

Lægepræsten udgiver bog om psykiatri og tro

Lægen Poul Henning Krog har skrevet en bog om samspillet mellem psykiatri og kristen tro – for bl.a. at give syge-personalet større forståelse for patienternes åndelige virkelighed.

Af Poul Henning Krog 4. dec. 2020/49

Del



Lægepræsten Poul Henning Krog har skrevet en selvhjælpsbog til fornyelse og forståelse af sind og livsopfattelse.

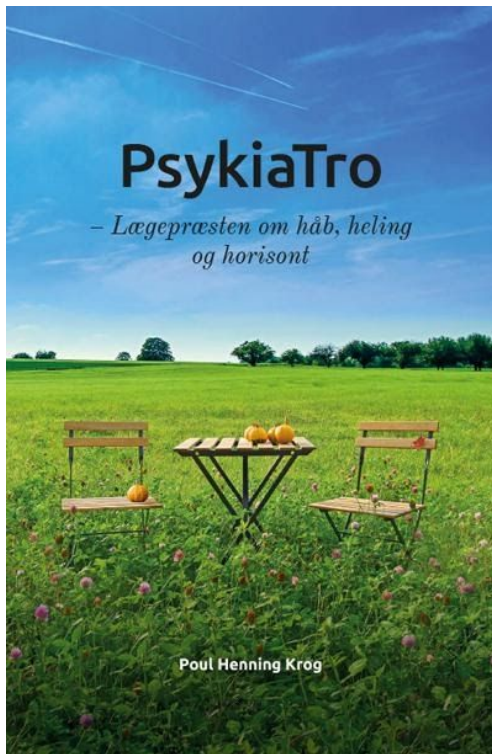
– At skrive denne bog har været en åndelig rejse, der har forandret mig – og udvidet min horisont.

Det siger Poul Henning Krog om sin nyeste bog ”PsykiaTro”, som netop er udkommet.

– Mine patienter på den psykiatriske afdeling, hvor jeg arbejder som læge, har forhåbentlig fået en opdateret sparringspartner, siger han.

– Jeg håber også, at nogle af dem, jeg når ud til som præst i Pinsekirken i Svendborg og i min brevkasse her i Udfordringen, får gavn af de mange timer, jeg har brugt på at studere, forstå og skrive, siger forfatteren.

Han gik i gang med bogen for fire år siden.



Poul Henning Krog: PsykiaTro – Lægepræsten om håb, heling og horisont. 352 sider, 249 kr. Kan købes på hjemmesiden poulhenningkrog.dk eller webshoppen Hosianna.dk.

Være-dygtighed

Hvad handler bogen så om?

– Bogens hovedperson eller stærkeste ingrediens er jo din og min hyrde: Jesus.

Det er den kærlighed, vi har så hårdt brug for at modtage og dele indbyrdes – for at være levedygtige.

Som jeg skriver på bogens bagside, er det vigtigt, at vi er ”væredygtige” – ikke bare bæredygtige, siger Krog.

Inspiration fra salme 23

At han ikke kun er læge, men også præst i en frikirke i Svendborg, viser sig bl.a. ved, at han inviterer læseren til at fordybe sig i Salme 23 fra Bibelen.

– Denne hyrdesalms visdom har ofte været et fristed for mig som personlig kristen. Jeg er et menneske, der gerne vil ledes af Gud, men som ind imellem bakser lidt med at slippe kontrollen og luge ud i forpligtelser – for at finde tid til den nødvendige hvile, retræte og væren. Det er her, hvor ting har det med at falde på plads af sig selv, og harmonien lettere kan indfinde sig, forklarer han.

Acceptance and Commitment Therapi

– Alle 16 kapitler starter med en af salmens linjer, som herefter bl.a. kombineres med de bedste guldkorn fra mine intense studier i den anerkendte terapiform ACT – Acceptance and Commitment Therapi, der er et vitalt redskab til at forny sindet.

Det har beriget og inspireret både mig selv, mine nærmeste, venner og samarbejdspartnere.

Disse mennesker har direkte eller indirekte været med til at prøve og afprøve nye færdigheder. Vi har alle fået et lille puf – dybere ind i forståelse af livet.

I den kognitive terapi, ACT, fokuseres på at opnå et værdibaseret liv for at opnå psykologisk robusthed og fleksibilitet.

Det handler om begreber som: Accept, bevidst nærvær, adskillelse, værdier, engageret handling og det iagttagende selv.

Og om de processer, som kan lede hertil, hvis vi altså ikke modarbejder dem gennem fornægtelse og projektioner, men ser os selv og hinanden i øjnene uden parader.

At vende mørket ryggen

– Det er en anderledes tilgang til det mørke, der til tider truer med at ødelægge os og vores livskvalitet. Et mørke, som vi er kaldet til at vende ryggen. Ved at vælge sandhed, barmhjertighed og være autentiske.

Gud ønsker ikke, at vi skal overanstrenge os på hans vegne – have så meget fart på og så mange gøremål, at vi selv eller andre kan blive syge eller på anden vis påvirkes negativt.

Salme 23 kommer os til undsætning med påmindelser om hvilen, som er en del af Guds plan for os. I Bibelen og i bogen mindes vi også om det gennem fokus på Martha og Maria. Overhører vi det, overhører vi Gud.

Hvis Gud eksisterer

– I PsykiaTro forsøger jeg desuden i et enkelt kapitel – i al ydmyghed – noget så specielt som en form for bevisførelse for, at Gud eksisterer. Det er et modspil til det modsatte ateistiske livssyn, som bl.a. forskellige videnskabsmænd uden erfaringer med Gud tidligere har haft held med at udbrede i verden.

Udover en linje fra Salme 23 indledes hvert kapitel i bogen med sætninger om tro og troende på Sydfyn. Lidt lokal må man vel have lov at være – selv om Gud er universel.

Alle kapitler slutter med en bøn, læserne kan bede. For bøn er et af de stærkeste værktøjer, jeg kender, hvis man ønsker at henvende sig og holde kontakt til Gud. Bønnerne er nøje udvalgt fra de sidste 800 års kirkehistorie.

Egne trosoplevelser

At skrive bogen har genoplivet nogle flere af de fine trosoplevelser, Gud gennem årene har givet mig. Disse små personlige historier er brugt som krydderier hist og pist. De har samtidig fyldt mig med fornyet taknemlighed og fået mig til igen at huske, hvad Gud har givet mig at dele.

Øjenåbner for sundhedspersonale

– Jeg håber også, at bogen vil blive smagt på af dem, der måske for første gang i deres liv søger et indblik i troens verden.

Ikke mindst de mange dygtige, pligtopfyldende læger, sygeplejersker og assistenter, der i deres vigtige arbejde møder troende, som de ikke nødvendigvis forstår. Måske er troens univers helt uden for deres eget erfaringsgrundlag.

Måtte disse læsere bære over med mig de gange, hvor min begejstring for Gud er lige lovlig tydelig.

Det sker så let for en præst, der har prøvet troens vinger og oplevet, hvad de formår. Og som inderligt gerne vil dele den fuldstændig bivirkningsfrie medicin med nogle af dem, der endnu ikke har fået øje på den.

Undervisning

Poul Henning Krog tager også ud og holder foredrag og kurser, og her glæder han sig til at undervise om bogens emne.

Bogen indbyder også til dialog og gruppesamtale gennem flere sider fyldt med spørgsmål, der er forslag og inspiration til samtaler om nogle af de emner, der

berøres undervejs. Bogen kan fx læses sammen med en bønnepartner eller i en netværksgruppe.

Man kan læse mere om lægepræsten og købe bogen på hans hjemmeside – som hedder: poulhenningkrog.dk

Bogen er udgivet på eget forlag, men kan også købes i Udfordringens bogsalg: Hosianna.dk.