

Alt er godt i TV-psykologens nye bog – undtagen redigeringen



I tv-psykologen Frej Prahls nye bog, Alt er godt, kalder han ikke de svære følelser for børn, men for 'hjælpere'. Hjælperne er de sider af os selv, vi ikke vil kendes ved, og som (derfor) laver ballade i vores liv. Foto: pressefoto

ULLA HINGE THOMSEN

03.05.2025



BØGER // ANMELDELSE – Erkendelsen af, at alt, hvad vi mennesker føler og gør, kommer fra et godt og kærligt sted, ændrede Frej Prahls terapeutiske praksis. Hans bog om det har ændret min, skriver parterapeut og journalist Ulla Hinge Thomsen.

Alt er godt. Opdagelsen, som forandrer dit liv

Forfatter: Frej Prahls

Forlag: People's

Udkom d. 30. april 2025.

“Jeg ved bare ikke, hvordan jeg kan holde op med at have det sådan.”

Hvis jeg fik en femmer for hver gang, jeg hørte den sætning eller variationer af den, var jeg en rig terapeut. Rigtig meget af det, vi mennesker bøvler med, handler om, at der er følelser, vi ikke kender eller ikke vil kendes ved. Det gælder især de 'dårlige':

jalousi, misundelse, afhængighed, vrede, hævnthørst. Når vi undertrykker følelserne eller behandler dem med hårdhed, bliver vi indebrændte, aggressive, deprimerede eller angst.

“ Hvis vi betragter al vores nedrighed, svaghed, aggression eller smålighed – alle vores ‘fejl’ – som noget, der kommer fra et godt og kærligt sted, kan vi lære at rumme dem og arbejde med dem

Jeg plejer at sige til mine klienter, at følelserne er som små børn, der bliver ved med at larme, indtil de bliver hørt. Eller – endnu værre – giver op og bliver helt stille.

Svære følelser som hjælpere

I tv-psykologen Frej Prahls nye bog, *Alt er godt*, kalder han ikke de svære følelser for børn, men for ‘hjælpere’. Hjælperne er de sider af os selv, vi ikke vil kendes ved, og som (derfor) laver ballade i vores liv.

Hvis vi betragter al vores nedrighed, svaghed, aggression eller smålighed – alle vores ‘fejl’ – som noget, der kommer fra et godt og kærligt sted, kan vi lære at rumme dem og arbejde med dem. Eller som det hedder på psykolog’sk, *integrere* dem.

FREJ PRAHL

ALT ER GODT

OPDAGELSEN,
SOM FORANDRER
DIT LIV

People's

Den erkendelse har ændret Frej Prahl's liv og terapeutiske praksis, og bogens sympatiske projekt er at dele den med alle os andre. Med anonymiserede eksempler fra sin praksis, viser han, hvordan han bruger 'hjælper'-tanken i terapi. Parret Isabella og Michael kommer fx til ham i parterapi. Michael har det svært med kritik, og Isabella føler sig ikke set.

Frej Prahl spørger Michael, hvad hans selvretfærdighed mon kan bruges til. Michael svarer:

“Ikke at føle mig forkert...”

Mig: "Hvad kan der ske, hvis du føler dig forkert?"

Michael: "Så er jeg ikke værd at være sammen med..."

"Mig: Så dommeren hjælper dig med, at du ikke mister dem, du holder af?"

Michael nikkede.

Hvor længe har den hjulpet dig med det?" spurgte jeg så.

"Så længe jeg kan huske," fik Michael fremstammet.

Også Isabella har sin velvillige, omend misforståede hjælper, som gør hende hård, når hun ikke bliver set og hørt. Det har hun nemlig brugt meget krudt på i sin opvækst.

Isabella: "Jeg føler det som en evig kamp for at måtte være her. Og det sidste år er det, som om, der også bliver plads til en lidt mere blød side inden i mig. Det føles så farligt."

Mig: Ja, for hvem kan så kæmpe om opmærksomheden?"

Isabella nikkede: "Ja, og også fordi at Michael forelskede sig i min hårde side. Min udadrettede no-bullshit attitude. Så en del af mig bliver også i tvivl, om han kan holde af den lidt blødere mig."

Mig: "Kan du lade den hårde side vide, at du ikke giver slip på den, førend du har fundet andre veje til at få den opmærksomhed, du har brug for, og den hårde side er blevet anerkendt for det store arbejde, den har gjort?"

Isabella: "Det føles rart. Mere trygt."

Med en dybere forståelse af egne og partnerens hjælpere kan Michael og Isabella nu mødes mere kærligt og undgå unødigt lidelse, og det er jo smukt.

TV-psykologens gave til terapeuter

Også i Prahls eget liv er det hjælpsomt at se både egne og andres mindre flatterende sider som hjælpere. Han deler gavmildt ud af situationer fra sit eget ægte- og forældreskab, og det giver psykologen en befriende menneskelighed, som vi også kender fra hans andre optrædener i blandt andet tv. I afsnittet om børn peger pilen for mig næsten tilbage til min egen praksis:

"Præcis som tilfældet er med vores egne indre hjælpere, bliver børn mere samarbejdsvillige, hvis de kan mærke, at vi kan mærke, at deres handlinger aldrig er et udtryk for, at de er onde eller fejlbehæftede."

Alt er godt er en gave til min praksis som terapeut. Jeg er helt på linje med Prahl, når det gælder at se og anerkende alle sider af mennesket. Jeg har ikke før brugt ordet 'hjælper' i terapi, men det gør jeg nu, og det er et godt tankeredskab for både mig og mine klienter (selv om min terapi sjældent foregår lige så pænt og ordnet som terapi-dialogen i *Alt er godt*).

Bedre redigering, tak

Men bogen er ikke kun til terapeuter, som undertitlen, *Opdagelsen, der forandrer dit liv*, antyder. Tanken om, at alt i os har en god og kærlig intention, er universel. Det er jeg enig i! Rigtig mange liv og relationer ville blive bedre af det.

“Det havde været en lavthængende frugt for en redaktør at give de forskellige typer af tekst hvert sit layout, så læseren havde flere indgange

Forfatteren kommer også omkring masser af almene livsproblemer som jalousi, lystubalancer, opdragelsesudfordringer og meget mere.



Foto: pressefoto

Derfor er det også så ærgerligt, at Frej Prahls ikke har fået mere hjælp til at formidle det gode budskab. Bogen har mange dele: generel brødtekst om emnet, dialoger fra terapirummet, øvelser og eksempler fra Frej Prahls eget liv. Det havde været en lavthængende frugt for en redaktør at give de forskellige typer af tekst hvert sit layout, så læseren havde flere indgange.

319 tætskrevne sider er også i overkanten for en lægmand, tror jeg. Manuskriptet kunne med stor fordel have været strammet op, og det er ikke forfatterens ansvar eller spidskompetence. Frej Prahls er en sympatisk psykolog og en dygtig mundtlig formidler, og han skriver udmærket. Hans tekst havde fortjent en bedre redigering og en mere grundig korrekturlæsning.

Hvorfor nu denne malurt i bægeret? Fordi budskabet virkelig *er* potentielt livsforandrende (i modsætning til mange andre bøger, der lover det samme og ikke har nær så meget at have det i). Det er superærgerligt, at så meget godt stof ikke får den appetitlige fremtræden, det fortjener.

Det er desværre en generel tendens, at bøger fra de store forlag ryger alt for hurtigt igennem redaktionen og ud til os læsere, som så selv må rode med at finde hoved og hale i det hele. Til ulempe for både os og forfatterne. *If it's worth doing, it's worth doing well*, folks!

Når det er sagt, så er bogen stadig absolut læseværdig for både terapeuter og andre gode mennesker. I mellemtiden vil jeg så spørge mig selv, hvad den nidkære side af mig, som bliver irriteret over redigeringen, mon vil hjælpe mig med.

[Klik dig videre til mange flere boganmeldelser lige her.](#)

ULLA HINGE THOMSEN

Ulla Hinge Thomsen, f. 1971, er uddannet cand.mag. i sprogpsykologi og fagjournalist, samt certificeret parterapeut og sexolog. Podcastvært på LYST. Hun har været redaktør og redaktionschef på flere medier, før hun i 2012 blev selvstændig.

POV Overblik

Støt POV's arbejde som uafhængigt medie og modtag **POV Overblik** samt dagens udvalgte tophistorier alle hverdage, direkte i din postkasse.

- Et kritisk nyhedsoverblik fra ind- og udland
- Indsigt baseret på selvstændig research