

"Den uforskyldte lidelse er indbygget som et grundvilkår i selve eksistensen" skriver psykolog Christina Schlander. Hun beskriver så korrekt, at lidelse ikke er noget, vi som mennesker kan undgå. Derimod er lidelse noget, vi skal lære at rumme og håndtere. I "Compassionfokuseret terapi i praksis" kommer hun med bud på, hvordan compassion-fokuseret terapi (CFT) kan bruges til at hjælpe terapeuten og klienten med at rumme og håndtere lidelse og smerte og føle sig mere fredfyldt indvendig. Denne bog er en introduktionsbog til brugen af CFT i det terapeutisk og/eller faglige arbejde med mennesker.

Bogen er lavet til dem, der gerne vil vide mere om compassionfokuseret terapi. Den henvender sig primært til terapeuter, men alle kan læse med. Til dem der ikke er bekendt med CFT, dækker begrebet over en psykoterapeutisk retning, hvis teoretiske grundlag er evolutionsteori, tilknytningsteori, affektiv neuropsykologi og socialpsykologi. Denne terapiform handler om facilitering af klientens evne til at være sensitiv overfor egen og andres lidelse og engagere sig i at lindre denne på en omsorgsfuld måde. I processen arbejdes der blandt andet med klientens skam, selvkritik og evne til at regulere, tolerere og balancere vanskelige emotioner. Målet med bogen er dermed, at man som terapeut bliver bedre i stand til at rette et compassionfokus mod dem, der har brug for det, samt at facilitere evnen til et compassionfokus på sig selv og andre.

Bogen er bygget op af 14 kapitler. Hvert kapitel indeholder et teoretisk baggrundsafsnit og afsnit, hvor CFT udfoldes i praksis med cases. Disse cases illustrerer nogle af de besværligheder, der kan opstå i processen.

Bogen begynder med en kort historisk beskrivelse af CFT samt en definition af compassion og herunder de 12 kompetencer, der karakteriserer compassion.

Herefter beskrives det teoretiske fundament for CFT, hvilket indeholder de evolutionære perspektiver og evolutionsfunktionsanalyse samt en kort gennemgang af menneskelig læring, da der også tages højde for livshistoriens formning af mennesket, og det mere permanente forandringspotentiale vi rummer.

Efter det teoretiske grundlag beskrives hvordan CFT bruges i praksis – her beskrives en illustrativ model, sommerfuglemodellen, der viser mange af de centrale aspekter ved CFT-processen på en overskuelig måde.

Der er beskrevet også her, hvordan den terapeutiske stil samt den terapeutiske relation er grundstenen i CFT-behandling. Bogen afsluttes med diverse arbejdsskemaer, som terapeuten kan bruge i sit arbejde med CFT.

Overordnet er dette en rigtig fin introduktionsbog til CFT. Sproget er let og forståeligt, og hele bogen er præget af et godt teoretisk fundament. Diverse cases gør det nemt og overskueligt for læseren at se, hvordan dette kan bruges i praksis. Personligt er jeg rigtig glad for de arbejdsskemaer, som bogen afsluttes med. De er nemme og overskuelige. Især muligheden for selv at kunne hente arbejdsskemaerne ned på sin computer fra deres hjemmeside er et kæmpe plus for mig. For at opsummere; hvis du er interesseret i at bruge CFT eller finde inspiration i denne tilgang i dit arbejde, vil jeg anbefale dig denne bog.

Af Anette Thisgaard Olesen, psykolog