

Å bekjempe lav selvfølelse. En selvhjelpsguide basert på kognitiv terapi

Solfrid Raknes
psykologspesialist



Melanie Fennell | **Å bekjempe lav selvfølelse. En selvhjelpsguide basert på kognitiv terapi** Tapir Akademisk Forlag, 2007 280 sider

Eg las boka i forkant av at eg skulle halde innlegg på det årlege seminaret til Norsk Forening for Kognitiv Terapi. I denne tida var mine levereglar og dysfunksjonelle tankar kring prestasjon aktiverte, og eg hadde bruk for hjelp. Og eg kan meddele at dette er ei bok som kan vere til nytte!

Boka omhandlar korleis sjølvkjensle blir danna og vedlikehalden, og kva konsekvensar sjølvkjensle har for trivsel og helse. Hovuddelen av boka tek for seg kva ein kan gjere for å endre sjølvkjensla i positiv lei. Fennell nyttar forståing og terminologi rotfesta i kognitiv terapi. Kasusvignettane som vert nytta langsgående i boka, gjer tema levande og konkretiserer korleis endring av sjølvkjensle er muleg. Og boka gir mange døme på korleis fremme betre sjølvkjensle. Delar av boka kan nyttast som eit verktøyskrin. Her finst både «gamle» og nye verktøy, med bruksrettleiing – heilt klare til å nyttast i arbeidet for betring av sjølvkjensle.

Eventyret om Snødronningen og hennar magiske spegel der alt ein kan sjå, er stygt, vert nytta I Fennell si forklaring av korleis sjølvkjensle vert vedlikehalden. Denne metaforen, og fleire med, løftar boka og gir meg lyst til å lese meir både av gamle eventyr og forfattaren Fennell. Språket i den norske utgåva er ikkje stor kunst. Eg får inntrykk av at omsetjaren har nytta venstre hand, og det i høgt tempo. Men dei språklege manglane synleggjorde at også det ikkje-perfekte kan gje gode, verdifulle bidrag.

Og slik demonstrerer dei språklege manglane faktisk eit av hovudpoenga i boka på ein overraskande kraftfull måte!

Boka kan vere nyttig for alle lesekyndige vaksne som ynskjer seg betre sjølvkjensle. Eg har allereie gitt referansen på boka både til pasientar og venner. Boka kan også nyttast for terapeutar som ynskjer tips til korleis hjelpe folk til betre sjølvkjensle. God lesing!