Om bøger med videre 1

NY BOG: Relations Psykologi - i praksis

Af Jørgen Rønsholdt, Annette Groot, Finn Godrim og Else Marie Bech

Karakter:

-3 00 02 4 7 10 **12**

Har din skole kun råd til at købe en bog i år? Så er det denne bog der bør købes.

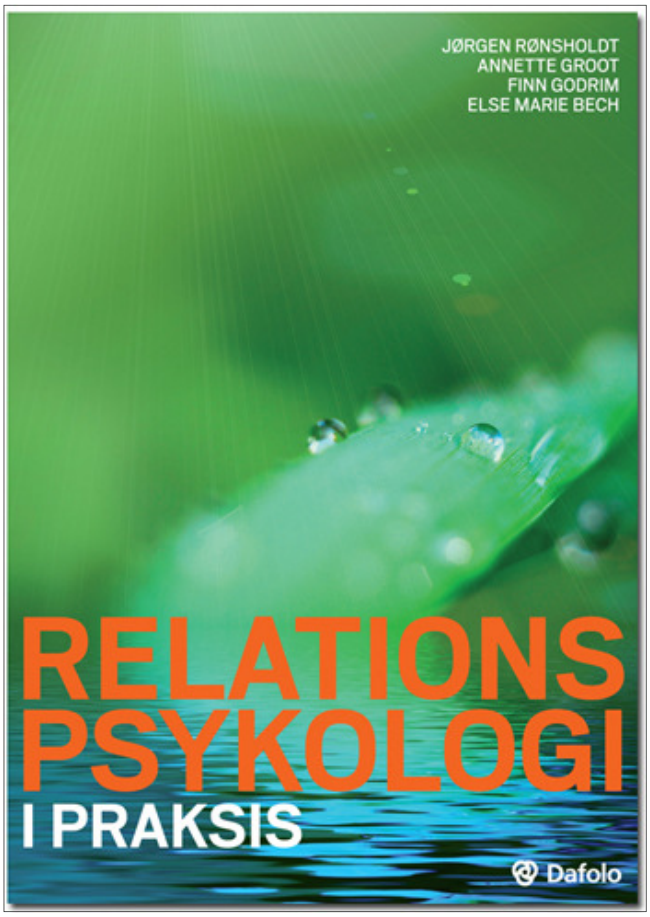
Egentlig skulle jeg have slået græs, men om morgenen fik jeg bogen i hånden og jeg slap den ikke før jeg havde læst den færdig. Vi står tit som AKT'er og spejder efter hvilken vej vi skal gå, der er mange tilbud og de hedder alle noget forskelligt. Efter at have læst bogen 'Relations Psykologi - i praksis' er jeg ikke i tvivl om, at den viser den rette vej.

Bogen har fire forfattere, men fremstår som et hele med en letflydende og dejlig forklarende tekst. Du bliver påvirket af at have læst bogen. Der er ting du bagefter vil gøre på en helt anden måde. Måske skulle du starte en læsegruppe på din skole. Bogen kan med fordel diskuteres i teamet, for der er helt sikkert noget der lige skal snakkes om, noget der for fremtiden skal gøres anderledes.

Bogen hører absolut hjemme på læreruddannelsen, på skolens lærerbibliotek ja alle steder hvor vi har med andre mennesker at gøre.

-Kai Pedersen, AKTbladet

I bogen gennemgås fire relationspsykologiske principper, som tilsammen kaldes RARRT. Disse udgør fundamentet for forfatternes tilgang til det relationelle arbejde.



RARRT står for: **R**elationel, **A**nerkendende, **R**essourcefokuseret og **R**eflekteret **T**eori.

De fire principper kan ikke stå alene, men afspejler netop kompleksiteten og dybden i vores relationer gennem sin flerstrengede indsats, der samtidigt opererer på flere niveauer. På trods af at denne indsats umiddelbart kan lyde meget kompleks, er den på sin vis ganske enkel, fordi den tager udgangspunkt i dybt menneskelige behov og almenmenneskelige erfaringer, som er basale for vores udvikling og trivsel. Tilgangen vil – når den tilegnes i praksis – opleves umiddelbart meningsfuld, fordi den baserer sig på en indre kontakt og en intuitiv lytten til både hjerne og hjerte. På denne måde kan man sige, at du genetablerer kontakten til en viden og et sprog, du allerede har.

Om bøger med videre 2

Samtidig er denne fremstilling af relationspsykologien banebrydende, fordi den retter sig mod den personlige og praktiske tilegnelse af de relationspsykologiske principper.

Når forfatterne sigter mod at fremstille relationspsykologien på en personlig og vedkommende måde, er det, fordi de ønsker, at den skal gøre en virkelig forskel i dit professionelle arbejde eller i dine private relationer.

Man ved, at viden, der ikke relateres til kendte, personlige temaer, vil fungere som løsrevne teorier og fint klingende begreber, der aldrig finder deres plads og mening i det personlige, daglige univers. Derfor vil du gennem bogen få fornemmelsen af, at den handler om dig selv og dine relationer.

Principperne i RARRT præsenteres gennem bogens kapitler.
Kapitel 1 beskriver, hvordan menneskesynet i vores vestlige samfund baserer sig på et teoretisk fundament, der sætter det isolerede individ i fokus. Vi har en mangeårig kulturel og naturvidenskabelig tradition for at lede inde i det enkelte menneske, når sygdomme skal udredes, ansvar skal placeres, og problematiske situationer skal løses. Dette individualistiske perspektiv får meget alvorlige konsekvenser for de børn og voksne, der må bære diagnoserne og skylden for problemer, der i virkeligheden ikke er deres. Forfatterne forklarer i dette kapitel , hvordan denne kulturelle tradition medfører en voksende afstand på tværs af mennesker og mellem det enkelte menneskes tanker og hjerte. Empatien får sværere og sværere kår. Bogen tegner dette billede af den aktuelle samfundsmæssige tilstand for at forklare, hvorfor behovet for alternative humanistisk funderede perspektiver er så presserende, hvis vi ønsker at genetablere nærheden mellem mennesker. Til sidst i kapitlet præsenteres de fire relationspsykologiske principper (RARRT) i kort form. I resten af bogens kapitler udfoldes disse fire principper med teori og praksisfortællinger, der vækker principperne til live som virkelige temaer, udfordringer og muligheder i din dagligdag.

Kapitel 2 introducerer baggrunden for at forstå individet som relationelt. Bevidstheden om menneskets dybe relationelle forankring gør op med vores vestlige idéer om ”det selvstændigt udviklede menneske”. Bogen ser på banebrydende forskning, der viser, hvordan relationernes kvalitet er fuldstændig afgørende for det enkelte menneskes udviklingsmuligheder. Denne erkendelse er på en gang skræmmende og fantastisk.

Kapitel 3 omhandler også individets relationelle fundament, men her med fokus på, hvordan vores viden om relationens betydning kan anvendes bevidst og aktivt i det professionelle arbejde. En verden af muligheder åbner sig, når kropssprog, samspilsformer, ubevidste kommunikationskanaler og tidlige relationelle forvent-

Relationspsykologi bygger på et humanistisk, eksistentielt grundlag og er en integrering af filosofisk, sociologisk og psykologisk viden og teori, som tager udgangspunkt i relationens betydning for menneskelig udvikling, læring og trivsel.

Om bøger med videre 3

ninger indgår som nye muligheder i dit professionelle handlerepertoire. Denne relationelle bevidsthed giver mening til hidtil uforståelige reaktioner og motiverer til, at du vil opdage nye ressourcer i dig selv.

Kapitel 4 beskriver anerkendelsens betydning for kvaliteten af vores relationer. Bogen forklarer, hvorfor begrebet "anerkendelse" mange steder har mistet sin mening og kraft. Der gøres op med misforståelser og introducerer i stedet anerkendelsen i en klar og praksisnær form, der ikke alene giver mening til begrebet teoretisk, men beskriver en menneskelig væremåde, der kalder genkendelse, empati og identitetsstøttende afgrænsning frem i dine relationer.

Kapitel 5 præsenterer det ressourcefokuserede perspektiv. Her ser vi, hvordan verden altid kan betragtes fra forskellige perspektiver, der får helt afgørende indflydelse på udviklingsmulighederne i situationen. Vi ser, hvordan afstanden mellem problemer og muligheder indimellem udgøres af et enkelt valg. Når vi bliver bevidste om, hvilket fokus vi anvender, vil vi pludselig opdage, at vi har haft langt større indflydelse på stemningen i vores relationer, end vi før troede var muligt. Forfatterne vil i kapitlet vise, hvor galt det går, når valget om et ressourcefokuseret perspektiv ikke understøttes af et relationelt fundament. Selv de bedste intentioner mister deres udviklende kraft, når de bæres oppe af et grundlæggende individualistisk udviklingssyn. Dette kapitel handler også om kærligheden. Forfatterne ved, at de vil skille vandene, når de forklarer, hvordan kærligheden også hører hjemme i den professionelle relation. Ikke desto mindre er de overbeviste om, at kærligheden er relationens naturlige element, og at den altid vil kunne vækkes i det nærværende møde mellem to mennesker. Den professionelle kærlighed adskiller sig på visse punkter fra andre typer kærlighed, men har stadig sit udspring i hjertet og den dybtfølte empati og medmenneskelighed.

Kapitel 6 er bogens sidste kapitel, der beskriver refleksionen som en afgørende øvelse i det relationelle arbejde. Refleksion er nøglen til opdagelsen af nye veje ud af gamle blindgyder og alternative muligheder, når vanerne kun er til for vanens skyld. I refleksionen skabes der et observationsfelt, hvor bevægeligheden øges, og den relationelle praksis betragtes fra nye ståsteder. Vores udgangspunkt, når vi betragter vores relationelle samspil, er fuldstændig determinerende for, hvilke muligheder vi opdager. Til sidst i kapitlet træder forfatterne et skridt tilbage og betragter de relationspsykologiske principper i et større perspektiv. Fra at have fokuseret på mødet mellem få mennesker, ser de på, hvordan vi også er tæt forbundet på mange andre niveauer. Vi påvirker – og påvirkes – af gruppen, arbejdsfællesskabet, samfundet og kulturen, og vores liv trækker også tråde til globale bevægelser. Vi indgår alle i en større forbundenhed, der – i sin enorme kompleksitet – også reflekteres i selv de mindste af vores handlinger.

Bogen afsluttes med en præsentation af bogens forfattere, en litteraturliste og et stikordsregister. Det bør også nævnes, at hvert kapitel afsluttes med nogle øvelser. Desuden findes til bogen en hjemmeside med supplerende materiale og øvelser.

Titel: Relationspsykologi - i praksis
Forfattere: Jørgen Rønsholdt, Annette Groot, Finn Godrim og Else Marie Bech
Antal sider: 191
Pris: Kr 478 incl moms
DK5:
ISBN: 978-87-7281-891-7
Udgivelsesår: 2013
Forlag: Dafolo