

---

## GUIDE TIL RELATIONER

---



Ilse Sand: *Savner du én? Guide til at hele en beskadiget relation eller give slip.* Ammentorp 2018. 144 sider, kr. 264.

Mange lever med brudte eller beskadigede familiemæssige relationer. I bogen guider psykoterapeut MPF Ilse Sand læseren igennem måder til forholde sig til disse relationer. Læseren inspireres til, følelses- og tankemæssigt, at mærke og reflektere over betydningen af disse relationer – og at gøre op, hvad han eller hun vil med disse. Nogle skal måske afsluttes, mens andre skal have en åben udstrakt hånd og en chance mere.

Det kræver mod at tage hånd om disse uforløste og svære relationer. En fælde er undskyldninger over for sig selv. Med undskyldningerne kan det på overfladen virke rigtigt eller ligefrem formålstjenesteligt ikke at gøre noget. Men, som Ilse Sand taler om, så snyder vi og fastholder os selv. Gode og inspirerende eksempler, også fra Ilse Sands eget liv, samt forslag til øvelser og refleksioner lægger op til, at læseren selv reflekterer og forholder sig til relationer, ansvar og eget liv.

Forfatteren definerer bogen som en guide til at hele beskadigede relationer eller give slip – og en guide, eller selvhjælpsbog, det er det. Tingene tages i rækkefølge, der er oplevelsesorienterede øvelser, og der gives helt konkrete råd. Er man til guides og selvhjælpsbøger, har man nysgerrighed eller interesse for, hvordan beskadigede familierelationer kan repareres eller slippes, så er denne bog afgjort læsningen værd.

Hvor første del af bogen handler om at lade læseren opnå selvindsigt og blive på egen banehalvdel, så handler næste del af bogen om, hvordan den anden part kan mødes med åbenhed, fleksibilitet og medfølelse. Ordene behøver nødvendigvis ikke være så planlagte. Med åbenhjertelighed, plads og respekt for forskelligheden kommer det for nogle af sig selv. Læseren efterlades nu ikke, også denne del af bogen byder på rigeligt med inspiration og helt konkrete forslag til, hvordan samtalen med den anden kan gribes an.

Hvor langt er du villig til at strække dig for at komme den anden i møde? Sætningen indleder et af bogens sidste kapitler, som indeholder en test af vejledende karakter. Jeg afprøvede den og scorede midt imellem testens poler: At strække sig – og stå ved sig

selv. Ærligt, jeg er normalt ikke til sådanne tests. Men den her fungerede. Alt i alt en god og givende test, der understøtter bogens indhold.

Sproget er bogen igennem absolut meget veldisponeret og velskrevet – det er kærligt, empatisk og nærværende. Den er letlæselig, formen er som en guide eller selvhjælpsbog med retningsanvisninger samt mange konkrete og letforståelige forslag. Bogen er ikke skrevet til psykoterapeuter, psykologer og andre behandlere, men som guide og selvhjælpsbog for mennesker generelt. Mennesker, eller klienter for den sags skyld, udfordrede på deres familiemæssige relationer.

I forordet skriver Ilse Sand: "I bogen præsenterer jeg forskellige strategier, som kan være en hjælp, når du gerne vil genoprette eller bare forbedre en relation. Det gør jeg med mange eksempler og med helt konkrete bud på ord og sætninger, du kan bruge i forskellige situationer." Til det har jeg én ting at sige: Det er lykkedes.

**Jonas Borup**  
Psykoterapeut MPF