

MÆRK EFTER!

- det/den kan varmt anbefales

”Mange af de trivsels- og sundhedsproblemer, vi står over for i dag, skyldes helt eller delvist, at vi ikke er gode nok til at mærke efter i tide.” Derfor er det mere aktuelt end nogensinde før at lære os selv og vores klienter at mærke efter på en hensigtsmæssig måde.

MÅL OG MÅLGRUPPE

Læge og sexolog Jesper Bay-Hansen har skrevet bogen ”Mærk efter!”, som henvender sig til læger, psykologer og sexologer. Bogen kan med fordel også læses af andre professionelle og privatpersoner med interesse for emnet. Den kan betragtes som et opgør med det moderne menneskes fortravlede livsførelse i et hamsterhjul, der forandres i et hastigt stigende tempo. Forfatteren gør sig mange kritiske overvejelser over den tid og det samfund, vi lever i, og hvorfor det i dag er mere relevant end nogensinde før at mærke efter. Han stiller det retoriske spørgsmål, om vi kollektivt gør noget galt. Som modvægt til tidens succeskriterier som løn, jobtitler, prestige og kendiseffekt peger forfatteren på livets bløde succeser som f.eks. det at være en god, nærværende kæreste eller kærlig forælder. ”Vælg dine ambitioner med omhu!” anbefaler han.

Bogen kan ligeledes betragtes som et opgør med Svend Brinkmanns sort-hvide budskab om ikke at mærke efter. Forfatteren gør meget ud af at ramme en fornuftig balance, hvor læseren hverken skal mærke for meget eller for lidt efter. Det skal gøres, men ikke overgøres – for at mærke for meget efter kan give problemer – f.eks. hvis vi hele tiden sætter spørgsmålstegn ved helbred, parforhold, familieliv, arbejde, venner, interesser, personligudvikling osv.

FORM OG INDHOLD

Første del af bogen er meget struktureret. Her starter forfatteren med at inndele ”at mærke efter” i 1) følelser, 2) tanker og 3) sanseindtryk samt den betydning, vi tillægger sanseindtrykkene. Herefter gennemgås de én efter én.

Forfatteren er flink til at definere bogens nøglebegreber. F.eks. defineres det at mærke efter som "en subjektiv proces, der handler om at få kontakt til indre følelsesmæssige, mentale og fysiologiske oplevelser. Disse oplevelser vekselvirker i et dynamisk samspil med omgivelserne, hvorfor dét at mærke efter ikke kan ses som en isoleret indre proces." Og neuropsykologiens begreb "interoception" defineres som "et menneskes evne til at registrere indre, kropslige fornemmelser og forandringer", der kan underinddeles i:

- 1) *Interoceptiv følsomhed*, som er den selvvruderede, subjektive oplevelse - f.eks. i hvilken udstrækning man oplever mavegener.
- 2) *Interoceptiv nøjagtighed*, der handler om, hvor præcist man vurderer, hvad der sker i kroppen – f.eks. om ens hjerterytme er synkron med en lyd, man samtidig hører.
- 3) *Interoceptiv (somatisk) bevidsthed*, som er den metakognitive bevidsthed om ens nøjagtighed – dvs. om man selv er klar over, hvor præcis ens vurdering er.

Nogle af bogens definitioner uddybes tilmed i form af eksempler på, hvordan de kan måles, hvilket gør det nemt at forstå, hvad der menes.

Senere i bogen er strukturen mere løs og opdelt ud fra en række problemstillinger, der har det til fælles, at det er hensigtsmæssigt at kunne mærke efter for at kunne håndtere udfordringerne. Det gælder f.eks. i forhold til opmærksomhedsstil, selvregulering, autenticitet, etc.

I forhold til emnet opmærksomhedsstil nævner forfatteren, at evnen til selektiv opmærksomhed kan trænes ved at prioritere, hvad man mærker efter. Man kan f.eks. benytte sig af en *associativ opmærksomhedsstil*, hvor man er bevidst om kroppens fysiologiske reaktioner, eller en *dissociativ opmærksomhedsstil*, hvor man forsøger at tænke på noget andet - eller en blanding af de to. Forfatteren refererer også til forskning, der viser, at prisen for selvregulering, som ellers er godt for en lang række forhold, kan være en reduceret evne til at mærke efter og et mere hæmmet følelsesliv med mindre spontanitet. I forhold til emnet autenticitet gør forfatteren sig en række kritiske overvejelser – bl.a. over jagten på autenticitet og autenticitet som identitetskabende tiltag.

Forfatteren kredser også om emnet handling versus væren. I den forbindelse nævner han, at evolutionsteoriens *survival of the fittest* ikke længere drejer sig om store muskler og yngelpleje, men om høj ydeevne foran computerskærmen. Vi kan overleve "ved at præstere og tilpasse os tidens krav, men kan vi også *leve*?", spørger han retorisk. Som hjælp til læseren foreslår han at anvende "mærk efter-brøken". Den repræsenterer forholdet mellem handlen og væren – formuleret som handling divideret med væren. Denne mærk efter-brøk, kan guide læseren til egenomsorg i forbindelse med valg af, hvordan livet skal leves. For nogle mennesker fylder handling eksempelvis for meget. Det er de personer, som kan svare: "Jeg føler ikke længere den samme glæde ved alt dét, jeg gør." "Mine mange aktiviteter isolerer mig fra mennesker, jeg elsker." "Jeg føler mig fremmedgjort i meget af dét, jeg foretager mig." For andre mennesker vægter væren for meget: "Jeg mærker efter i alt, hvad jeg gør, og bliver mere og mere usikker på, om jeg gør det rigtige." "Jeg hænger fast i en svær følelse og er gået helt i stå." Ideelt set bør der være

en fornuftig balance mellem handlen og væren, så man kan svare: "Jeg føler mig rigtig godt tilpas med dét, jeg laver." "I mine aktiviteter mærker jeg nærværet til andre." "Jeg har mig selv med i dét, jeg gør."

Forfatteren kommer i det hele taget vidt omkring og berører en lang række begreber fra positiv psykologisk forskning – bl.a. resiliens, taknemmelighed, positive følelser mv. Forskningsbaserede emner som alle er relevante for praktikere, der forsøger at hjælpe moderne, fortravlede mennesker. Forskningen er på fin vis sammenvævet med kliniske erfaringer, private erfaringer og egne betragtninger. Det fremgår dog altid tydeligt i teksten, hvornår de forskellige påstande er underbygget af den empiriske forskning, som listes bagerst i bogens litteraturliste over artikler.

VIRKEMIDLER

Forfatteren er god til at forklare sine pointer via metaforer – f.eks. airbagen som stødpude mod livets stressende, belastende og traumatiske oplevelser. For nogle kan airbagen bestå af et religiøst tilhørsforhold. For andre er det motion eller meditation. "Hvad har du i din airbag?", spørger han læseren.

Bogen rummer også adskillige illustrative eksempler fra klinisk praksis – heriblandt beskrivelsen af en stresset kvinde, der tidligere havde brugt sin ferie på hospitalet, hvor hun kunne blive udredt og behandlet. Forfatteren inddrager også genkendelige eksempler fra tv som Frank Hvam fra Klovn og snobberne fra Rytteriet samt eksempler fra sit eget liv.

Som hjælp til læserens bearbejdelse af stoffet er der mange gode refleksionsspørgsmål i teksten. I forhold til emnet tilvalg og fravalg bedes læseren eksempelvis at overveje: "Har jeg lavet for få fravalg i forhold til tilvalg? Har jeg glemt, hvad der, når alt kommer til alt, *virkelig* betyder noget for mig?" For som forfatteren siger: "*At fylde sit liv op med aktiviteter er ikke nødvendigvis at fylde sig selv op.*"

Med jævne mellemrum er der indsat små øvelsesbokse, som fungerer ganske udmærket. Der er eksempelvis en lille sanseøvelse med lukkede øjne, hvor læseren opfordres til at lægge mærke "til tre ting, du kan høre, dufte eller sanse på anden vis"; og lægge mærke "til tre ting, du mærker i din krop eller med din krop", samt at mærke, "hvordan du har det". Nogle af øvelserne indeholder også flere refleksionsspørgsmål som: "Hvor god er du generelt til at lytte til din krop?" "Hvad sanser jeg lige nu? Og hvad vil min krop fortælle mig?"

Ud over alle øvelserne og refleksionsspørgsmålene indeholder bogen mange gode anbefalinger til, hvad læseren helt konkret kan gøre – f.eks. en hel liste af forslag til, hvordan man kan træne sin resiliens – herunder at "forpligte dig til at reagere på en svær følelse, der varer ved eller vender tilbage: Hvad sker der lige her?", og at "lære dine stresssymptomer at kende og forpligte dig til at reagere på dem, især hvis de varer ved eller vender tilbage."

Da bogen er skrevet i et klart og let forståeligt sprog, vil alle vil kunne læse den uden besvær. Skrivestilen er levende med sjove udtryk som "tankemæssige selvmål", "et hul i maven", "en prut på tværs" osv. Bogen er samtidig meget læsevenlig med punktopstillinger, fremhævninger af nøgleord og kursivering af pointer. Tilsammen giver det læseren et godt overblik. I teksten er der også henvisninger til andre sider i bogen, så man nemt kan finde rundt. Når der stilles spørgsmål, bliver de besvaret helt bogstaveligt. Alt i alt er bogen hurtigt læst.

Bogen udgives i øvrigt som en del af en bogserie kaldet "Skolen for livet", som handler om det, du ikke lærte i skolen om at leve i en kultur under konstant forandring. Herfra kan jeg kun anbefale at læse bogen samt at mærke efter - og måske få appetit på mere læring, hvis de andre bøger i serien bliver lige så gode som den her.

Ebbe Lavendt

BOGDATA

Bay-Hansen, Jesper (2015). Mærk efter! København: Forlaget Mindspace. 166 sider. 148 kr. som bog og 108 kr. som e-bog.