



Jørgen Filtenborg
Personlig udvikling i teori og praksis
292 sider
Klim

En yderst spændende og velskrevet bog. Den kommer godt ned i og omkring materien i den menneskelige psyke på en klar og konkret måde. Har vi som mennesker udfordringer i forhold til manipulation, perfektionisme, selvværd, livsværdier, velvære opbygning af robusthed osv. osv., så står den klar med forklaringer på, hvordan vi kan gøre ting anderledes, så vi kommer ud af den ene eller den anden fælde.

Teoretisk er bogen fint underbygget med mange, gode eksempler, rubrikker, opmærksomhedstræning og andet der kan hjælpe en på vej.

Vi kan så stille spørgsmålstejn ved, om den enkelte med store udfordringer med selvtilliden, ydmygelse, angst, stress er i stand til at nå ret langt udelukkende med bogen i hånden. Men det er en anden sag, og retfærdigvis påpeger bogen da også, at det KAN være nødvendigt med sessioner hos en psykiater, psykolog eller psykoterapeut.

Krav-ressourcmodellen bliver fint forklaret f.eks. i forbindelse med begrebet stress, ligesom Jørgen Filtenborg er meget fin til at forklare følelser og reaktioner i f.eks. det pres, der kan opstå, bare det at vi går ind i et supermarked.

Han fortæller også om nødvendigheden af at være assertiv, ellers kan det have både fysiske og psykiske konsekvenser, ligesom vi får at vide, hvordan vi kan komme ud af de begrænsninger, som skulle-burde-reglerne kan give os, når vi bebrejder os selv, det vi sagde i en tale forleden .

..
Noget meget behageligt ved bogen er, at den meget detaljeret beskriver mange af de egenskaber og karaktertræk, vi ofte har og gør brug af uden at vide det med negativ konsekvens. At blive præsenteret for, hvem vi er, og hvad det kan have af virkninger på os selv, det er altid godt.

At gøre noget ved det bliver så det næste træk. For nogle ligger det lige til højrebenet. For andre er det et langt sejt træk, der kræver andres hjælp. Men et af redskaberne er bevidstgørelse, og her er denne bog rigtig god at have med i lommen.