

Taler vi om selvudvikling eller pseudoudvikling?

Af Kirsas Johansen Dechlis, Forkvinde – FaDP

Nogle bruger selvudviklingsbøger, kurser og coaches som undskyldning for ofte ubevidst ikke at ville en reel og dybdegående udvikling. Der er mennesker, som aldrig rykker sig, selvom de bruger mange penge på bøger, coaches og terapeuter. Når bogen er læst og terapeuten er betalt, går de tilbage til livet og lever akkurat, som de plejer. Intet er forandret. Disse mennesker påstår, at de udvikler sig helt vildt, og det utrolige er, at de ofte selv tror på det. Deres terapeut eller coach synes dog det går rigtigt godt. De får salt til deres æg. En fremragende aftale. Men rent faktisk er der ikke sket noget konkret nyt. De har stadig den samme konflikt kørende i parforholdet. Der bliver stadig råbt efter børnene og sexlivet ...tja ...same procedure as last year.

Men heldigvis dækker denne beskrivelse ikke flertallet.

Det er sjældent, at jeg i min funktion som psykoterapeut støder på denne type mennesker. For det meste møder jeg mennesker, der virkelig har brug for hjælp. Mennesker, som helt reelt er godt på vej til at dø af stress. Mennesker med angst. Mennesker, der ligger under for andres mening om dem, og som har mistet deres personlige gennemslagskraft og selvværd. Mennesker, der ikke længere ved, hvem de selv er. Dem er der rigtig mange af. Det er også disse mennesker, der opsøger psykoterapeuter, køber selvhjælpsbøger og øver sig i at sige ja til dem selv, i stedet for nej.

Man behøver vist ikke være professor for at analysere sig frem til, hvad psykologiprofessor Svend Brinkmann med sine populistiske gode råd sætter i gang i folk med reelle problemer. Han fortæller: Hold op med at mærke efter i dig selv, fokuser på det negative i dit liv, læs en roman, fyr din coach, tag nej-hatten på og dvæl ved fortiden.

Som provokation til det, at vi endnu engang videreudvikler os selv, finder jeg hans ord gode. Han pinpointer nogle af de steder, hvor vi alle kan stramme op, hos os selv og samfundsmæssigt. Dog blev jeg ked af det, da jeg læste disse provokerende "gode råd", fordi jeg kender denne type mennesker, disse råd er møntet på. Ked af det ved tanken om alle de mennesker derude, der virkelig har brug for hjælp. Helt almindelige mennesker med kriser. Inden vi nedgør selvudvikling, så overvej følgende: Hvem samler dig op, når du kommer i en livskrise, du ikke selv kan magte? Hvor finder du hjælp, når dine venners gode og velmenende råd ikke længere rækker? Hvordan forholder du dig til, at en nedladende tilgang giver endnu et lag tabu på et i forvejen meget tabuiseret emne?

Vores tidligere statsminister Poul Nyrup forsøger i dag i Jyllands Posten at få os til at forstå at: "Aftabuisering af psykiske lidelser vil kunne gå ind og hjælpe folk til at komme sig hurtigere". Psykiatrifonden har i en del år nu gjort et kæmpe stykke arbejde for at aftabuisere dette område, og jeg bliver berørt, når jeg så ser, at vi stadig ikke formår at tage hensyn til dette, når vi som samfund puster til en ild, der hurtigst muligt bør slukkes. Det er ikke på selvudviklingskurserne, egoerne skabes! Nej, de skabes i vores familier (13 børn er i år blevet slået ihjel pga. af forældre ikke vil dele dem efter skilsmisse), i skolerne, i et samfund, der konstant kræver, at vi ER "NOGET", som kan bidrage til samfundet økonomisk. De medmenneskelige relationer, dem vægter vi ikke højt, medmindre de kan læses på den økonomiske bundlinje. Helt fra at vi er små, skal vi høre efter, hvad de voksne siger. Vi skal parere ordre, Den sunde

fornuft (og ansvarlighed) tages fra os. Hellere autoritetstro borgere i samfundet, der bidrager til den økonomiske vækst. Det er lige netop HER egoerne udvikles! De egoer, der gladeligt påstår, at DE udvikles på det ene selvudviklingskursus efter det andet.

Som psykoterapeuter, coaches og psykologer er vores opgave, at gøre os selv undværlige. Vi skal opfordre vores klienter til at tage ansvar for deres egen udvikling. Psykoterapeuter kan bruges som den, der stiller de spørgsmål, som klienten ikke tør stille sig selv. Som den, der stiller de spørgsmål, som berører de steder, hvor vi helt klart kan forbedre os, opnå selvbeherskelse, en pligtfølelse, integritet, værdighed, sindsro og en vilje til at affinde sig med os selv. For vi er ofte blinde, når vi ser på os selv og vores valg i livet.

Som psykoterapeut og menneske er jeg glad for, at professoren giver mig og mit fag en klar indikation af, hvor vi som samfund også kan udvikle os, for netop i vores fag er konstant udvikling af essentiel karakter. Jeg ville ønske, det var blevet gjort uden at ramme en i forvejen skrøbelig og udsat gruppe i vores samfund.

Når alt kommer til alt, så bør vi ikke dømme mennesker, der ønsker selvudvikling. Heller ikke dem, det ikke lykkes for. Jeg er overbevist om, at mennesker gør deres bedste for at blive lykkelige i livet.