

*Knubs i livet – om at overvinde og lære af modgang* er en selvudviklingsbog af en af landets "grand old ladies" inden for kognitiv-adfærdsterapi, Irene Oestrich. Forfatteren, der for tiden er chefpsykolog på Psykiatrisk Center Frederiksberg, har en lang række publikationer bag sig, der skal hjælpe danskerne til at få det bedre psykisk bl.a. *Bedre Selvværd*, *Slip Angsten* og *Bedre Selvtillid*. Oestrich har desuden medvirket i tv-programmet *Recepten på Lykke* med B.S. Christiansen.

Alle mennesker oplever modgang og svære tider gennem livet, og hvor nogle bliver stærkere af det, bliver andre mere sårbare. Med denne bog gives et bud på, hvordan læseren kan overkomme modgang i livet og, ved hjælp af kognitive og adfærdsterapeutiske redskaber, gøre sig selv mere modstandsdygtig i forhold til fremtidig modgang. Læseren indføres i forskellige temaer, som kan resultere i forhøjet sårbarhed såsom katastrofer (ulykker), menneskeskabte traumer (vold, røveri, terror) og personlige dagligdagstraumer (dødsfald, abort, økonomiske tab). Igennem bogen konkretiseres disse temaer ved hjælp af jordnære eksempler, som giver et indblik i menneskers skemaer i svære situationer, og hvordan tankemønstre kan spille ind i hverdagen. Dertil bliver der oftest knyttet kognitiv-adfærdsterapeutisk teori, som giver eksemplerne tyngde. Bogen afsluttes med et kapitel med konkrete strategier til at overkomme livets udfordringer.

Bogen er et godt bud på en forholdsvis enkel formidling af nogle af de mest anvendte kognitive og adfærdsterapeutiske metoder som tankeskemaer, tankedistraktion, omstrukturering af tanker samt eksponering og responshæmning, kerneantagelser og leveregler. Desuden opfordres der til brugen af 3. bølge KAT-metoder såsom Mindfulness og Acceptance and Commitment Therapy (ACT), hvilket er et godt supplement til de kognitive metoder. Oestrich har gennem bogen nogle gode "one-liners" fx "*Det første skridt, for at du kan rejse dig, er at beslutte dig for forandring*". Med dette og andre lignende motiveres læseren til forandring med fokus på, at denne motivation skal komme inde fra læseren selv. Hermed gøres det klart, at man ikke bare ved at tænke positivt, men ved at handle anderledes, kan komme igennem livets bump. Der fokuseres endvidere på, at vi som mennesker ikke kan styre udefrakommende hændelser og indefrakommende følelser, samt hvordan andre reagerer, men det, vi *kan* styre, er, hvordan vi vælger at takle disse hændelser og følelser.

Til trods for at bogen har relevante pointer og berører vigtige emner, mangler den en mere synlig rød tråd og en gennemført struktur. Der springes for meget rundt i emnerne inden for hvert kapitel, hvilket kan skabe forvirring for læseren, da kapitlets overskrift og indhold langt fra altid stemmer overens. Da bogen søger at rumme alle former for "knubs", kommer Oestrich til at skyde med spredde hagl, da både emner som jalousi, konflikter, naturkatastrofer og sorg efter ægtefælles død skal integreres i de godt tohundredte sider.

Bogen kunne med fordel have haft gavn af en sproglig justering – det talesprogsnære sprog gør det svært at opretholde en flydende læsehastighed og fastholde opmærksomheden. Sproget bliver til tider for indforstået (for psykologer), og der bruges glosser, som kan forvirre den almene læser, hvis disse ikke forklares løbende. Endvidere er der nogle sproglige fejl gennem bogen, som forstyrrer læsningen; eksempelvis benyttes ordet "forarbejde" konsekvent for at forklare bearbejdningen af svære hændelser.

Bogen placerer sig et sted mellem en avanceret selvhjælpsbog med nogle for lægmanden ukendte psykologiske udtryk og en letlæselig fagbog, som kunne være interessant for fagpersoner, der beskæftiger sig med menneskers psyke. Der er mange gode pointer og eksempler i bogen, og den er overordnet set værd at anbefale til folk, der interesserer sig for de kognitive metoder og håndtering af livets modstand. Bogens største svaghed er dog, at den søger at rumme alle typer af knubs, frem for at fokusere på enkelte, udvalgte temaer, hvilket desværre gør den svær at overskue og følge med i som læser.

*Af Lital Odette Cohen, cand.psych.*