser med lytten og mærken indad. Ud fra deres erfaring om det, de kalder en af ”empatiens naturlove”, kan man ikke foragte og være nedladende over for andre, hvis man samtidig er opmærksom på sine hjertefølelser.

På samme måde sætter de fokus på nutidens forældrerolle samt på pædagoger og lærere, som ikke kan være troværdige rollemodeller, hvis de ikke er selvberørende. Det er forfatternes erfaring, at mange børn og voksne har mistet kontakten til sig selv. Da empati, nærvær og opmærksomhed styrkes ved, at man bliver mødt med disse kvaliteter, er det specielt vigtigt, at mennesker, der har med børn at gøre, udvikler deres egen selvberøenhet. Især fordi den samfundsmæssige udvikling med større frisættelse og mindre ydrestyring er udfordrende for de fleste mennesker.

Træning i empati

Det sidste afsnit indeholder vejledning i, hvordan man kommer i gang, samt konkrete øvelser i, hvordan man kan træne de fem grundkompetencer: kroppen, åndedrættet, hjertet, kreativiteten og bevidstheden. Til sidst i bogen gøres det klart, at i ideen om femkanten og de fem grundkompetencer bygger på ideer, der kan findes i alle de store spirituelle træningstraditioner samt som aspekter i psykologi, pædagogik og konfliktløsning. Så ideen om den empatiske træning af de fem kompetencer tilhører ikke en bestemt tro. Mennesker kan frit lade sig inspirere og dermed sætte en bevægelse i gang, der berører det, forfatterne betragter som

det vigtigste i livet: ”selve tilliden til verden og til en selv.”

Sidst i bogen er der et øvelsestillæg, der indeholder eksempler på, hvordan man kan formulere øvelserne til børn. Igen bliver der givet ideer til, hvordan lærere eller pædagoger kan give øvelser inden for de fem grundkompetencer.

Oplagt for terapeuter

Jeg kan varmt anbefale bogen. Den giver med sine tydelige formuleringer adgang til at forstå komplekse psykologiske, filosofiske og pædagogiske problemstillinger. Det mærkes, at den viden, der bliver delt, er integeret, hvilket giver bogen troværdighed og bæredygtighed. Det er en bog, jeg vil glæde mig til at læse igen! Med flere pauser, netop fordi den er rig på viden, der mærkes, og taler sit tydelige sprog i det ellers ordløse område.

Bogen er yderst relevant for alle, der arbejder med andre mennesker. Den er oplagt til alle inden for det pædagogiske område, hvor den jo også er rettet mod. Den er ligeledes oplagt for terapeuter, da den formulerer de steder, hvor terapien eller selvudviklingen kan bruge et skift til en anden form for træning eller fokus.

Som terapeuter er vi ofte empatisk indstillede. Måske kan vi lade os inspirere af bogens idé om, at vi i mange situationer ikke skal lære klienterne færdigheder, men mere støtte mennesker til at genkende det, de allerede ved dybere inde.



Anne Ahlefeldt
Psykoteraapeut MPF