

Hverdagsrelationer

Når det nære bliver svært

Det er titlen på en bog, skrevet af Lone Carmel, som er familierådgiver med egen praksis. Her møder hun, ofte familier for hvem hverdage er, eller er på vej til at blive, for svære at være i.

Af **Henriette Rosenthal Muld**

Hos Lone får man lov til, at være den man er, når man sammen med hende tager fat i at finde de løsninger, der kan give et bedre samspil i familien, og et rigtigt godt stykke værktøj til dette er – samtale om hvad der rør sig indeni.

Det er desværre ikke altid så let, som det lyder, men så er der hjælp at hente i bogen "Hverdagsrelationer – når det nære bliver svært". Lone Carmel tror ikke på quick fix-løsninger men, at mange svære situationer kan løses, hvis vi over os i at åbne os for hinanden, for ingen er tankeløse, og det er opslidende, at skulle gætte sig til, hvordan andre har det og tænker.

Jagten på det perfekte liv

For efter den erfarne familierådgivers mening, tror alt for mange, at alt skal være perfekt eller i hvert tilfælde skal se sådan ud. Og det kan være svært at give slip på den forestilling, men det er nødvendigt, for det er umuligt at opnå, og vækker derfor negative følelser, der forplanter sig til resten af familien, og udløser frustrationer der til sidst fylder uoverskueligt meget.

Som mor til fire børn i alderen tre til 22 år, har Lone en kæmpe personlig erfaring i familielivets glæder og udfordringer og med sine uddannelser: uddannet pædagog, kandidat i pædagogisk psykologi, akademiuddannelsen i HR, efteruddannet som familierapeut, familierådgiver fra The Kempler Institute og mangeårig klummeskribent, kan man roligt sige at hun er klædt på til at hjælpe familier med uheldsmæssige spændinger i forhold til hinanden. Det er da også den store mængde erfaringer, der inspirerede Lone til at

IDEEN MED BOGEN ER AT GIVE MENNESKER, DER HAR DET SVÆRT MED RELATIONERNE TIL ANDRE, NOGLE PRAKTISKE ØVELSER, SOM DE KAN BRUGE I DET LEVEDE HVERDAGSLIV. BOGEN ER SKREVET I ET LETFORSTÅELIGT HVERDAGSSPROG – OG MED RESPEKT FOR DE MENNESKER, SOM SKILDRES I FORSKELLIGE CASES.

skrive "Hverdagsrelationer- Når det nære bliver svært", som er skrevet i et sprog, der er let at forstå for alle, og med "cases" der beskriver virkelige problemstillinger, som mange af os støder på, med dertilhørende afklaring og indsigt i løsningen af problemerne. Det er dejlig håndgribelig læsning.

– Det er helt almindeligt, at have "knas" i familien, og det jeg kan, når jeg har klienter i min praksis, som oplever disse frustrationer, er at jeg kan hjælpe de implicerede til, at få en bedre samtale om de svære ting. Jeg hjælper dem med, at lære at sige tingene højt, og i nogle tilfælde er det ganske få konsultationer der skal til, for at forbedre dialogen i familien. Det er ofte sådan, at jo tættere man er på hinanden, jo sværere kan det være, at kommunikere om svære følelser. Det er hvad jeg hentyder til i bogens titel: Hverdagsrelationer- Når det nære bliver svært, og derfor kan den være et vigtigt redskab i alle familier, som derved finder ud af tale sammen om, hvem der skal sige hvad til hvem, og til at få familiemedlemmerne til at melde sig ind i fællesskabet og være noget mere nærværende sammen, siger Lone Carmel. *

Lone Carmel
HVERDAGSRELATIONER
Når det nære bliver svært



Du kan bestille bogen ved at sende en mail til lone@relazion.dk Prisen er 200 kroner + porto.

MANGE MENNESKER VIL DET HELE, MEN NÅR SÅ MINDRE. MAN MÅ VÆLGE SINE KAMPE OG FÅ FOKUS PÅ DE GODE RELATIONER. NÅR EN I FAMILIEN HAR ET PROBLEM HAR ALLE PROBLEMET.

