



Anmeldelse i Sygeplejersken, nr. 18, 2007.

Anmeldt af Kirsten Holmboe, arbejdsmiljøkonsulent i Århus amtskreds.

Livet bag masken

Bogen, der er udgivet af psykologvirksomheden Specular i Århus, angiver, hvordan vi kan møde både os selv og andre med nærvær og åbenhed.

Alle kan opleve indre uro, hvor tankerne kører i ring og synes umulige at stoppe. Vi kan få fysiske eller psykiske symptomer, der kan udvikle sig til stress. Ofte forsøger vi at holde masken, en talemåde som viser, at alt er under kontrol. Det koster kræfter at holde masken. Prisen kan være, at vi fjerner os mere og mere fra os selv.

Bogen er en gennemarbejdet lære- og udviklingsbog. Det psykologiske grundsyn bygger på, at vi alle rummer en positiv kerne bestående af vores dybeste følelser og kvaliteter. Kernen er både vores centrum og vores indre kompas, hvad er vigtigt for os, og hvad er mindre vigtigt?

Vi kommer alle i situationer, hvor vi mister den dybe kontakt til os selv og tager maske på. Det er en tilstand, hvor vi er fyldt op af f.eks. skyld, stress, irritation, mindreværd eller mereværd. Bag masken er vores følelser forvrængede - de er blevet til det, der i bogen bliver kaldt emotioner, og emotioner slører tingene for os. Bag masken har vi indre uro, anspændthed eller en stivnen, der kan opleves som handlingslammelse.

Det er et menneskeligt træk ved bogen, at den stiller os lige. Vi kan alle blive ramt af mindreværd eller af stress over det, vi skal nå. Men vi har også alle sammen mulighed for at lære, hvordan vi kommer tilbage til os selv. På samme måde har vi også mulighed for at se åbent på de følelser og emotioner, der præger vores arbejdsplads. Et kapitel beskriver, hvordan vi enkeltvis, som gruppe og som arbejdsplads kan bidrage til et bedre psykisk arbejdsmiljø. Her kommer bogen med ny inspiration til at arbejde med de stemninger, der altid er i os og imellem os, når vi samarbejder.

Et andet kapitel beskriver forskellen mellem empati udtrykt fra kernen og empati udtrykt fra masken. Her bliver bogen utroligt vedkommende for faggrupper, der arbejder med andre mennesker, og jeg ved, at mange sygeplejersker kæmper for at skabe tid og rum til at møde patienterne med empati. Kapitlet giver en grundig gennemgang af, hvordan man som fagperson kan træne sin evne til at være åben og nærværende ud fra kernetilstanden, hvor man selv har en god indre balance. Herved giver man den bedste hjælp til patienterne, og man undgår at komme ud i empatiens poler, hvor man enten overinvolverer sig eller holder en følelsesmæssig distance. For egen regning tilføjer jeg: Husk også at give hinanden ægte empati ude på arbejdspladserne. Det er der mere end nogensinde brug for.

Det kan lyde som en ekstra opgave, at vi skal lære at mærke kernen og masken i os selv.

Men det at blive bedre til at mærke og bevare egne grænser vil have betydning for glæden ved arbejdet og dermed kræfterne og overskuddet til at forholde sig konstruktivt til arbejdsvilkårene.