



Afventer forsiden

Ilse Sand
Sig hej til din skam
144 sider
Gyldendal

En rigtig god, indsigtfuld og lærerig bog der ligger fint i forlængelse af forfatterens tidligere bøger, heriblandt den seneste, *Venlige Øjne På Dig Selv*, hvor vendingen i den nye bog dog er blevet til *når du ser på dig selv med kærlige øjne*

Den rækker samtidig på mange måder ud over de tidligere udgivelser. Der er vanvittigt mange, genkendelige issues om det at skamme sig, som man måske ikke rigtigt umiddelbart kan forbinde med sig selv. Men kommer der ord på, så ringer den, og når den ringer, så kan man ofte gøre noget ved det.

Om ikke andet så sige hej til sin skam og af den vej omfavne den og det, der ligger bagved skammen og således i bedste fald blive frisat fra et tungt åg.

Bogen er skrevet over samme skabelon som de tidligere, og kan man lide gode eksempler, cases og Ilse Sands viden og måde at formidle den på, eller har man iøvrigt udfordringer med at gå og dukke sig, føle sig udenfor, mindre accepteret og det, der ellers kan være forbundet med lavt selvværd, så er der masser af guf at hente.

Skammer du dig over din rødmen.
Er du bange for en MUS-samtale.
Hvad mon andre tænker om dig.
Bliver du usikker, når andre kigger på dig.
Skammer du dig over, at du er upraktisk.
Er du i din barndom blevet skældt ud over at sige visse ting.
Føler du, du er let at manipulere med.
Har dine forældre engang sagt, du ikke er rigtig klog.
Bliver du træt af, at du ikke altid har noget at sige til andre.
Må andre ikke se dig, som du er.

Kan du blive lammet af frygt og stivne i dit indre. Vi kunne blive ved. Som antydet, er det ganske normalt i den vestlige verden, at vi går og skammer os over alt muligt. Det bliver vi dog i mange tilfælde først bekendt med, når vi bliver spurgt ind til det konkret, ELLER, at vi ad bagevejen bliver spurgt ind til, om du synes, det er træls, at dit lille barn græder i supermarkedet eller måske, når der er gæster på besøg. Bag følelsen af trælshed, kan der udmærket ligge

skam og lure eller for den sags skyld, hvorfor Ilse Sand klogeligt fortæller, hvordan skam og skyld kan være blandet sammen. Heldigvis for

de skamfulde, lad os bare være lidt frejdige, er der gode nyheder. Vi kan finde en god ven at betro os til. Eller en anden relation. Et helt livs mismøder, skriver Ilse Sand, kan på den måde blive neutraliseret i et enkelt møde, hvor man mærker en kærlig resonans.

Ilse Sand lovpriser som sædvanlig Bent Falk og afdøde gestaltterapeut Niels Hoffmeyer, de to må hun vist være meget glad for, siden de skal nævnes i en række af hendes bøger, ligesom hun er meget glad for spørgsmålstests med pointskalaer, der går igen fra bog til bog. Måske er det bare os, men det kunne jo være, hun også kunne finde på noget nyt i hendes kommende udgivelser, som vi iøvrigt vil glæde os til.

Historisk kommer Ilse Sand ind på, at der i skammen er indgroet en angst for udstødelse af fællesskabet. Den er netop så stærk, fordi vore hjerner på visse områder fungerer som for 15.000 år siden, da vi levede på savannen og var dybt afhængige af hinanden. Hun fortæller samtidig, at skam kan være vanskelig at tale om, hvortil kommer, at vi ofte skammer os over at skamme os og typisk slet ikke har lyst til at sige noget om det.

Det er ikke sikkert, du selv er klar over, at skamfølelser er på spil, når du er ensom og har det dårligt, skriver forfatteren.

Og giver os med det udsagn og mange flere interessante - og nødvendige - bud på, at der kan være ubevidst eller skjult skam på spil, og at det kan være værd at række ud efter den, omfavne den og sige hej til den og således forsøge at få et bedre liv. Og minde os selv på, at alle de egenskaber, vi måske har for vane at kalde dårlige, dem kan vi med et snuoptag få vendt til aktive og positive kvaliteter.

Sidstnævnte er Ilse Sand forresten fantastisk til at motivere os til.