



FRYDENLUND

Pressemeddelelse



Narcissismeepidemiens senfølger

Psykolog viser i ny bog, hvordan en dysfunktionel opvækst med narcissistiske forældre kan påvirke vores voksenliv.

»Flere forskere peger på, at narcissistiske træk i stigende grad dyrkes og belønnes i det moderne samfund [...] empati – især de aspekter, der handler om at sætte sig i andres sted og reagere med medfølelse – er faldet med ca. 40 % siden 1980'erne.«

Sådan skriver Cleoh Søndergaard i bogen **Sprækker af lys**, hvor hun bemærker en alarmerende udvikling, der ligner en narcissismeepidemi. I de seneste årtier har både empati og narcissisme hos unge i vestlige samfund været genstand for forskning, og resultaterne viser, at mens empati er faldet markant, er narcissistiske træk steget.

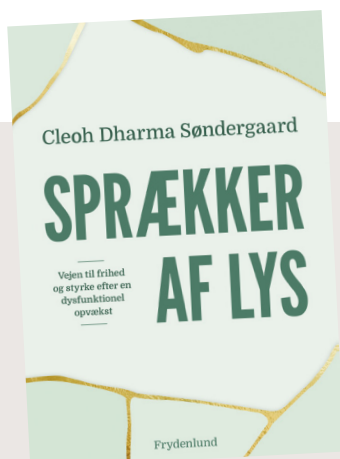
Bogen handler om, hvordan det er at vokse op med forældre, der har emotionelle mangler og narcissistiske træk, kan føre til lavt selvværd, indre kritik og udfordringer i nære relationer helt ind i voksenlivet.

Sprækker af lys er en selvudviklingsbog, der henvender sig til dem, der har følt, at de var 'for meget' og alligevel 'aldrig nok'. Dem, der har oplevet, at deres behov blev tilsidesat, eller at de blev pålagt ansvaret for en forælders lykke.

Gennem teori og refleksion, cases og masser af praktiske øvelser til adfærdsforandringer inviteres læseren til at arbejde med sin mentale heling og opbygge et liv, der føles meningsfuldt og trygt.

Cleoh Dharma Søndergaard er autoriseret psykolog, uddannet ved Aarhus Universitet i 2015 og videreuddannet som ACT-psykolog, parterapeut og sexolog med specialer i kærlighedsrelationer, traumeterapi og kompleks PTSD. Hun har klinikken Innervention på Frederiksberg.

Cleoh er desuden formidler og foredragsholder. Hun er blandt andet kendt fra de to populære podcasts: 'Hvorfor gik du ikke bare?' og 'Indsigt med Cleoh – samtaler om psykologi'. I forbindelse med bogen har Cleoh lanceret podcasten 'Sprækker af lys'.



Sprækker af lys
– Vejen til frihed og styrke efter
en dysfunktionel opvækst

Cleoh Dharma Søndergaard

FAKTA
334 sider
Hæftet med flapper
299,95 kr. (vejl.)

UDKOMMER
10. november 2025

For yderligere oplysninger eller kontakt med forfatteren er du velkommen til at kontakte Sandra Quist Lund. Information ses nedenfor.

Alhambravej 6 | 1826 Frederiksberg C | Telefon 3318 8131 | E-mail: sandra@frydenlund.dk | CVR: 2885 6679