

Epilog

Bogens grundlæggende præmisser

I indledningen beskrev jeg, hvordan denne bog bygger på to grundlæggende præmisser. Den første er, at mennesker er funktionelle væsener, designet til at kunne håndtere og overleve i deres miljø. Vi rummer i os selv de nødvendige impulser, reguleringsmekanismer og processer, der gør det muligt for os at navigere i livet – også når det er svært.

Den anden præmis er, at healing opstår naturligt, når disse indbyggede mekanismer får mulighed for at udfolde sig. Det sker, når vi kan være i kontakt med vores aktuelle eksistens, samtidig med at vi oplever tilstrækkelig tryghed til at åbne os for de processer, der spontant fører os mod heling og integration.

Senere i bogen bruger jeg ord som kærlighed og liv til at beskrive, hvordan jeg oplever vores inderste organisering. Men man kan også vælge et mere neutralt sprog, uden at det ændrer bogens samlede psykologiske ramme. Det giver for eksempel mening blot at betragte mennesket som funktionelt – et væsen, der naturligt søger løsninger på sin eksistens og rummer mekanismer, der hjælper os med dette.

I kapitel to beskrev jeg med udgangspunkt i følelserne, hvordan vores indre processer fungerer. Dette kapitel illustrerede, hvordan krop, følelse og tanke i det levede liv er intimt forbundne og gensidigt påvirker hinanden. Det er denne indre motor, der – i lyset af de to præmisser – danner den psykologiske forståelse, som denne bog bygger på.

Jeg uddyber og udbygger denne forståelsesramme i gennemgangen af de forskellige menneskelige problemfelter: sorg, traumer, personlighedsforstyrrelser, afhængighed, depression og angst. For hver af disse områder bliver det muligt, på baggrund af de grundlæggende præmisser, at forstå og relatere problemerne til vores universelle menneskelighed og dermed gøre den indre dynamik mere gennemskuelig.

I stedet for at konkurrere eller stå i modsætning til hinanden, supplerer de forskellige psykologiske tilgange hinanden. Med denne model bliver det tydeligt, hvordan de hver især belyser forskellige aspekter af samme menneskelige grundlag.

Lignelsen om de blinde mænd og elefanten

Denne pointe minder om den gamle lignelse om de blinde mænd og elefanten. Hver mand rører en del af elefanten – siden, snablen, benet, stødtanden, halen eller øret – og beskriver ud fra sin egen oplevelse, hvad en elefant “er”. Og hver har både ret og uret. De har fat i noget reelt og sandt, men kun i et udsnit af en større helhed.

På samme måde rører de psykologiske teorier ved forskellige “dele” af menneskets psykologi. De kognitive, de psykodynamiske, de neurobiologiske, de eksistentielle, de traumefokuserede – alle har fat i noget vigtigt. Men ingen tegner hele elefanten.

Min model er et forsøg på at tegne selve elefanten: en måde at organisere feltet på, så de forskellige teorier, diagnoser, kognitive og kropslige tilgange og menneskelige problemstillinger kan placeres i en samlet ramme. På den måde kan vi både anerkende, at hver tilgang rummer noget væsentligt, og samtidig forstå deres begrænsninger – ikke som fejl, men som naturlige konsekvenser af, at de kun ser dele af et større hele.

At se mennesket som en funktionel og konstruktiv skabning, hvor følelser er meningsfulde og formålstjenlige, og hvor vi kan stole på vores indre, ubevidste processer, er meget vigtigt for vores daglige livsførelse og trivsel. I sorgprocessen så vi for eksempel, hvordan vi med vores (negative og fastlåste) forestillinger om os selv kan begrænse, hæmme og skade vores udvikling og trivsel. Mange af de officielle beskrivelser af mennesker er på samme måde både forkerte og skadelige for os.

Det officielle menneskesyn – nogle centrale antagelser

Følelser er irrationelle og upålidelige

Følelser ses som noget, der skal dæmpes, kontrolleres eller “parkeres”, for at vi kan tænke klart. Rationel tænkning betragtes som det eneste sikre kompas – at “mærke efter” forstås som noget, der let vildleder. Følelser ses ikke som meningsfulde, men som irrationelle og tilfældige.

Viljestyrke kan – og bør – løse alt

Hvis du virkelig vil, kan du. Når mennesker ikke lykkes, forklares det som mangel på motivation, selvdisciplin eller rygrad. Strukturelle vilkår, traumer og relationer tones ned til fordel for individuel vilje.

Egoisme er forkert – et godt menneske bærer mere, end det kan

At tænke på sig selv forbindes med egoisme og moralsk svaghed, mens det at tilsidesætte egne behov for andres skyld idealiseres. Omsorg for sig selv opleves let som et svigt af andre.

Vores natur og det ubevidste er farlige kræfter, der skal kontrolleres

Drifter, lyst, aggression og spontanitet ses som potentielt destruktive og noget, der skal holdes nede af moral, normer og selvkontrol. Det ubevidste forstås primært som en mørk kælder fyldt med problematisk materiale.

Normalitet findes – og afvigelse er problematisk

Der tages udgangspunkt i et forestillet “normalt menneske”, og alt for meget variation forstås som afvigelse. Diagnoser og kategorier bliver let til grænser mellem “indenfor” og “udenfor” i stedet for beskrivelser af spektrum og variation.

Afhængighed, angst og depression er primært individuelle fejl/forstyrrelser

Afhængighed forstås som svag vilje, angst som irrationel frygt og depression som kemisk ubalance. Livserfaring, tab, skam, traumer og meningsbrud ses mindre som centrale forklaringer og mere som “baggrundsstøj”.

Sådanne antagelser skaber ofte en indre modbevægelse, hvor vi mister kontakten til vores naturlige visdom og dermed begrænser vores livskvalitet. Det får os til at praktisere selvcensur og selvundertrykkelse.

Det er på tide, at vi i vores officielle rum og medier bygger på en mere tidssvarende forståelse af, hvad mennesket er. At vi begynder i højere udstrækning at stole på vores naturlige kompetencer og i højere grad lytter til og respekterer signalerne fra vores indre. Denne bog viser, hvordan vi kan stole på vores følelser og ubevidste, og hvordan selvrespekt og egenomsorg er vejen til heling. Vi er grundlæggende selvhelende.

Om bogens tilknyttede hjemmeside

Afslutningsvis vil jeg sige lidt om den hjemmeside, der er knyttet til bogen, og som er tænkt som en forlængelse af det arbejde, du har mødt her.

Jeg har oprettet en hjemmeside, hvor kapitlerne i denne bog kan læses online. Har man ikke købt bogen, er indledning, kapitel 2, 3 og 9 samt epilog stadig tilgængelige. Ideen med dette er, at jeg gerne vil give den gruppe af mennesker, jeg arbejder med til daglig, adgang til, hvad jeg mener er værdifuld viden for dem. Det giver også et godt grundlag for at vurdere, om man ønsker at læse/købe hele bogen.

Jeg har samlet bogens gratis kapitler i en "minibog", som frit kan downloades på hjemmesiden. På hjemmesiden er der et resumé og en citatsamling til hvert kapitel, så man kan danne sig et godt billede af indholdet. Kapitel 2 og 3, som er med i minibogen, præsenterer mit menneskesyn og hvordan jeg ser menneskets basale psykologiske dynamik, som danner grundlag for resten af bogen. Det bliver udbygget i resten af bogen også, men kapitlerne giver tilstrækkeligt til at forstå bogens vigtigste pointer.

På hjemmesiden gives mulighed for at skrive kommentarer og stille spørgsmål – og det er min intention at udvikle både bog og hjemmeside i takt med læsernes bidrag, så materialet hele tiden kan blive mere relevant for flere. Det er mit håb, at alle vil bruge denne mulighed til at give feedback og dele personlige perspektiver og forslag til forbedringer.

Min ambition er, at bogen og hjemmesiden kan bidrage til en større forståelse af menneskets psykiske natur – det levende, meningssøgende i os – og inspirere til, at vi i højere grad samarbejder med os selv i stedet for at kæmpe imod.

I den udstrækning jeg har tid og kræfter, vil jeg svare på henvendelser og bruge denne fælles inspirationskilde til at udbygge bogen – måske også med nye cases og øvelser. Kommentarer og refleksioner, der beriger og udvikler, vil blive bevaret og organiseret på siden, mens gentagelser og uvedkommende indlæg fjernes.

En levende side i bevægelse – ligesom mennesket selv.

Hvis denne bog har bidraget bare en lille smule til, at du kan møde dig selv og andre med lidt mere tillid, nysgerrighed og mildhed, så er dens vigtigste formål allerede begyndt at folde sig ud.