

"Fra selvkritik til self compassion- lær at behandle dig selv som en ven- og vend lav selvværd, præstationsstress og depression" er, som den lidt mundrette undertitel antyder, en selvhjælpsbog med fokus på at hjælpe læseren til at blive mindre selvkritisk gennem 'self compassion'. Forfatteren skriver direkte henvendt til læseren, og der er gjort meget ud af at normalisere, de problematikker den enkelte læser kan have.

Forfatteren lægger ud med at gøre grundigt rede for mekanismerne bag selvkritik, lavt selvværd og de psykologiske konsekvenser det kan have. Der er især fokus på angst, stress og depression, som knyttes til de psykologiske mekanismer bag selvkritik og lavt selvværd.

Dette gøres både med udgangspunkt i relevant forskning, evolution og neurofysiologi og i et sprog, som de fleste vil kunne forstå. Det bevirker også, at en del forklaringer af forskning og teori er forenklet kraftigt, men forfatteren tager ansvar for dette og adresserer, at det netop er gjort for at også den uindviede kan få glæde af bogen.

Bogens anden del har fokus på at forklare oprindelsen af teorien bag og anvendelsesmulighederne i 'self compassion'. Forfatteren formår gennem hele bogen, at forholde sig til mange af de spørgsmål eller kritiske tanker læseren måtte sidde med og behandle dem undervejs i bogen. Det vil gøre det lettere for en læser, som måtte være udenfor den psykologiske forståelsesramme at forholde sig til begreber som mindfulness og 'self compassion'.

Bogen gør undervejs brug af illustrationer, grafiske opstillinger af forskellige modeller samt øvelser, som læseren opfordres til at udføre. Endvidere er der gennem bogens sidste del indsat QR koder til forskellige meditationer, som knytter sig til de processer, læseren gerne skulle motiveres til at gå i gang med, så som bedre kontakt med kroppen, det at kunne adskille selvet fra tankerne og at kunne behandle sig selv med omsorg og kærlighed. Gennem hele bogen henvises der også til fire cases, som bruges til at give eksempler, understøtte pointer og koble teori til livet iv. Alt dette gør til sammen, at bogen opleves læseværdig, praksisnær og overkommelig.

Som i så mange andre selvhjælpsbøger kommer der især i bogens anden del ind i mellem en lille snært af "bare gør sådan her, så skal alt nok blive godt." Dog synes jeg alt i alt, at forfatteren formår at holde fokus på det universelt svære i det at være menneske og på, at de i bogen beskrevne metoder netop ikke er magiske quick fixes, men livsværktøjer som man kontinuerligt skal arbejde for at holde fast i.

Jeg kom uvægerligt til at læse bogen med min egen klientgruppe (unge i gang med HF eller STX i tankerne), og jeg har allerede anbefalet bogen til to af mine klienter. Idet jeg samlet set oplever, at bogen på en saglig og alligevel tilgængelig måde behandler temaer, jeg ofte møder i min praksis. Jeg vil derfor give bogen min varmeste anbefaling som et fint supplement til arbejde med lavt selvværd og deraf afledte problematikker.

*Af Laila Fauerskov Duch (cand. Psych. Aut.)*