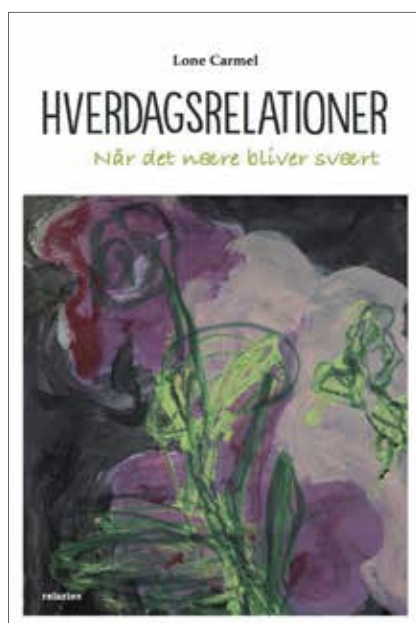


AT MØDE SIG SELV OG ANDRE



Lone Carmel: *Hverdagsrelationer. Når det nære bliver svært*. Relasjon 2017. 177 sider, kr. 200.

Med bogen videreformidler psykoterapeut MPF Lone Carmel erfaringer fra sine terapiesessioner, klummer og artikler. Hun videregiver modeller, øvelser og budskaber i lettilgængelig samlet form. Bogen er nærværende og skrevet med hjertet. De mange eksempler er skrevet i et sprog, jeg let lever mig ind i og gennem læsningen automatisk relaterer til mit eget – både private og professionelle – liv.

Relationelle processer foregår alle vegne, og intet menneske kan leve uden relationer. Lone Carmel formår bogen igennem at indfange de relationelle processer og beskrive dem. Bekymringen for det mindskede relationelle fokus i livet generelt nævner Lone Carmel i starten og slutningen af bogen. Hendes tese er, at relationer og mødet med os selv og andre har trange kår. Hun taler om ensomheden, vi kan dø af, og det lange, seje og krævende træk med at få gode relationer. At det er sliddet værd. At det er nærværet, relationerne og kontakten til os selv og hinanden, der giver mening og er det dejlige ved at leve og være til stede 'her og nu'.

Lone Carmel beskriver i begyndelsen af bogen, hvordan tilknytning danner grund for hjernes udvikling og måden, vi er i relationer 'her og nu'. Hun gør det i et let, glidende sprog og holder sig på et meget ligetil niveau. Set med faglige briller er Lone Carmel grundigt og seriøst forankret både i tilknytningsteori og den neuroaffektive udviklingspsykologi. Hun formår gennem hele bogen at fastholde dette faglige fundament og videregive det i hverdagsprægede termer, relevant og forståeligt for alle med relationelle processer inde på livet.

Skellet mellem lyst til, brug for, mærke sig selv og udtrykke egne behov kommer efterfølgende i fokus. Lone Carmel formår at komme med en række eksempler, der gør det konkret, brugbart og hverdagsrelevant. Simple og letforståelige illustrationer og metaforer, som jeg forestiller mig er gengivelser af illustrationer på tavlen i Lone Carmels terapilokale, styrker indholdet.

Flere vinkler og aspekter af hverdagsrelationer belyses gennem bogens følgende kapitler. Vi bliver ført gennem evnen at sætte sig selv fri, signaler det giver mening at lægge mærke til og handle på, evnen til at rumme og være sig selv og relationer i børnefamilier. Vigtigheden af grundlæggende relationskompetence inden for ledelse og pointering af, at de relationelle dynamikker grundlæg-

gende set er de samme, bliver belyst. De mange eksempler og klienthistorier gør, at jeg lever med. Opmærksomheden på processer og det organiske relationelle samspil frem for mere stålsat typeinddeling og kategorisering gør det frit og levende.

Gennem læsningen mærker jeg betydningen og vigtigheden af nærværet og dybden i mine egne relationer. Budskabet om at være sig selv og kontaktfuld. Forståelsen for, at det er menneskeligt at falde i gamle mønstre, giver ro. Metaforerne, øvelserne og eksemplerne gør mig nysgerrig og efterlader mig med mod til at arbejde videre.

Begrundelsen for, at netop de nævnte relationelle aspekter er valgt ud, og metakommunikationen afsnittene imellem kunne måske have fået mere opmærksomhed. I hvert fald mister jeg enkelte gange den røde tråd i overgangene mellem de forskellige afsnit.

Bogens titel er *Hverdagsrelationer, når det nære bliver svært*. Bogen er ikke skrevet til terapeuter, men vel mere eller mindre til alle andre. Læsningen kræver på ingen måde et særligt teoretisk fundament. At Lone Carmel har det teoretiske fundament i orden, skinner dog tydeligt igennem og tydeliggøres yderligere i kapitlernes afsluttende inspirationskilder, eftertanker og notehenviisninger. Uden det er bogens hensigt, får jeg som professionel idéer til øvelser og interventioner, jeg kan lave med mine klienter og i mit eget private liv.

Epilogen afsluttes med et håb om at lade læserne inspirere af bogens kapitler. At læserne med læsningen får plads til at være mere sig selv og give lidt mere i de så vigtige og livgivende relationer. Det er lykkedes.

Jonas Borup
Psykoterapeut MPF