

RELATIONER OG TRIVSEL



Lorenzen B. Mette: Den døde ligusterhæk (... dette er ikke en havebog). Hoi Forlag 2024. 172 sider, pris 259,95 kr.

Vi mennesker udfordres mentalt og adfærdsmæssigt, når relationer dræner os. Det er dog slet ikke umuligt at komme i mål med sine ønsker og behov for at stå stærkere i sig selv. Hvis du længes efter en dyb følelse af frihed, en indre frihed til at være den person, du er, og samtidig har brug for sunde og stærke relationer til andre, må du bestemt læse Mette B. Lorenzens bog *Den døde ligusterhæk*. Her er hjælp og gode råd at hente. Forfatteren inviterer læseren ind i et aktivt univers, hvor den personlige trivsel og betydningen af vores vigtige relationer er i højsæ-

det. Mette B. Lorenzen er blandt andet kognitiv psykoterapeut MPF og coach samt mindfulness-instruktør.

Det er på én gang både en handlingsorienteret og refleksiv bog, som inspirerer og indbyder læseren til at gå i gang med et indre arbejde ift. selvudvikling og grænsesætning. Vi får en velbeskrevet indføring i erindringens betydning for, hvorfor vi tænker, som vi gør, og samtidig belyses betydningen af hjernens plasticitet for udvikling og læring. Der serveres talrige 'værktøjer' i form af reflekterende spørgsmål som fx i kapitel 5, der har temaet selvfølelse – selvværd – selvtilid: "Tager du dig lige så godt af dig selv, som du tager dig af andre?" (s.73) og "Prøv at begynde at opdage, hvordan du agerer til fx fester; ville du fx helst gerne gå i et med tapetet, så øv dig i at rykke 20 cm længere ud fra væggen. Øv små sætninger hjemme fra, så du kan smalltalke." (s.77).

Jeg sætter især pris på kapitel 3, 4 og 7, fordi det er her, Mette B. Lorenzen bliver stærk ind i vigtigheden af det relationelle felt. Hun har fx fokus på omsorg og forældreskabets betydning for udvikling af sunde relationer og grænser. Bogen har afsæt i den kognitive tilgang, men det er en styrke, at den tidlige tilknytning og udvikling af mentaliseringssevner også optræder.

Undervejs i læsningen af bogen blev jeg mere og mere optaget af de her små skridt, vi får anvist og begrundet. De er med til, at læseren får fokus på, hvilken fortælling vi har om os selv, og altså hvilke leveregler der er dominerende. Det er et nødvendigt arbejde at turde få øje på sig selv, og det rammer Mette B. Lorenzen rigtig godt. Sproget er let og forståeligt. Som læser får jeg følelsen af at være taget i hånden undervejs, og det er rart. Jeg støttes og guides.

Med bogens guidede tilgange/forslag, de mange citater og ligusterhækken som en illustrativ metafor for, hvordan vi kan pleje vores relationer bedst, er den handlingsvisende og giver os som læser både viden, idéer og inspiration til at få øje på nye handlemuligheder og -evner. Citaterne får læseren til at reflektere en tand dybere, og det virker både seriøst og herligt. For eksempel Bear Heart: "Bare fordi du falder af en hest, behøver du ikke blive liggende."

Bogen er et seriøst bud på, hvordan mennesker kan øve sig i samt træne at tænke anderledes om sig selv og andre. Jeg har som psykoterapeut MPF i processen med at læse og skrive denne anmeldelse selv gjort brug af bogen i samarbejdet med nogle af mine klienter. Som idébog. Det har bl.a. været de meditative øvelser i kapitel 14, jeg har brugt. Her præsenteres vi for fif og forklaringer på at komme i gang med mindfulnesspraksis. Nyttigt.

Bogen er skrevet som selvhjælpsbog, men den kan bestemt anbefales til fagprofessionelle både at læse og benytte. Et enkelt lille kritikpunkt er det lidt kedelige forsidebillede, som i min optik hverken understøtter den grundige indføring i tænkningens og adfærdens betydning for vores relationer eller den lune tone, bogen er skrevet i.

Janne Bahn Andsager
Psykoterapeut MPF
Cand.pæd. i pædagogisk psykologi

