



Jens Tørning

# Recepten på Lykke

**Tekst** Jens Tørning, tidligere praktiserende læge - [torning@dadlnet.dk](mailto:torning@dadlnet.dk)

Alle børster rejser sig på ryggen af den gamle praktiserende læge, de gule hugtænder blottes, galden koger, grøn damp står ud af næseborene og en sagte knurren høres da han læser titlen: Recepten på lykke! Da det går op for ham, at bogen er skrevet af en alment praktiserende læge, Jesper Bay-Hansen (Jesper), er hans reaktioner ubeskrivelige!

”

*Men det passer, lykke kan ordineres!*

Når Jesper fatter gåsefjeren, sker ting og sager. Bogen præges af stort engagement og fremragende, meget livlige og levende formuleringer.

Egentlig er titlens formulering helt vidunderligt paradoksalt: At finde på at sætte ord som "recept" og "lykke" sammen i en bogtitel falder vel i almindelighed kun særligt uinspirerede journalister ind. Men det passer, lykke kan ordineres! Dog, bogen er en selvterapi eller, på nudansk, selvhjælpsbog.

Sagt kort handler det om lykke. Et emne af lige stor interesse for såvel lægelæseren som den læge læser. En tilstand enhver praktiserende læge under de nuværende overenskomstforhold automatisk higer efter, både bevidst og, måske især, ubevidst.

Jesper fremsætter en stor mængde meget veldokumenterede og inspirerede betragtninger om lykke, anskuet fra en mængde forskellige synspunkter.

Forfatteren er uhyre flittig, belæst og vel-formuleret.

For den alment praktiserende læge er bogen en skatkiste, især da, hvis hun kører fast. Slå op på et emne: Arbejdsløshed, sex, parforhold, alkohol og bliv inspireret.

Men hvad med patienterne? Forfatteren varedklarer bogen som brugsbog. De enkelte afsnit og kapitler kan læses selvstændigt. Jeg tror, at virkelig mange patienter kan få gavn af bogen. Det omfattende register frister, ikke kun alment praktiserende læger, men også patienter til at slå op, finde et relevant afsnit og anvende nogle af principperne til at ændre på deres tilværelse.

Bogen foreslår forskellige øvelser til hjemmebrug. Disse finder jeg meget interessante, for som sand salutogenetik ser jeg jo helst, at patienterne helbreder sig selv. Øvelserne er fredelige, skabt efter de små skridts princip.

Den skriftlige pædagogik er fremragende. Ændringer i lykkeniveau tilbydes i små overkommelige og let fordøjelige bidder.

Jesper vover at inddrage sin egen person og sine egne erfaringer i bogen, men, meget usædvanligt, uden at påkalde sig miraklernes kraft, langt mindre fremhæve sig selv, som enestående, af skæbnen udpeget. Man kommer mere til at tænke på Freuds berømte dictum: "Fornuften taler med sagte stemme, men den tier ikke før den bliver hørt". Her kunne man så fristes til at substituere ordet "fornuft" med ordet "lykke".

Her taler mennesket, menneskevennen, den alment praktiserende læge uden hverken at fordømme eller bagatellisere. I selvhjælpsbøger er det en stor kunst at holde denne vanskelige balance.

Det tiltaler mig især, at jeg ved læsningen af bogen uvilkårligt erindrer talrige konkrete situationer med patienter, hvor bogen kunne være brugt til at inspirere og ændre konsultationen i retning af noget mere fremtidsorienteret, noget mere håbefuldt, måske en konkret handlingsanvisning eller i det mindste forslag.

Tilmed er bogens layout fremragende, noget af det bedste jeg har set. Såre brugbart. Layout gør bogen meget nemmere at læse. Ros til grafikereren.

Anmeldelser bør altid slutte med at anbefale bogen til en målgruppe. Min beskrivelse af denne gruppe skal lyde: "De, der har behov!"



## info

- Forfatter Jesper Bay Hansen
- Pris: 249,99 inkl. moms
- År 2011, 1. udgave
- Sider: 375
- ISBN: 978-8-777496-14-1
- Udgiver: FADL's Forlag – [www.forlag-fadl.dk](http://www.forlag-fadl.dk)