

Lektørdtalelse (15/25) 5 172 860 2 (V)

Lorenzen, Eve Bengta: : Sårbarhed : med mindfulness og accept gennem angst og smerte / forfatter: Eve Bengta Lorenzen ; medforfatter: Robert J. Jørgensen. - Akademisk Forlag. - 207 sider. - DK 61.36

Kort om bogen

Henvender sig til professionelle samt alle der ønsker at udforske sårbarheden i dem selv og i forhold til andre. Mindfulness og accept bruges som en behandlingsmæssig tilgang, som selvomsorg og som en måde at leve sit liv på.

Beskrivelse

Eve Bengta Lorenzen er uddannet og Certificeret MBSR-instruktør og en pioner indenfor mindfulness i Danmark. Som forfatteren selv skriver, er dette ikke en indføring i mindfulness; der kan henvises til forfatterens egen Ind i mindfulness . Mindfulness er i "Sårbarhed" en behandlingsmæssig tilgang og en vej gennem smerte og angst. Når vi møder andre og os selv med sårbarhed, så åbner vi for muligheden for helbredelse og transformation. Udover historier fra forfatterens eget liv, er der en gennemgående case med en patient fra Rigets smerteklinik, som en rød tråd gennem bogen. Denne case viser et menneske som formår at transformere angst og smerte.

Vurdering

Det er en rigtig fin bog om et emne der berører mange. Kendere udi mindfulness vil måske kende forfatteren. Der er en meget fyldig litteraturliste.

Andre bøger om samme emne/genre

Lorenzen har desuden skrevet Fra krise til kærlighed som både er en indføring i mindfulness og som, mere i stil med nærværende bog, har fokus på mennesker med smerter og kritiske sygdomme. Derudover kan sammenlignes med en bog som Bevidst nærvær.

Til bibliotekaren

En rigtig fin bog, der som minimum bør stå på de større biblioteker.

Katja Larsen