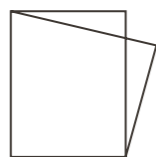


Dennis Greenberger & Christine A. Padesky: Følelser med fornuft

Klim, 2017, 308 sider



Anmeldt af Ida Elbæk, ekstern lektor, Institut for Medier, Erkendelse og Formidling, Københavns Universitet

Følelser med fornuft er i al sin enkelthed en selvhjælpsbog, der skal hjælpe dig, læser, med at ændre, hvad du føler, ved at ændre, hvad du tænker. Men *Følelser med fornuft* er meget mere end en selvhjælpsbog. Det er både en styrke og en svaghed.

En prisvindende selvhjælpsbog

Følelser med fornuft er den første selvhjælpsbog, der har modtaget The Seal of Merit fra Association for Behavioral and Cognitive Therapies (herefter ABCT). For de af os, der ikke er så bekendte med ABCT, er ABCT en tværfaglig organisation, der har dedikeret sig selv til at fremme global mental sundhed baseret på evidensbaseret viden. Og ja, hvis du ikke allerede har gættet det: ABCT er en amerikansk baseret organisation. Bogen legitimerer sine pointer gennem en retorik, der henter sine formuleringer og værdier i en postpositivistisk forståelse af forskningsmæssig validitet. Narrativet i selvhjælpsbogen tager udgangspunkt i en østerslignelse, hvor et sandkorn indledningsvist irriterer østersen, der reagerer ved at danne et glat, beskyttende lag om sandkornet. Dette beskyttende lag danner en smuk perle,

og pointen er at "det, der oprindeligt var irriterende for østersen, bliver kimen til noget nyt og smukt" (s. 15). *Følelser med fornuft* vil hjælpe læseren med at tilegne sig nye færdigheder, der kan føre læseren ud af et ubehag.

Bogens opbygning

Bogen er en systematisk, konkret og praktisk illustration af den kognitive metodes virkningsmåde. Dette formidles gennem korte beskrivelser af tankemønstre og deres kendetegn, suppleret med konkrete øvelser, der skal hjælpe læseren med bedre at forstå egne tankemønstre. Formålet er at give læseren kompetencerne til at kunne ændre disse tankemønstre i en mere hensigtsmæssig retning.

Introduktionen og demonstration af dette tankearbejde er bygget op om fire cases, personer, som vi følger bogen igennem. Disse fire personer, Ben, Marissa, Lina og Vic, bøvler hver især med forskellige psykologiske udfordringer såsom angst, depression, lavt selvværd eller skyldfølelser i en sådan grad, at det har negative konsekvenser for deres mentale trivsel. *Følelser med*

fornuft indeholder 16 kapitler, der er organiseret som en kronologi, læseren kan følge med på i sin egen rejse ind i at ændre sine følelser ved at ændre sine tanker. Alle kapitler bygger videre på de narrativer, der er etableret med vores fire casepersoner, hvilket kalder på en læsning fra start til slut, i det omfang at man skal kunne lære noget om sig selv, ved at forstå casepersonernes kognitive rejse. Samtidig får bogen en skønlitterær karakter, hvor man som læser fordyber sig, følger med og hepper på de fire casepersoner. Bogen afsluttes med et efterskrift, der løfter for, hvordan det er gået hver af de fire casepersoner siden hen. Kapitlerne indeholder også øvelser og øvelsesark inden for det tema, som kapitlet beskæftiger sig med. Metoderne er empirisk funderede, der understøtter kognitive adfærdsterapi gennem fx visualisering, assertion (at holde på sit uden at give køb eller blive aggressiv) og mindfulness. Kapitlerne viser trin for trin, hvordan det kognitive kan øves til fordel for ens mentale sundhed.

Målgruppe(r)

I forordet beskrives, at bogen "henvender sig til læsere, der selv ønsker at ændre en negativ, hæmmende og

begrænsende tænkning til en mere realistisk og positiv tænkning" (s. 10). Altså en selvhjælpsbog. Som selvhjælpsbog fungerer bogen til gengæld ikke optimalt. For den læser, der er interesseret i selvstændigt at finde øvelser, der understøtter et selvarbejde med at indkredse, forstå og øve sin kognition i retningen af en mere hensigtsmæssig psykisk tilstand, er bogen bestemt anvendelig og relevant, men kalder ikke på en fra hylden af selvhjælpslitteratur i boghandleren. Hele branding af bogen som selvhjælpsbog virker næsten kontraproduktivt i den forstand, at *Følelser med fornuft* bestemt har meget at byde på, men ikke som selvhjælpsbog alene. Forestiller man sig derimod, at man fik den stukket i hånden af sin psykolog i forbindelse med et terapeutisk forløb, kunne den måske fungere.

Men lad os vende tilbage til forordet, for her fortsætter forfatterne med at udvide målgruppen til professionelle klinikere, sundhedsfagligt personale og studerende, der ønsker at tilegne sig et kendskab til den konkrete anvendelse af kognitiv adfærdsterapi. Og her må jeg give forfatterne ret. Arbejder du med

kognitiv adfærdsterapi, eller ønsker at få et grundigt overblik over konkrete metoder i kognitiv adfærdsterapi, så er *Følelser med fornuft* bestemt værd at fordybe sig i.

Konkrete veje til ændrede følelser

Følelser med fornuft er andenudgaven af en bog, hvis første oplag udkom i 23 lande i over 1 million eksemplarer. Og det er forståeligt. Bogen indeholder som sådan ikke et teoretisk perspektiv på kognitiv adfærdsterapi, foruden nævnelser af Aaron T. Beck i forordet til den danske udgave, men giver læseren et håndgribeligt overblik og en dybdgående indsigt i øvelser og metoder, der kan støtte kognitiv adfærdsterapi. Skal du bruge en teoretisk forankring af kognitionspsykologien, er *Følelser med fornuft* ikke et godt valg, for den indeholder ingen teoretiske henvisninger eller beskrivelser, men hopper direkte ind i "sådan gør du". Er du derimod på udkig efter konkrete øvelser, du kan bruge selv, eller især hvis du vil støtte klienter i ændrede tanke-, føle- og handlemønstre, kan jeg bestemt anbefale *Følelser med fornuft*. ♦