

Om bøger med videre 4

forsendelse): Kr 146,20 hos WilliamDam.dk

ISBN-13: 9788772044644

Udgivelsesår: 2020

Forlag: Klim

NY BOG:

Kom nærmere. Om kærlighed og selvbeskyttelse.

Af Ilse Sand.

Karakter:

-3 00 02 4 7 10 12 12+

Dette er også en bog for lærere og pædagoger, ja for alle der har med mennesker at gøre fordi den rører ved det universelle. Bogen handler om selvbeskyttelse - et nyt ord for mig. Jeg er blevet bevidst om, at også jeg benytter selvbeskyttelsesstrategier. Det er en nødvendig bog hvis vi vil blive bevidst - føle og forstå andre og os selv. En oplagt bog til teamets gruppearbejde.

*-Kai Pedersen,
Specialpædagogisk månedsblad.*

Hvorfor lever vi ikke alle i varme og livgivende kærlighedsforbindelser



med andre mennesker? Hvordan kan det være, at mange mennesker i stedet lever som singler eller i parforhold, hvor der mangler nærhed eller ægte omsorg for hinanden.

Et svar på disse spørgsmål er, at vi benytter selvbeskyttelsesstrategier. Disse strategier kan spille os et puds, så vi kommer til at spænde ben for os selv.

Selvbeskyttelsesstrategier findes og kan ses - ikke mindst af dem, der

Om bøger med videre 5

arbejder med psykoterapi.

Disse strategier har haft forskellige navne i tidens løb. Freud kaldte dem "afværgemekanismer" (abwerf). I de engelsprogede lande blev det til "defence", og på dansk "forsvarsmekanismer". Den kognitive terapi arbejder med begrebet "mestringsstrategier", hvormed den nogle gange beskriver samme observation.

Bogen beskriver i et lettilgængeligt sprog, hvordan disse strategier opstår og virker, og hvordan man kan afvikle dem. Den giver viden om de psykologiske sammenhænge i kærlighedslivet og viser nye veje, som kan os nærmere det, vi længes efter.

Bogens opbygning: Bogen består foruden af forord, indledning og litteraturlister af 8 kapitler.

Kapitel 1: Selvbeskyttelsesstrategier.

Kapitel 2: Når selvbeskyttelsesstrategier er blevet automatiserede.

Kapitel 3: Angst for nærhed, sorg og tab af kontrol.

Kapitel 4: Uheldige mønstre, som kan forhindre, at kærlighedslivet lykkes.

Kapitel 5: Forældreidealiserings.

Kapitel 6: En følelse i fuld be-

vidsthed.

Kapitel 7: Afvikling af uhensigtsmæssige selvbeskyttelsesstrategier.

Kapitel 8: Vejen hjem.

Om forfatteren: *Ilse Sand* er forfatter, foredragsholder, psykoterapeut MFF, cand.theol. og tidligere sognepræst. Ilse Sand er forfatter til en række bøger, som er udkommet på mere end 20 sprog og flere er bestsellere i Asien.

Titel: Kom nærmere. Om kærlighed og selvbeskyttelse.

Forfatter: Ilse Sand.

Format: 20,0 x 15,0 cm

Antal sider: 135

Pris (billigste inkl moms og forsendelse): Kr 247,50 hos WilliamDam.dk

ISBN-13: 9788771588507

Udgivelsesår: 2020

Forlag: Dansk Psykologisk Forlag

NY BOG:

Alt det forældre kan. Ro, tryghed og fokus i familien.

Af Rasmus Alenkær.