

I *Mindsight* formidler Daniel Siegel den nyeste hjerneforskning og relaterer det til psykologisk forskning inden for bl.a. tilknytning, relationer, traumer og psykiske ubalancer.

Daniel Siegel definerer det menneskelige sind som en 'relationel og kropslig forankret proces, som regulerer energi- og informationsstrømmen'. Siegel redegør for, hvordan vi gennem opmærksomt og accepterende nærvær kan få harmoni og integration i denne strøm og dermed aktivt forme forandringer i hjernens plasticitet.

Bogen giver et godt overblik over resultater fra moderne hjerneforskning og forholder sig både til diagnostik og intervention. Siegels diagnostiske model er enkel, tankevækkende og inspirerende. Interventionerne er ligeledes enkle og samtidig differentierede.

Teorien formidles i et flydende sprog med levende metaforer. Bogen rummer desuden adskillige beskrivende og interessante cases, hvor teori og metode konkretiseres. Det er mærkbart, at forfatteren henvender sig til begge hjernehalvdele.

Bogen er inspirerende og åbner for nye perspektiver og indsigter.

*Af Merete Gudmand-Høyer, psykolog og specialist i psykoterapi*

