

*"Sunde relationer – de grundlæggende principper og gode forhold med din partner, din familie, dine forældre, dine børn, dine venner, dine kolleger og alle de andre mennesker i dit liv"* giver en grundig indføring i, de byggesten der udgør sunde forhold til os selv, og til de mennesker vi omgås.

Forfatteren præsenterer overskuelige modeller og principper for, hvad vi som mennesker skal putte i gryden, hvis vi ønsker at ende med sunde og respektfulde relationer. Bogen virker på den måde som en håndbog, hvor man som læser kan få lyst til at tage samme passage eller afsnit frem igen og igen, når der opstår udfordringer i interaktionen med de mennesker vi omgås. Når først vi ved, hvordan vi opbygger "sunde relationer" og ikke springer over vigtige bestanddele, så kan vi i højere grad mestre kunsten at behandle os selv og andre med respekt og opnå højere grad af kærlighed, taknemmelighed, begejstring og generel tilfredshed i vores liv.

I bogen berøres adskillige centrale bestanddele herunder kunsten at kommunikere konstruktivt og vigtigheden i viden om det nonverbale i form af følelsesmæssige frekvenser og energiniveauer. De sunde modeller indbyder desuden til et kig på mangfoldighed og individers forskellige måder at anskue verden på baseret på vores unikke programmering. Bogen skildrer ydermere ambivalenser, som kan opstå, når vi forsøger at fastholde respekten for andre samtidig med at leve i harmoni med egen integritet og løsning på disse ambivalenser.

Barbara Berger tilbyder muligheden for at studere og forstå iagttagelser og grundlæggende modeller, hvor livet i høj grad kan ses som en selvkorrigerende mekanisme, hvor vores tankegang og sind bestemmer vores oplevelse af livet. Hermed bliver det også centralt at indse, at vi kan gøre noget ved os selv, måden vi tænker, handler og behandler os selv på, som har en direkte indflydelse på, hvordan vi interagerer med vores medmennesker. Sunde relationer starter på den måde hos os selv, da vi ved at anerkende og omfavne vores iboende værdi og ved at lære selvkærlig tilgang til os selv via vores indre kompas og sunde grænser, er startskuddet til at kunne indgå i sunde relationer med andre.

Barbara Berger beskriver i sin bog ikke et "quick fix", da det ikke er muligt at springe led over. I stedet præsenterer forfatteren en grundig tilgang til, hvordan det er muligt at opnå en gradvis udvikling i bevidstheden om interaktionen med andre mennesker, hvor der tilbydes grundig viden, om hvordan ændringer gradvist kan integreres.

Bogen henvender sig til alle som har interesse i og ønsker at beskæftige sig med de grundsten, der udgør sunde relationer i hverdagslivet. Bogen kan på den måde læses til personlig interesse såvel som faglig. Bogen er formidlet i et lettilgængeligt sprog, og forfatteren belyser konkrete praksiseksempler på levende vis. Barbara Berger har selv indsamlet viden og erfaringer gennem mange års klinisk erfaring som terapeut og coach, men også fra sit private liv, som illustreres på en nuanceret måde. Som læser kommer man rundt i alle hjørner af centrale perspektiver på, hvad der har indflydelse på udviklingen af sunde relationer.

Bogen er et vigtigt og relevant bidrag, hvis ærinde er, at vi som mennesker tager ansvar for og finder mod til et grundigt kig indad i os selv og udad mod vores medmennesker og omverden i en analyse af, hvad der kan bidrage til, at vi kan opleve øget glæde, god energi, harmoni og en følelse af respekt i vores sociale relationer. Livet er en kontinuerlig læringsproces, og bogen er central, da den adresserer dette og giver et bud på, hvordan vi som mennesker kan tage del i vores egen personlige kraft og giver konkrete bud på, hvordan vi kan håndtere udfordringer og navigere konstruktivt i det sociale landskab.

Af Lærke Simmelsgaard, cand.psych.aut.