

## TILGIV DIG SELV



Ilse Sand: *Venlige øjne på dig selv* – Slip dårlig samvittighed. Gyldendal 2020, 153 sider, kr. 199,95.

Selvhjælpsbøger er der nok af, og de udkommer i en lind strøm. Ilse Sands *Venlige øjne* er endnu en af slagsen. Men er der behov for endnu en selvhjælpsbog? Bogens to anmeldere havde i forbindelse med læsning og diskussion af bogen overvejelser om netop behovet for og anvendeligheden af selvhjælpsbøger. Hvad kendetegner den nyttige og hjælpsomme selvhjælpsbog? Derfor er bogen læst og anmeldt med dette for øje.

Hvis budskabet om at 'have venlige øjne på sig selv' skal give mening, må bogen praktisere venlige øjne på en troværdig måde. Ilse Sand bruger flittigt eksempler fra eget liv og fra sin praksis som psykoterapeut MPF og tidligere sognepræst. I indledningen er en lille personlig skildring af forfatterens relation til egen mor, det er både vedrørende og troværdigt og gør bogen personlig: "I perioder både i min barndom og i mit voksenliv var den mest dominerende følelse i forhold til min mor dårlig samvittighed. Jeg vidste godt, den var irrationel. Alligevel tog det mig årtier at få den til at slippe sit tag, så der kunne blive plads til de følelser, der gemte sig bag."

Eksemplet er et fint anslag til en bog, der nænsomt viser, hvor svær praktisering af 'venlige øjne' på sig selv er. Sproget i bogen er kærligt tilgivende, som for eksempel når skyldfølelsen over egen glæde beskrives: "Nogle mennesker har det så dårligt med at føle glæde ved at sammenligne sig, fordi de forveksler det med skadefryd. Men måske er det bare taknemmelighed. Og selv hvis det er skadefryd, er det trods alt en fryd, som ikke generer andre, medmindre du finder det nødvendigt at offentliggøre den."

Hvert kapitel afsluttes med en øvelse og et resume. Øvelserne lægger for eksempel op til, at læseren undersøger egne leveregler. Vi vil anbefale, at bogen afsnitslæses over tid, så der er energi til at arbejde med de øvelser, bogen anviser.

Bogen afsluttes med en test, som Ilse Sand har udformet. Testen er bygget op, så læseren samler en score og herefter sættes i en kategori. Ilse Sand ta-

ger selv forbehold i forhold til testen. Vi synes i bedste fald testen giver læseren mulighed for at 'tænke videre og dybere over temaet'. I værste fald lukker testen sig om læseren og bliver en måde at definere sig selv og omverdenen på. Testen kan give anledning til refleksion hos læseren og er lettilgængelig og sjov. Den kan give anledning til at undersøge ens overbevisninger og samvittighedsfølelse i relation til andre mennesker. Om den type scoring og kategorisering rent faktisk giver et validt billede af læseren er dog usikkert.

At få venlige og milde øjne på sig selv – er (jo) en livslang opgave. Bogen kan være en udmærket appetitvækker til at tage hul på selvudvikling. Den henvender sig til den læser, som allerede har en fornemmelse af, at det er netop her, skoen trykker.

Vi kan anbefale *Venlige øjne* som selvhjælpsbog. Dårlig samvittighed behøver ikke at være noget, vi har til evig tid, men er noget, vi kan arbejde med. Ilse Sand formår at beskrive processerne omkring samvittighedsfølelse netop på en venlig måde. Bogen er sympatisk og lettilgængelig, og den sender læseren netop – venlige øjne.

Ud over *Venlige øjne* er Ilse Sands bog fra 2013 *Kom nærmere – Om kærlighed og selvbeskyttelse* netop genudgivet på Dansk Psykologisk Forlag. Bogen er oversat til ti sprog og er på vej mod yderligere fem sprog. (Anmeldt i *Psyko-terapeuten* nr. 2 2013. red.).

**Anne Qvist**  
Psykoterapeut MPF  
**Lise Kramer Schmidt**  
Psykoterapeut MPF