

PRESSEMEDDELELSE – UDKOMMER DEN 12. DECEMBER 2015

I ny bog giver psykolog og kunstner et anderledes bud på, hvordan livet leves med sensitivitet og sårbarhed

Sensitivitet er andet og mere end et medfødt træk. Gennem talrige sager fra praksis, breve fra sensitive hjerter, og selvbiografiske brudstykker, ses det sansestærke og sensitive menneske indefra.

Det er en af tidens store trends, at tale om at være "særlig sensitiv" da det har givet mange mennesker en ny og mere positiv selvopfattelse. Sårbarhed, eksistentiel angst og stress kan ses i et nyt lys. Det at være et ekstraordinært følsomt og sansende menneske skal forstås som en måde at fungere på, der har sine styrker og udfordringer, og ikke som en ulempe eller en svaghed. Bogen "Det sensitive hjerte – når alle døre står åbne" tager læseren på en kreativ og dybdepsykologisk rejse gennem talrige sager fra den psykologiske praksis, og breve fra sensitive mennesker, men også gennem poetiske og selvbiografiske brudstykker fra forfatterens eget liv med et sensitivt og sårbart hjerte. Der differentieres mellem den sårbarhed, der slår livet i stykker, og den, der åbner rummet mellem mennesker.

Bogen bevæger sig fra samfundets og familiens betydning og ind i dybdepsykologiske rum, hvor psykisk smerte såvel som sensitive ressourcer behandles gennem både kreative udtryk og psykologfaglige udredninger. Samtidig byder bogen på kreative øvelser og terapeutiske metoder. Fokus er lagt på vigtigheden af selvaccept, selvkærlighed og følelsesmæssig bevidsthed. Der redegøres for betydning af, hvordan den psykiske energi administreres og på, hvordan den kan stjæles igennem energivampyrisme og magtudøvelse. På samme måde behandles det sensitive hjertes position i kærlighedsforhold og relationer. Forfatteren bevæger sig i nogen grad væk fra "særlig sensitivitet" og ser i højere grad på en lang række omstændigheder, der påvirker, hvordan det sensitive og sårbare opleves. Bogen kan både læses af mennesker, der lever med et meget sensitivt hjerte, men også af mennesker, der møder en ny sårbarhed gennem eksistentielle kriser.

Forfatteren Emilie Jahnnie Sigård har mange års erfaring som psykolog og har egen praksis i Lyngby. Hun er desuden digter og sanger og udgav i 2014 albummet "Evigheden og jeg" der nu fungerer som bogens poetiske soundtrack. Emilie Jahnnie har desuden udgivet 2 CD'er med øvelser og meditationer til sensitive mennesker.

Emilie Jahnnie Sigård: Det sensitive hjerte – når alle døre står åbne. Forlaget Emija. 314 sider. 319,- kr.

ISBN-nummer: 978-87-998652-0-8. Udkommer den 12. december 2015.

Brudstykker af bogen kan læses på: www.emiliejahnnie.dk

Kontakt Emilie Jahnnie Sigård. Mobil 26 84 45 96. Mail: forlag@livsvejlederen.dk

