

Dårlig selvbylde

Ola Uvaas

Psykologspesialist Jofrid Bjørkvik i en kronikk i Aftenposten: – I psykoterapi med siktemål om å endre selvbylde eller styrke selvaktelse er en nyttig strategi å stimulere personens nysgjerrighet overfor seg selv og livet sitt. Nysgjerrighet, i form av genuin undring, åpner for å stille seg litt på siden av de inngrodde forestillingene, og inviterer i tillegg til å utforske alternative historier om seg selv og andre.

Aftenposten 27.12.07