

FØLELSER MED FORNUFT - NY OG UDVIDET UDGAVE

Dennis Greenberger og Christine A. Padesky



FORORD TIL DEN DANSKE UDGAVE

Kognition betyder tænkning og evne til at lære og erkende.

Den kognitive metode er praktisk anvendelig til omstrukturering af negative tanker, følelser og adfærd. Metoden blev introduceret af professor i psykiatri Aaron T. Beck sidst i 1960'erne og blev i begyndelsen kun anvendt til behandling af depression, men viste sig snart også at være effektiv i behandlingen af angst, vrede, jalousi, skyld, skam, stress, misbrug og en lang række andre ubehagelige, hæmmende og uhensigtsmæssige psykiske tilstande.

Forfatterne til *Følelser med fornuft* illustrerer den kognitive metodes virkningsmåde med billedet af en østers, der forvandler et sandkorn til en perle. Sandkornet er i begyndelsen et ubehageligt irritationsmoment for østersen. For at beskytte sig mod irritationen og ubehaget omslutter østersen med et glat, beskyttende lag sandkornet, der efterhånden bliver forvandlet til en smuk perle. Det, der oprindeligt var noget ubehageligt og irriterende, bliver kimen til noget nyt. På samme måde kan den kognitive metode være med til at forandre ubehagelige tilstande til noget nyt og værdifuldt, der kan bruges resten af livet.

Følelser med fornuft er anderledes end de fleste psykologi- og terapibøger. Det gælder også bøger om kognitiv terapi. *Følelser med fornuft* giver en systematisk, konkret og praktisk indføring i den kognitive metodes brede anvendelighed, og i denne udgave suppleres den bl.a. af nye, empirisk funderede metoder som visualisering, mindfulness, assertion og den accepterende og positive psykologiske tænkning.

Bogen igennem følger vi fem personer, der hver især lider af forskellige ubehagelige og uhensigtsmæssige symptomer. Den samme kognitive tankegang og metode benyttes i forhold til alle personernes symptomer. Samtidig bliver læseren indført i, hvordan man selv kan bruge metoden, selv om man ikke har de samme symptomer som de fem personer. Endelig giver bogen en let forståelig og overskuelig indsigt i generelle og almene psykologiske problemstillinger.

I forordet til den amerikanske udgave af bogen *Følelser med fornuft (Mind Over Mood)* skriver Aaron T. Beck: "Bogen er et effektivt redskab, der placerer den kognitive terapi i hænderne på læseren selv." Læseren får med andre ord selv ansvaret for at nå et godt resultat. Hvert kapitel ledsages af øvelser. For at få det optimale udbytte af bogen er det vigtigt, at læseren gennemfører øvelserne og giver sig den tid, der skal til, for at øve sig i de færdigheder, der bliver beskrevet og gennemgået. Bogen giver ingen lette "patentløsninger" på problemerne: Det er nødvendigt at øve sig, og også i kognitiv terapi gælder, at "øvelse gør mester".

Bogen henvender sig til læsere, der selv ønsker at ændre en negativ, hæmmende og begrænsende tænkning til en mere realistisk og positiv tænkning. Bogen henvender sig også til de professionelle klinikere og det sundhedsfaglige personale, der arbejder inden for det psykiatriske, psykologiske og terapeutiske område. Endelig er bogen særdeles velegnet til undervisning i den konkrete anvendelse af den kognitive terapeutiske metode.

At førsteudgaven af bogen er udkommet i 23 lande i over 1 million eksemplarer er et klart udtryk for bogens konkrete anvendelighed. Med nye tilføjelser og kapitler kan anden udgave af *Følelser med fornuft* på det varmeste anbefales til både nye og "gamle" læsere.

Finn Lykke Schmidt

WWW.FINNLykkESCHMIDT.DK