

Irene Oestrich har udsendt en ny bog med rodfæste i den klassiske kognitive terapi, som er skrevet i hendes velkendte ligefremme stil. Denne gang har hun skrevet en bog om grænser, der indeholder psykoedukation og øvelser til, hvordan læseren kan udvide sin komfortzone ved at skabe grænser. Bogen indeholder 18 let læselige kapitler med eksempler og øvelser, samt forord og epiløg.

Bogens store styrke er, at den får illustreret de underliggende problematikker, man skal se på, hvis man vil lære at sætte sunde grænser – f.eks. tendens til undvigelse, lav selvtillid og uhensigtsmæssig regulering af følelser og tanker.

Ved at brække emnet op i mindre dele, skabes der overblik, hvilket baner vej for et håb om at kunne forandre sin situation med små skridt. Sproget er let og argumentationen logisk – det opleves som at være til et oplysende foredrag. Eksemplerne, som er klassiske case-formuleringer, er til gengæld meget svingende i kvalitet. Nogle af dem er meget komplicerede og kunne have haft gavn af en redaktørs opstramning. En enkelt afviger helt fra de andre og er formidlet som et kort eventyr, der ender ganske drabeligt. Det virkede meget tilfældigt og som en skæv tone midt i melodien. Øvelserne er til gengæld enkle og handler uden undtagelse om, at tænke sig til nye tanker eller handlinger man kunne benytte i stedet for de dysfunktionelle mønstre. Bogen er således et godt eksempel på klassisk kognitiv terapi.

Der er også afstikkere til særlige områder, der kan være svære at sætte grænser indenfor, f.eks. seksuelle grænser. Her frembringes noget meget brugbart til de, der arbejder med de voldtægts ofre, som har grundlæggende vanskeligheder med at sætte grænser. Her bliver på en klarsynet og ikke-dømmende måde beskrevet, hvordan kombinationen af en krænker med nedsat evne til empati og et offer med nedsat evne til selvbeskyttelse er en rigtig farlig kombination, og hvordan man kan mindske risikoen for traume ved at øve sine færdigheder indenfor grænsesætning og selvbeskyttelse. Til gengæld kommer Oestrich ikke heldigt afsted med at udtale sig bredere om seksualitet, religion og sågar et helt kapitel omkring covid-19. Da hun strækker sit tema om grænser til nogle særdeles komplekse emner, kommer hendes kortfattede behandling til at fremstå alt for forsimplet. Det er ikke så heldigt. Især ikke når det er formidlet til læsere, der ikke nødvendigvis har de faglige kompetencer til at nuancere og formentligt tager psykologens ord for gode varer. Det er forståeligt, at forfatteren har haft lyst til at inkludere den nuværende pandemi i sin bog, men kapitlet virker mere baseret på holdninger end egentlig erfaring med at hjælpe mennesker i katastrofesituationer. Bogen må siges overvejende at være en holdnings- og erfaringsbaseret bog. Der er ingen referencer til andre forfattere og ingen bibliografi.

Jeg kunne savne en samlet afrunding af bogen, hvor der var fokus på at sætte metoden overskueligt op i metaperspektiv eller at lave nogle modeller, som man kunne vise en klient. Det samlede indtryk ender desværre med at være formidlingsmæssigt lettere fragmenteret. Det ændrer dog ikke ved, at den har mange brugbare elementer. Alene det, at bogen tager et vigtigt emne op, som mange af de mennesker, der kommer til os psykologer, ville have gavn af at arbejde med, gør den værd at læse. Det gælder f.eks. for angst, stress og depression, men i høj grad også relationelle og seksuelle problemer. Jeg kunne sagtens forestille mig at bruge bogen i praksis, især hvis jeg skulle psykoedukere omkring grænser.

*Af Michelle Angelica Lind Kaptain, psykolog hos Sexologisk Center, Region Nordjylland.*