

Måske var det min trætte barselshjerne, som tilskyndede mig til at læse og anmelde fag-og selvhjælpsbogen *Skarpe tanker*. Bogen lover, at man kan blive bedre til at lære, huske og løse problemer. Og hvem kunne ikke ønske sig det, når dagene går med at prøve at huske at glemme alt det, man har glemt at huske?

*Skarpe tanker* er skrevet af specialpsykolog i psykiatri Louise Meldgaard Bruun og specialist i klinisk neuropsykologi Line Kirstine Hauptmann. Bogen henvender sig bredt til alle, som ønsker sig redskaber til at gøre tænkningen skarpere.

Den knytter umiddelbart an til andre populærbøger om hjernetræning, der er poppet op i det seneste årtis tid, men udmærker sig ved også at henvende sig til personer med deciderede kognitive vanskeligheder samt pårørende og fagpersoner, som arbejder med mennesker, der har problemer med tænkningen.

Bogen er Louise Meldgaard Bruuns anden bog om emnet efter *Saml tankerne* fra 2014, der handlede om at håndtere kognitive vanskeligheder efter stress, angst og depression.

Bogen er inddelt i tre dele. Første del omhandler forskellige tilstande eller omstændigheder, som kan påvirke tænkningen negativt eller positivt. Kapitlerne fremstår pædagogiske og appetitlige. Der er forskellige tekstbokse med cases og fakta, der apropos bogens sigte skærper opmærksomheden for læseren. Sproget er let læseligt med ordforklaringer bagerst i bogen i forhold til fagbegreber.

Anden del handler om motivation, og hvordan man bedst skaber forudsætninger for at ændre sin kognition. Dette virker inspireret af kognitiv adfærdsterapi og lægger op til, at læseren udfylder skemaer om mål, problemer og vurdering af resultater. Styrken her er, at læseren forpligtes til at arbejde systematisk og målrettet med egne vanskeligheder.

Bogens tredje del fylder knap 2/3 og er et idékatalog over forskellige strategier, som skal gøre tænkningen skarpere. Afsnittene kommer indledningsvist bredt rundt om de forskellige kognitive funktioner og behandler dem på en overskuelig og ensartet måde. Komplekse kognitive funktioner såsom opmærksomhed opdeles i forskellige underliggende områder, hvilket kan hjælpe læseren med at identificere specifikke vanskeligheder inden for et område. Der er tale om konkrete og hverdagsnære forslag, der for en person med kognitive vanskeligheder er særdeles brugbare. Idékataloget består fx af opfordringer til at bruge mobile påmindelser, kalender, dagbog, pauser eller rutiner.

Bogens primære svaghed er, at den prøver at ramme en for bred målgruppe, når den retter sig mod *alle*, der gerne vil styrke og træne deres kognition. Rådene grænser sig til det banale for en normalt fungerende person, og motivationsdelen lægger op til, at man har deciderede vanskeligheder. Idéerne i *Skarpe tanker* består snarere af gode råd og kompensatoriske strategier end egentlig hjernetræning.

Bogen er særdeles god og brugbar for personer med deciderede kognitive vanskeligheder og dem, som arbejder med dem, fx i psykiatrien. Det er dog lidt ærgerligt, at bogen slår sig så bredt op, for der findes rigeligt med bøger om hjernetræning for almindeligt fungerende. Kun et fåtal udmærker sig som denne bog ved at kunne hjælpe mennesker med deciderede kognitive vanskeligheder på reel og relevant vis.

*Af Emilie Fausing Ross, autoriseret psykolog*



