

Som titlen indikerer, handler bogen om compassionfokuseret terapi. Forfatteren forsøger igennem bogen at fremhæve, hvad der er særligt ved compassion-tilgangen, men anderkender samtidig alt det, som tilgangen har lånt fra andre tilgange (p.13). Compassionfokuseret terapi er en flersidig terapiform, der bygger på mange forskellige former for kognitiv adfærdsterapi (KAT) og andre typer af terapi og behandlingsformer (p.20). Compassion fokuseret terapi blev udviklet til mennesker, der har kroniske og komplekse mentale problemer knyttet til skam og selvkritik, og som ofte kommer fra en vanskelig baggrund (p.18).

Bogen er delt op i to dele, hvoraf de første 14 kapitler omhandler teorien bag compassionfokuseret terapi. Her er der bl.a. fokus på Gilberts affektreguleringsmodel, der indebærer tre forskellige systemer til affektregulering: 1. Trussels- og selvbeskyttelsessystemet, 2. Det beskyttende, ressourcøgende og aktiverende system, 3. Det beroligende, tilfredsstillende og tryghedsskabende system. Anden del af bogen og de sidste 16 kapitler omhandler terapiformen i praksis, eller som forfatteren selv kalder anden del "compassion i praksis". Her føres læseren igennem forskellige øvelser, som terapeuten kan udføre med sin klient i praksis. Øvelserne kommer med en konkret vejledning, således at bogen inviterer til, at man som terapeut får støtte og motivation til at gå i gang med at udforske denne terapiform. Forfatteren giver bl.a. en introduktion og vejledning til forskellige former for visualisering og til stoleøvelser i compassion.

Bogen fungerer godt som en generel introduktion i compassionfokuseret terapi. Den er skrevet i et letforståeligt sprog, og læseren hjælpes hele vejen igennem bogen. Det er en bog, der kan skimmes forholdsvis hurtigt, så den er ideel, hvis man som terapeut har behov for et overblik over denne terapiform. Dog kan den også fungere som håndbog, hvis man ønsker at prøve denne form for terapi af i praksis. Bogen indeholder mange illustrationer og modeller, der er med til at skabe overblik.

Bogens og forfatterens ærinde er at give læseren et konkret overblik over compassionfokuseret terapies stamme, struktur og et indblik i den bagvedliggende teori. Endvidere er ærindet også at hjælpe læseren i gang med at praktisere compassion fokuseret terapi.

Folk med interesse for compassionfokuseret terapi vil have gavn af bogen, samt dem som muligvis ønsker at afprøve denne terapiretning. Bogen fungerer rigtig fint, hvis du ikke på forhånd har en bred viden inden for compassion +fokuseret terapi.

Bogens styrke er dens overskuelighed og lettilgængelige sprog samt de praktiske øvelser, som anden del af bogen består af. Bogens svaghed er, at man i nogle situationer savner noget mere dybde i bogen. Endvidere kan man også savne flere detaljer, når vejledningen for de praktiske øvelser beskrives.

Bogen blev for mit vedkommende læst med stor fornøjelse, og den har i høj grad inspireret mig til at dykke yderligere ind i compassionfokuseret terapi.

*Af Caroline Dahl, psykolog*

