

## DBC – Lektøruddataelse

**Johnson, Sue**

**Hold mig: en vejviser til varig kærlighed (2014) - BOG**

Anvendelse/målgruppe/niveau

Bogen *Hold mig* henvender sig til alle, der søger livslang kærlighed

Beskrivelse

Sue Johnson er klinisk psykolog, forskningsprofessor samt en af verdens mest anerkendte parterapeuter. Med *Hold mig* har Sue Johnson lavet en populæruddgave af sin verdenskendte og -anvendte terapiform: Emotionsfokuseret parterapi (EFT). Bogen er delt op i tre dele. Første del handler om, hvordan man elsker og elsker hinanden godt. Anden del består af samtaler og cases, der skal vise læseren, hvordan man skaber en tryk og varig forbindelse i kærlighedsforholdet. Tredje del er en tribut til kærlighedens styrke. *Hold mig* er let at gå til og skal nok blive lånt ud

Sammenligning

Der findes rigtig mange selvhjælpsbøger med metoder og tips til at få et godt parforhold. Det nye her er metoden emotionsfokuseret parterapi

Samlet konklusion

Bogen indeholder en populæruddgave af terapiformen, emotionsfokuseret parterapi. Alle elskende vil kunne finde gode råd til, hvordan man arbejder med at gøre forholdet varigt

*Lektor: Katja Larsen*