

Verdifullt om lav selvverdi



Kyrre Dyregrov
Øygarden kommune
Onlinepsykologene

Anmelderen har fylt ut interessekonfliktskjema og oppgir ingen interessekonflikter.

Tross enkelte mangler kan boken anbefales for alle som jobber med lav selvverdi i terapirommet.



BOK *Kognitiv terapi i behandling av lav selvverdi*

FORFATTER Neeta Myrseth Parmar og Roger Hagen

ÅR 2025

FORLAG Fagbokforlaget

SIDER 128 sider

Kognitiv terapi i behandling av lav selvverdi er en lettlest og praksisnær bok om et tema som ofte står sentralt i terapi: menneskers opplevelse av egenverdi. Lav selvverdi er et gjennomgående fenomen på tvers av diagnoser og problemområder, og forfatterne har skrevet en bok som både gir innsikt i temaet og konkrete verktøy for klinisk arbeid.

Bred tilnærming

Forfatterne trekker frem Melanie Fennells klassiske bok *Å bekjempe lav selvfølelse* som en viktig inspirasjonskilde. Dette er tydelig både i forståelsen av selvverdi og i flere av de kognitive arbeidsmetodene som presenteres gjennom boken. Forfatterne har hentet inspirasjon fra flere terapeutiske tradisjoner, blant annet kognitiv terapi, metakognitiv terapi, aksept- og forpliktelsesterapi og emosjonsfokustert terapi. Dette gir boken en bred tilnærming til selvverdiproblematikk og presenterer leseren for en rekke strategier og intervensjoner som kan brukes i terapi. Det brede perspektivet er på mange måter en styrke, fordi det inviterer terapeuten til å være fleksibel i møte med klientens behov. Samtidig kan de ulike perspektivene til tider fremstå som noe utydelig integrert, og

lesere med sterk forankring i andre terapeutiske tradisjoner kan oppleve enkelte formuleringer som utfordrende. For eksempel omtales ubehagelige emosjoner flere steder som «negative følelser», noe som kan skape faglige innvendinger blant terapeuter med et mer emosjonsfokustert perspektiv (for eksempel undertegnede).



Betydningen av belastende livserfaringer

En av bokens styrker er at den synliggjør sammenhengen mellom lav selvverdi og belastende livserfaringer. Opplevelsen av lav selvverdi er vanlig i befolkningen generelt, men forekommer særlig ofte hos mennesker som har opplevd ulike former for krenkelser, avvising, kritikk, mobbing eller traumer. Her lykkes forfatterne i stor grad med å vise hvordan slike erfaringer kan bidra til å forme menneskers syn på seg selv.

Likevel savner jeg et enda tydeligere søkelys på erfaringenes rolle. En mer omfattende utforskning av hvordan selvverdiproblemer oppstår og vedlikeholdes gjennom konkrete livserfaringer, kunne bidratt til ytterligere normalisering og forståelse hos leseren. En slik tilnærming kan ofte hjelpe klienter med å se lav selvverdi som et forståelig resultat av det levde livet snarere enn som et uttrykk for personlige mangler. Siden boken i stor grad er forankret i kognitiv atferdsterapi, er det forståelig at hovedvekten ligger på opprettholdende faktorer i nåtid, men jeg synes likevel at dette perspektivet kunne fått mer plass, slik det for eksempel gjør i Fennells bok *Å bekjempe lav selvfølelse*.

Den viktige atferden

Et annet område jeg gjerne skulle sett viet større oppmerksomhet, er betydningen av atferd og atferdseksperimenter. Mange klienter med lav selvverdi forteller at de rent rasjonelt kan forstå at de har verdi som mennesker, men at de ikke kjenner det følelsesmessig. Nettopp denne avstanden mellom intellektuell innsikt og emosjonell overbevisning er ofte en av de største utfordringene i terapi.

Boken vier noe plass til dette dilemmaet og understreker betydningen av å arbeide med følelser når selvverdiproblemene er forankret i vonde erfaringer som for eksempel mobbing eller avvising. Dette er et viktig bidrag. Samtidig savner jeg et enda sterkere søkelys på hvordan atferdseksperimenter kan brukes til å utfordre fastlåste og egosyntone antakelser om egen verdi. Når klienter får mulighet til systematisk å teste ut egne forestillinger i praksis, kan erfaringene ofte ha større gjennomslagskraft enn nye tanker alene. På dette området opplever jeg at Fennells *Å bekjempe lav selvfølelse* hadde et tydeligere og sterkere atferdsfokus.

Nyttig for klinisk praksis

Til tross for enkelte innvendinger er dette en bok jeg gjerne anbefaler til terapeuter som arbeider med selvverdiproblematikk. Forfatterne kombinerer et lett tilgjengelig språk med mange klinisk relevante refleksjoner og metoder. Særlig positivt er søkelyset på både kognitive intervensjoner og emosjonelle prosesser, noe som gjør boken relevant for terapeuter med ulike faglige ståsteder.

Kognitiv terapi i behandling av lav selvverdi gir ikke nødvendigvis alle svarene på hvordan lav selvverdi bør forstås og behandles, men den representerer et verdifullt bidrag til litteraturen på feltet. Leseren sitter igjen med både økt forståelse og ikke minst en rekke konkrete verktøy som kan tas i bruk i møte med mennesker som strever med lav selvverdi.