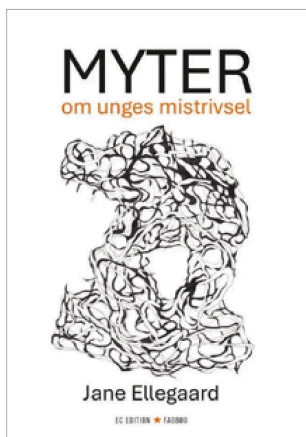


LIVSKRAFT BEVIDSTHED TANKER



Jane Ellegaard: Myter om unges mistrivsel.
EC Edition 2024. 162 sider, kr.249,95.

Myter om unges mistrivsel er en fagbog henvendt til forældre, pårørende, terapeuter samt fagpersonale. Bogen tager udgangspunkt i de tre principper – 3P, introduceret af Sydney Banks i 1973 – der er en forståelse af, hvordan vores oplevelser skabes igennem tre grundlæggende principper: livskraft, bevidsthed og tanker. Bogen er skrevet af Jane Ellegaard, som er psykoterapeut MPF, sygeplejerske og sundhedsplejerske med stor erfaring

i arbejdet med børn, unge og familier samt unge med spiseforstyrrelser og selvskaade.

I bogen negligerer forfatteren ikke den dagligdag, som de unge lever i, hvor blandt andet SoMe, uddannelsesvalg, pres, præstation, perfektionskulturen, konstant tilgængelighed og FOMO (*fear of missing out*, red.) fylder. Hun benægter heller ikke, at der er en stigende mistrivsel blandt de unge, som lider af stress, angst, depression samt den store stigning i diagnoser. Men forfatteren bringer et perspektiv på banen, som tager udgangspunkt i, at unges mistrivsel har rod i den samme årsag, nemlig troen på forvrængede tanker.

Formålet med bogen er at finde tilbage til det stille sind, vores autentiske jeg, uden frygtstyring fra intellektet. Som bogen beskriver, er vi ikke designede til at gå gennem livet uden smerte og lidelse, det er en del af det at være menneske. Vi har dog muligheden for at vælge, hvordan vi håndterer og integrerer de udfordringer, livet byder os. Dette kan vi, ifølge forfatteren, ved hjælp af de tre principper, som kan skabe en højere bevidsthed inde i os selv, fremfor at lade usikkerhed, frygt og kontrol styre os fra en lavere eller mudret bevidsthed.

I bogen beskrives, hvordan vi alle har en iboende sundhed, der, når vi går imod vores sande natur, sender os negative tanker og følelser. At vi som fagprofessionelle, terapeuter, forældre og samfund har et ansvar for at vise og lære vores unge, at deres tanker og overbevisninger ikke er virkeligheden, at vide at de har en indbygget resiliens, at de har evnen til at selvregulere og enden til at komme 'hjem'.

Jeg kendte ikke de tre principper som en specifik psykologisk forståelse, inden jeg læste bogen, og så alligevel gjorde jeg, da begreberne og forståelsen af forandring ligger lige netop der i autenticiteten, kernen, det bevidste nærvær, kært barn har mange navne.

Det skinner tydeligt igennem, at forfatteren brænder for unge, og at hun har et stærkt fagligt og erfaringsmæssigt fundament. Bogen er skrevet i et letlæseligt sprog, dog med mange gentagelser og lange afsnit. Ikke desto mindre sidder jeg tilbage med en gammel viden, indtaget på en ny måde, hvilket er forfriskende og håbende. Forfatteren har en ydmyghed, men også et opråb eller måske mere et håb for, at vi som forældre, behandlere mfl. vil hjælpe de unge til at stoppe grubleriet, overtænkningen og de tankeskabte problemer. I stedet skal vi måske alle praktisere, samt videregive til vores børn og unge, at bevidstheden og intuitionen skal have meget mere plads, at vi skal lade tankerne fare videre for at regulere vores nervesystemer.

Jeg kan varmt anbefale bogen til alle, der har med unge mennesker at gøre – og i det hele taget til alle, der vil inspireres til at arbejde mere med intuitionen, bevidstheden og autenticiteten.

Maria Valentin
Psykoterapeut MPF

