

*Fængslende tanker – kontrollér tankemylderet med metakognitiv terapi* lever op til sin undertitel ved at levere adskillige praktisk anvendelige øvelser med det formål netop at kontrollere tankemylder. Øvelserne er let tilgængelige for både klinikere og klienter og er meget illustrative i forhold til metoden.

Bogen viser igennem en række caseeksempler, hvordan metakognitiv terapi kan anvendes og virke i forhold til angst, depression, OCD og PTSD. Linda Burlan Sørensen starter med at introducere til, hvad metakognitiv terapi er, illustreret ved en række caseeksempler fra forfatterens egne kliniske praksis. Der opsummeres i slutningen af kapitlerne med "redskabssider" med relevante øvelser, hvilket gør bogen let overskuelig og praktisk anvendelig. Bogen er skrevet i et lettilgængeligt sprog, og læseoplevelsen er behagelig.

*Fængslende tanker* er dels en praktisk introduktion til, hvad metakognitiv terapi er og gør, og dels har den et samfundskritisk ærinde. Linda Burlan Sørensen lader tydeligt sine holdninger som psykolog skinne igennem linjerne i *Fængslende tanker*. Ligeledes skinner forfatterens holdninger til samfundet i almindelighed igennem. Praktiske eksempler er der rigeligt af, men jeg kunne godt savne teoretisk underbygning. Kildehenvisninger og teoretisk underbygning ville gøre det tydeligere, hvornår der er tale om forfatterens egne holdninger og erfaringer og hvornår der er tale om teoretisk og empirisk funderet viden.

*Fængslende tanker* kan anbefales som en appetitvækker på metakognitiv terapi til privatpersoner såvel som fagfolk, som er nysgerrige på metakognitiv terapi. Efter at have læst *Fængslende tanker* har jeg lyst til at gå på opdagelse i den litteratur, der henvises til i litteraturlisten – så på den måde oplever jeg, at *Fængslende tanker* har vakt min appetit efter at lære mere om metakognitiv terapi.

*Af Julie Lillegaard Nyströmer, cand.psych.*

