

gode drømmearbejde' for hver enkelt kerneegenskab. Afsnittet rummer en guldgrube af nyttige guidelines, spørgsmål, teoretiske og praktiske overvejelser etc. Det er et afsnit, som supplerer de forrige afsnits beskrivelser med anvendelige metoder til det praktiske arbejde med drømme.

Sammenfattende er *A Guide To The World Of Dreams – An Integrative Approach To Dreamwork* et af de vægtigste samlende internationale bidrag til den integrative psykologiske og psykoanalytiske forståelse af drømme. Den er et resultat af Ole Vedfelts mangeårige og omfattende studier af drømme, teoretisk såvel som klinisk. På trods af sit fornemme akademiske niveau er bogen skrevet i et letforståeligt sprog, og dens mange eksempler gør den inspirerende og medrivende.

**Misser Berg**  
Psykoanalytiker MPP

## HJÆLP TIL SENSITIVE



Ilse Sand: *Introvert eller særligt sensitiv – guide til grænser, glæde og mening*. Forlaget Ammentorp 2017. 123 sider, kr. 239. også e-bog.

Ilse Sand, tidligere sognepræst, forfatter og psykoanalytiker MPP, har igen skrevet en spændende, læseværdig bog med titlen *Introvert eller særligt sensitiv – en guide til grænser, glæde og mening*. Det er en lille letlæselig bog henvendt til særligt sensitive og introverte personer. Allerede i indledningen, hvor Ilse Sand begynder med beretninger fra sit eget liv, blev jeg tændt. Hurtigt præsenterer hun den særligt sensitive, introverte personlighed over for den ekstroverte, så jeg, som særligt sensitiv introvert, oplevede stor personlig genkendelse. Jeg blev set. Jeg var blandt ligesindede.

I det første kapitel beskriver Ilse Sand den introverte personlighedstype, det særligt sensitive karaktertræk og det kraftigtreagerende temperament. Hun påviser ligheder og forskelligheder set ud fra C.G. Jungs, Jerome Kargans og Elaine Arons definitioner. De mange gode, beskrivende eksempler fra hverdagen og udsagn fra klienter gør stoffet nærværende og nemt forståeligt.

Kapitel 2-8 er en guide med gode råd til at leve med sit karaktertræk. Det er vigtigt at se styrkerne i sensitiviteten og bruge dem. Vigtigt at gå fra at føle mig forkert til at tænke, at andre opfatter mig som forkert. Ansvar for forkerthed flyttes derved. Der er mange praktiske råd, der kan bruges i hverdagen, så vi bliver bedre til at sætte vore grænser og beskytte os selv i en støjende, hurtig og impulsiv ekstrovert verden. Med sine anvisninger giver Ilse Sand mod og håb til særligt sensitive og introverte personer, så vi med mindre skam – eller uden – bedre kan opleve glæde og mening. Kapitel 8 giver et væsentligt bidrag til at kunne favne sig selv. Ilse Sand påviser, hvor vigtig sprogbrugen er, fx "Ekstra følsom – ikke overfølsom", "Anderledes – ikke forkert" og "Velovervejet – ikke kedelig". Sidst i bogen findes to tests, så man kan prøve sig selv og få et fingerpeg om, hvor sensitiv man er, og hvor introvert eller ekstrovert man er.

Ilse Sand er livsklog og meget fagligt videnende. Hun skriver med stor indlevelse og nænsomhed med mange henvisninger til oplevelser fra hverdagen, dels sine egne, dels andres. Jeg har selv haft stor glæde af at læse bogen og anbefaler den gerne til både klienter, kolleger og andre. Man kan med fordel læse Ilse Sands første bog *Elsk dig selv – en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle*, men det er ingen betingelse for at få mening og glæde af bogen.

Kort sagt: Bogen anbefales varmt. God læselyst!

**Thorkild Nygaard Jørgensen**  
Psykoanalytiker MPP