pressmeddelande  
29 april 2014

Kom närmare - psykoterapeuten Ilse Sand om hur vi omedvetet påverkar våra relationer

**– Våra relationer kan bli djupare och mer meningsfulla när vi törs vara helt närvarande och sårbara i ögonblicket, säger Ilse Sand.**

***Kom närmare* heter hennes bok om att lägga försvarsstrategierna åt sidan.**

– I mitt arbete som psykoterapeut, och tidigare när jag arbetade som präst, har jag talat med många människor som har farit illa i kärleksrelationer, säger Ilse Sand. En del har inte ens klarat av att etablera någon.  Ofta beror det på försvarsstrategier.

                      En försvarsstrategi, förklarar hon, är en handling som en gång var en klok lösning på en svår situation. En människa som har använt sig av många försvarsstrategier i barndomen kan senare i livet känna sig så insnärjd i dem att de gör den känslomässiga kontakten med henne själv och andra omöjlig.

                      – I samband med mina föreläsningar har jag upplevt att det finns ett stort intresse av att lära sig mer om vilka psykologiska mekanismer som har betydelse för hur vi skapar relationer – eller hur vi agerar i de relationer vi redan befinner oss i, berättar hon. Det var därför jag började skriva *Kom närmare*.

Hon bygger sina resonemang och råd på egna erfarenheter, på psykologisk facklitteratur och på erfarenheter som hennes klienter har delat med sig av.

                      – Den litteratur jag själv har läst är skriven för fackfolk, säger hon, men jag ville skriva boken på ett lättillgängligt språk och samtidigt hålla den förankrad i etablerade psykologiska teorier.

                      En av de tendenser som hon har sett är att försvarsstrategierna lurar oss ofta att lägga krokben för oss själva.

                 – Våra relationer kan bli djupare och mer meningsfulla när vi törs vara helt närvarande och sårbara i ögonblicket, säger hon.

Ett konkret exempel ur boken: Hanna har fått avslag på en jobbansökan. Hon är ledsen för det, men tittar på en spännande tv-deckare och försöker glömma bort sig själv.

                      – Det här är inget problem, bara hon vid ett senare tillfälle ger sig själv tid och utrymme att känna och hantera sin sorg och komma i balans igen, säger Ilse Sand. Men om det är den enda strategi hon använder för att hantera tunga känslor, så att hon aldrig slappnar av helt och lägger märke till hur hon känner sig, då är det ett problem.

                      En hälsning till läsaren:

                      – Jag hoppas att den här boken ska göra att du får lust att kika på dina egna försvarsstrategier och fundera på om ditt liv kan bli rikare om du väljer att avveckla en eller flera av dem, så att du kommer närmare dig själv, livet och andra människor – och i högre grad kan få uppleva och njuta av tillvaron så länge du finns här.

**Ilse Sand** är psykoterapeut, teologie kandidat och en efterfrågad föreläsare i sitt hemland Danmark. Hon driver ett eget bokförlag och har gett ut boken *Älska dig själv*, en bok om sensitiv begåvning, som också har översatts till svenska. *Hitta nya vägar i känslornas labyrint* var hennes första bok på Libris.

Ilse Sand (översättning: Carolina Klintefelt)

**Kom närmare – Om kärlek, relationer och försvarsstrategier**  
ISBN: 97891738790

**För mer information, för recensionsexemplar och för bokning av intervju**, kontakta Inger Lundin, förlagschef:

[Inger.lundin@libris.se](mailto:Inger.lundin@libris.se), 019-20 84 16

**Läs ett smakprov** ur boken här: <http://www.libris.se/kom-narmare.html>