

Stillhet som livskunst

psykologi og praksis

Olga V. Lehmann

Hvordan skal vi begynne å definere stillhet? Betyr det pause og opphold, tilfredshet og ro, eller finnes stillheten et sted der imellom? For oss i Norden representerer den et fenomen som vi gjerne omfavner og setter høyt, men et som likevel får stadig mindre plass i en mer kaotisk hverdag.

Som psykoterapeut, professor, forsker og foreleser undersøker Olga V. Lehmann våre forhold til stillhetsfenomener. I *Stillhet som livskunst: Psykologi og praksis* får vi bli med på en tankevekkende og rørende reise; møter med Lehmanns klienter, studenter, og beretninger fra hennes eget liv.

Basert på etnografiske og autoetnografiske redegjørelser, byr Olga V. Lehmann leseren på psykologisk innsikt i kontrast til grove misforståelser om hva stillhet er og hvordan vi burde nærme oss den. Ifølge Lehmann er stillheten nemlig en nøkkel til nærhet både med oss selv, natur og kunst, og ikke minst andre mennesker.

Enten du er i naturen, på jobbmøte, i et klasserom eller terapirom, eller bare ved middagsbordet, fremtrer stillheten som koordinater. Denne boken gir deg verktøyene til å forstå dem, og navigere på veien mot emosjonelt velvære.

Målgruppe

- Boken er skrevet for en voksen og allmennutdannet lesekrets, interessert i bøker som utfordrer grunnleggende perspektiver på den menneskelige tilstand og mellommenneskelige relasjoner.
- Boken vil også være av interesse for studenter og profesjonelle på samfunnsvitenskapelige, humanistiske, sosiale, filosofiske og psykologiske områder. Sannsynligvis vil den også være nyttig for personer med interesse for meditasjon, logging og terapi.



Utgivelse: August 2026

ISBN: 9788283840834

Distributør: Sentraldistribusjonen

Innbinding: Softcover

Format: 140 x 210

Sider: 300

Kategori: Stillhet, psykologi, psykisk helse

Pris: 479,-

Innholdsfortegnelse

- Takknemlighet
- Forord
- La oss sjekke inn før vi begynner

INNLEDNING

- Min historie

DEL I: DETTE ER IKKE STILLHET

DEL II: ET KART FOR DIN REISE INN I STILLHETEN

DEL III: OM SPRÅKETS GRENSER

DEL I V: HVOR STILLHET KAN FØRE OSS

DEL V: STILLHET SOM GRENSEOVERGANG

DEL VI: PÅ VEI INNOVER, FREMOVER OG HJEMOVER

Epilog: Om å skrive om oss selv og andre i psykologien: Metodisk refleksjon

- Å skrive om meg selv
- Å skrive med andre og om andre

Utsjekk – før vi avslutter

Sluttnoter

Stikkordregister

Lignende bøker fra Flux Forlag

Dyp Glede • Arne Næss

Slik påvirker naturen oss • Åse Dragland

På lag med hjernen • Daniel J. Siegel og Tina Payne Bryson

Forlagskontakt

Pernille Blomstrøm
928 30 747 / pernille@flux.no



Olga V. Lehmann

Olga V. Lehmann er forsker, psykoterapeut, skribent, forelserer og ikke minst en forkjemper for mental helse og velvære.

Hun er opprinnelig fra Colombia, men har virket i Norge siden 2013, og har dedikert store deler av sin karriere til å forske på stillhetens ulike virkningsområder.

Med sin bakgrunn i eksistensiell psykoterapi, har forfatteren også lang erfaring med temaer rundt den menneskelige tilstand, som sorg, meningssøken og terapeutisk skriving. Hun har en omfattende publikasjonsliste og har redigert flere bøker, inkludert *A Poetic Language of Ageing* og *Writing Through Bereavement*.

Lehmann er ansatt som professor i psykologi ved Oslo Nye Høyskole og førsteamanuensis rådgivningsvitenskap ved NTNU. Hun har deltatt i «Forsker Grand Prix», optrådt i National Geographic, Nature Careers og har holdt TEDx-foredrag med tusenvis av visninger.