

SELVINDSIGT OG AUTENTICITET



Signe Westi Løvland: *Den bevidste forælder*. Forfatterskabet 2020. 190 sider, kr. 199.

Psykiater MPF Signe Westi Løvland har forfattet denne fine og let læselige bog om det komplicerede ved at være en bevidst og autentisk forælder. Mere vedkommende end nogensinde. I en tid med mere og mere online undervisning, skærmtid og travlhed i nutidens børnefamilier er det vel med en bog om forældreskab, forbindelse til os selv og nærvær med vores børn.

Bogen henvender sig til forældre, som søger og stræber efter det gode forældreskab. For mig at se en af de sværeste opgaver, vi bliver stillet i livet, og som vi selv må skabe vores egen uddannelse til. Her er god vejledning at hente.

I første del af bogen kommer forfatteren med eksempler fra almindelige, genkendelige hverdagsituationer fra eget familieliv, forfatterens erfaring fra folkeskolen som lærer og AKT-vejleder samt arbejde med egne klienter. Eksemplerne bliver taget under kærlig og respektfuld behandling. Hun opfordrer læseren – forælderen – til at kigge på egne strategier og handlemønstre og slutter hvert kapitel af med spørgsmål til egenrefleksion samt små øvelser, der er lette at gå til. Hun opfordrer og udfordrer os til at gå på opdagelse i os selv og prøve at forstå, hvad det er ved vores børns adfærd, der trigger os forældre, og stiller skarpt på vigtigheden af at forholde os til os selv. For som hun skriver: de sider i os selv, vi ikke forholder os til, bærer vores børn med sig.

Havde Jesper Juul levet i dag, er jeg sikker på, han havde rost denne vedkommende bog. Signe Westi Løvlands syn på børneopdragelse (eller inddragelse) går hånd i hånd med Jesper Juuls børnesyn, som jeg kun kan bifalde. Det, at vi skal øve os i at lytte nysgerrigt til vores børn, interessere os for, hvem de egentlig er, og for, hvordan de egentlig har det. Respekttere deres grænser ved at kende vores egne grænser og begrænsninger, vise dem vejen ved at stå ved sig selv og have forbindelse indad, det har forfatteren rigtigt godt fat i.

Skulle jeg savne noget i bogen, ville det være, at hun også berørte samar-

bejdet mellem forældre, både i de familier, hvor begge forældre lever under samme tag, og de, der ikke gør.

I sidste del af bogen kommer forfatteren med eksempler på meditationsøvelser og åndedrætsøvelser, som man kan afprøve sammen med sit barn. Øvelser i at "gå indad" og "forbinde dig med dit barn". Her synes jeg, det er væsentligt at have bogens egentlige budskab for øje: at det, at være nærværende og autentisk sammen med sit barn, ikke er at gøre en hel masse ydre for at nå dertil, men at have sig selv med.

Jeg synes bogen er anbefalelsesværdig til forældre med børn i alle aldre – det er aldrig for sent at ville skabe bedre kontakt til sine børn. Især er den oplagt at have i sin klinik som supplement til et terapeutisk forløb.

Marianne Phillipson
Psykiater MPF