

Bogen indledes med forfatterens forståelse af stress samt indføring i vigtige grundbegreber inden for metakognitiv terapi, såsom CAS (som forstås ved kognitiv opmærksomhedssyndrom), triggere (udløsende kognitioner), negative og positive metakognitioner (overbevisninger om vores tankeprocesser) og detached mindfulness (tilstand af passivitet overfor tanker).

Forfatteren er hele bogen igennem særligt god til at give konkrete eksempler, så både begreber og øvelser sættes i en relaterbar kontekst, som gør begge dele forholdsvis letforståelige, også hvis man ikke allerede er bekendt med den metakognitive metode. Der savnes dog hér en tydeligere differentiering af lignende terapeutiske tilgange, som metoden "for det utrænede øje" kan synes at læne sig tæt op ad, særligt ACT (acceptance and commitment therapy) og mindfulness.

Den metakognitive tilgang forholder sig ligesom ACT til, at det ikke er selve tankerne, der skaber problemer for os, men responsen og forholdemåden hertil, hvorfor der primært arbejdes hermed; altså strategierne og ikke selve indholdsplanet. Desuden gør begge metoder brug af en oplevelsesorienteret tilgang med metaforer og konkrete øvelser, der træner bl.a. tankedefusion, men det er blandet andet hér, metoderne kan være vanskelige at differentiere. Hvor ACT synes at skabe handling og agens gennem værdier, synes den metakognitive metode at skabe dette gennem minimering af overdreven opmærksomhed på bestemte u hensigtsmæssige tankeprocesser som vedvarende grublerier og bekymring, der forhindrer os i at handle, men skaber lidelse. Herfor tilstræbes en øget grad af bevidst indflydelse på egne tankeprocesser samt anvendte strategier. Den metakognitive metode løser dermed i høj grad problemer ud fra deisen om, at mindre kontakt til negative tanker vil medføre en bedret psykisk trivsel og fordre handling samtidig med, at naturlige reaktioner på eksempelvis tab, sorg og tvivl anerkendes – men ikke må tage overhånd og pacificere os. Overtænkning forstås altså som en forstyrrelse af psykens naturlige helings- og reguleringsmekanismer.

Størsteparten af bogen består af en præsentation og beskrivelse af 5 patientforløb, som forfatteren selv har varetaget som metakognitiv psykolog med stress som grundlæggende og primær problematik. Patientsagerne præsenteres enkeltvis og i kapitler for sig, hvori klientens præsenterede problem indledningsvist beskrives, hvorefter forløbet og relevant intervention dette igennem gennemgås med dialog psykolog og klient imellem, anvendte metakognitive øvelser i sessionerne samt instrueret hjemmearbejde imellem disse. Forfatteren er tydelig med hele tiden at forklare og argumentere for, hvorfor og med hvilket formål spørgsmål stilles og øvelser gives klienten.

De 5 cases fungerer således både hver for sig og som én samlet ramme for både en præsentation af den metakognitive tilgang til behandling af stress og en indføring i de forskellige konkrete metakognitive øvelser, der kan bruges i arbejdet med at minimere CAS, hvilket fungerer ret godt i forhold til at fremme en konkret anvendelse af teorien og øvelserne. Gennem alle cases er forfatteren/terapeuten desuden tydelig i forhold til, hvad der er hendes rolle i arbejdet med klienten: det er at øge agens ved at reducere CAS, men IKKE at beslutte, hvad der er det rigtige for klienten at gøre i forhold til det præsenterede problem. Det er tesen, at klienten selv vil komme frem hertil, når bl.a. bekymringstid reduceres, og der frigives mere faktisk tid samt kognitiv kapacitet til at handle.

Som læser kan der undertiden savnes en kritisk vinkel på den metakognitive metode i forhold til, hvornår denne eventuelt kan have sine begrænsninger eller svagheder, men der argumenteres for, at overtænkning altid spiller en rolle i stress, hvormed metoden og dens øvelser har deres gyldighed. I de 5 caseeksempler nævnes da også, når klienterne finder øvelserne svære at bruge i eller mellem sessionerne eller slet ikke får udført deres hjemmearbejde, hvilket jo ikke er noget, man sjældent støder på i klientforløb, men succeserne, eller mangel på samme, tilskrives hhv. kompliance eller mangel herpå til den metakognitive metode. Over tid kan måden at tilgå de 5 cases ud fra samme overordnede struktur endvidere komme til at fremstå en anelse instrumentel, og succeskriteriet synes at relatere sig til ét grundlæggende princip: at bekymre sig kvalitativt og kvantitativt mindre, hvilket i eksemplerne giver god mening, men også til tider kan synes en lidt for let købt præmie for psykisk velbefindende.

