

Compassion focused therapy er et felt i rivende udvikling, men hvor mange udgivelser om feltet kan virke lidt tunge og at komme igennem, er *Hjernen på overarbejde* et velskrevet og letlæseligt bidrag til feltet. Samtidig er det altid spændende med bøger, der kobler en individuel psykologi med samfundsmæssige betingelser, og bogen formår heldigvis at gøre dette uden at forfalde til nostalgi eller brok, men bevarer en realistisk tilgang hele vejen igennem. *Hjernen på overarbejde* er således en udmærket bog, der – trods visse forsimplinger – giver en god redegørelse for compassion (forfatterne vælger at bibeholde det engelske udtryk), hvilke vilkår, det har i vores samfund i dag, og kommer med konkrete råd til, hvordan det kan anvendes i hverdagen uden at forfalde til doserende quick-fixes.

Bogen er opdelt i 4 dele. Efter en indledning beskæftiger del 1 sig primært med en beskrivelse af den gamle hjerne. I del 2 redegøres for compassion-begrebet, der sættes i relation til et evolutionært perspektiv og til hjernens anatomiske opbygning, I tredje del rettes fokus mod den praktiske anvendelse af compassion både i form af at give og modtage compassion og mulige blokeringer forbundet hermed. Fjerde del består kun af et kapitel, der beskæftiger sig med, hvorledes man kan give hjernen bedre arbejdsbetingelser. Bogen indeholder endvidere prolog og epilog.

Pointen er tydelig, serverer og går som en tydelig rød tråd bogen igennem: Det moderne (arbejds)liv sender vores hjerne på overarbejde ved konstant at aktivere vores trussels- og motivationssystemer. Hvis hjernen – og livet – skal i balance – skal det beroligende system, som er en ældgammel evolutionær coping strategi, der ikke bare faciliterer hvile og restitution, men også læring og positive følelser – mere på banen. Vi kan hver især gøre noget for dette, og bogen kommer – med udgangspunkt i redegørelser for hjernens anatomi og udvikling – med konkrete anvisninger på hvad og hvordan.

Bogen udmærker sig især med en tydelig beskrivelse og afgrænsning af compassion-begrebet. Compassion defineres, helt bevidst fra forfatterens side, ikke specifikt fra starten (hvilket det måske godt kunne have været), men igennem redegørelsen bliver det alligevel tydeligt, hvad det er (og hvad det ikke er): Både en opmærksomhed på andres og egen lidelse med et ønske om at ændre det, men samtidig en evolutionær overlevelsestrategi, der kan aflæses i hjernens anatomi og udvikling. For folk, der ikke kender til compassion, eller måske er stået lidt af på de mere kompakte beskrivelser af compassion, der findes, kan bogen således tjene som en introduktion til området.

Der er ingen tvivl om, at forfatterne er ekstremt godt inde i stoffet og ydermere brænder for området, og det gør bogen læsevenlig og fangende. Sproget er hverdagsagtigt og letforståeligt, og pointerne understøttes godt af case-beskrivelser og hverdagseksempler, og det fungerer udmærket at pointerne opsummeres i punktform efter hvert kapitel og suppleres med spørgsmål, der fordrer refleksion hos læseren. Omend forfatterne – og det skal de have ros for – indledningsvis indrømmer, at de til tider forsimples tingene for at tydeliggøre deres pointer, bliver pointerne alligevel til tider lidt for bombastisk serveret, fx når der på side 31 står *”Men når vi presser hinanden med korte deadlines eller beder om redegørelser med tre ugers frister vi i praksis ikke mange skridt fra chimpansestadiet”*. Rolig nu! Tilsvarende overser sammenligninger mellem neandertalere og homo sapiens fuldstændig den DNA-sammenblanding (læs parring – det er vel også en slags compassion ?), der fandt sted mellem de to arter, og kapitlerne om hjernen er nogle steder malet med lige lovlig brede penselstrøg.

De sproglige forsimplinger ændrer dog ikke ved, at der er tale om en udmærket populær-psykologisk bog, der ikke forfalder til ensidige doseringer eller "quick-fixes", men fremstår både sober, med noget på hjerte og forankret i videnskab. Tilsvarende er der intet forsimplet over redegørelsen for compassion, der fremstår nuanceret og forankret i en anatomisk og evolutionær kontekst. Compassion fremstår ikke som løsningen på alt, men som én mulig strategi: "Der er mange gode grunde til at bestræbe sig på at have compassion som det underliggende motiv i vores liv, men det hverken kan eller skal *altid* være det dominerende" (s 73).

En central pointe i bogen er, at compassion som et evolutionært fænomen, vi alle har (og har brug for), ikke sikres de optimale betingelser af samfundet: "*den hverdag, vi sammen har skabt, mere eller mindre bevidst overstimulerer trussels- og motivationssystemet og underprioriterer det beroligende system. Det system, der ellers skulle hjælpe med at skabe balance*". (s 110-111). Hvor nogle måske ville savne flere bud på, hvordan samfundet så kan/burde indrettes, er det forfriskende, at bogen forbliver jordnær, holder fast i hjernen som sit udgangspunkt og understreger de ting, vi hver i sær kan gøre for at få mere compassion i tilværelsen. Det udtrykkes klart på fx side s. 112 "*Og lad os lige slå fast: Målet med compassion er ikke at fjerne hverken effektiviseringer eller fornyelser. Tjene færre penge. Eller for den sags skyld bare at have det rart*." Målet er ikke en radikal samfundsforandring – og tak for det! Det er forfriskende at læse en bog, der inddrager en samfundsmæssig kontekst uden at forfalde til brok, nostalgi eller neo-marxistiske luftkasteller.

Skal der rettes en kritik mod bogen, er det, at man savner mere inddragelse af "appraisal". Om bogen er blind for, at den individuelle tolkning af en situation er afgørende for individets respons (fx beskrives f.eks. uhensigtsmæssige sammenligninger (s 158) og selvkritik). Der er en lille tendens til, at de forskellige neuro-anatomiske systemer beskrives som noget, der altid aktiveres af de samme ting, og den individuelle appraisal således lidt. Men det er en vigtig – om end måske banal – pointe, at det ikke er fx målstyring i sig selv, der aktiverer motivations- og trusselssystemerne, men nærmere hvordan målstyringen opfattes. For at læne sig op ad bogens eksempler: Den læge, der ikke lader sig stresses af krav om effektivisering, får sit trusselssystem mindre aktiveret end den kollega, der opfatter det stressende, og har samtidig mindre aktivering af det blå motivationssystem, når det så lykkes at nå målene (og dermed mindre behov for at aktivere det grønne beroligende system) (s149-150). CFT er fortsat en videreudvikling af CBT, hvor det jo netop er opfattelsen af en given situation, der er afgørende for, hvilken følelsesmæssig reaktion- og neurotransmitterisk system, der aktiveres. Afskærer man sig fra dette, risikerer man potentielt at afkoble mere kognitive strategier, der kan øge compassion. I forlængelse af dette er det i sidste kapitel fint med råd, der fokuserer på opmærksomhed, åndedræt og pauser, men der er i arbejdet med at øge compassion så sandelig plads til at arbejde med uhensigtsmæssige tolkninger af de situationer, man er i.

Alt i alt er der således tale om en udmærket bog, der har meget på hjerte, og som med sit letlæselige sprog har potentialet til at nå et bredt publikum. Trods visse sproglige forsimplinger kan den tjene til en indføring i området, og selvom der godt kunne have været gjort mere ud af appraisal i relation til compassion, forbliver bogen nuanceret i sin beskrivelse og anvendelse af begrebet og understreger, at selvom der må skabes bedre vilkår for at aktivere det beroligende system, så er compassion ikke løsningen på alt, og at målet ikke er radikale samfundsforandringer. Endelig er bogen konkret anvendelig, fuld af gode eksempler og kommer med konkret bud på, hvordan man selv kan øge compassion, og kan sagtens bruges som selvhjælpsbog eller som supplement til et terapeutisk forløb.

En vigtig pointe er også, at det at skabe bedre betingelser for compassion er noget, vi er nødt til at gøre i fællesskab (fx s. 198), og her mangler bogen som nævnt måske flere forslag til, hvordan dette konkret kan gøres. Man kunne godt ønske sig en opfølgning til bogen, hvor implementeringen af compassion på et mere samfundsmæssigt plan tages under behandling, for der er ingen tvivl om, at compassion ikke bare er en spændende retning med stort behandlingspotentiale, men er noget, der har potentialet til at ændre den måde, vi ser og forholder os til os selv og andre på. Det bliver spændende at følge udviklingen fremover.

Af Peter Dalsgaard, aut. psykolog, ph.d., Psykologene Johansen og Kristoffersen, Frederiksberg samt ekstern lektor, KU

