

Ny artikelserie:

relationer

TEXT SONIA ARVIDSSON, SOCIONOM LEG. PSYKOTERAPEUT OCH
ANDERS HÖGBERG, PRÄST LEG. PSYKOTERAPEUT

”Jag har fått med en Annan människa att göra!” säger Martin Buber i en av sina böcker. Han var professor och religionsfilosof och räknas som en av 1900-talets stora tänkare.

”Jag har fått med en Annan människa att göra” är ett sätt att beskriva vad det är att vara i relation till någon. Formuleringen är enkel, men rymmer en komplex upplevelse och erfarenhet. Våra relationer som par, vänner, barnföräldrar, arbetskamrater är en arena för förväntningar och motsägelsefulla känslor.

Våra nära relationer kan se olika ut. En del har vi valt själva, dit räknas våra vänner och vår partner. En annan del har vi inte kunnat välja på samma sätt, dit hör våra föräldrar, syskon och vanligen våra barn.

Skapelseberättelsen i Bibeln talar om att Gud skapade människan till att leva i relation med andra människor, till naturen och Skaparen.

Men redan i de första kapitlen anar vi att till synes harmoniska relationer med en himmel utan minsta tecken på orosmoln snabbt kan förvandlas till något helt annat. Adam och Eva får inte vara kvar i det ljuva paradiset där allt är gott. I stället får de som par, utanför paradiset, försöka lära sig att hantera sina känslor av gott och ont.

De får upptäcka att det finns känslor som bara handlar om att vilja den andra väl, visa omsorg och kärlek. Men också att det finns känslor som handlar om att den andre kan vara svår att tycka om. Det hela kulminerar när den ene av deras söner Kain blir så avundsjuk på den andre brodern Abel att han dödar honom.

Idag finns det forskning som visar att ingen enskild faktor påverkar vår psykiska och fysiska hälsa i så hög grad som hur vi har det i våra allra närmaste relationer. Goda relationer påverkar vårt välbefinnande mer än något annat i livet, men det betyder samtidigt att relationer som vi inte mår bra i kan jämföras med att leva i kronisk stress.

Vad betyder det att leva i relation – ”att ha fått med en Annan människa att göra”? Det kan betyda att man får göra en upptäcktsresa med sig själv och se nya sidor, men också att se gamla mönster i nytt ljus. Att dela livet med andra, att leva i varaktiga förhållanden är att lära känna en annan människa på djupet. Men



också att förstå mer av vem man själv är och blir, i mötet med den andre.

Våra relationer griper in i våra liv på många sätt och kan vara en källa till självinsikt, igenkännande och samhörighet, men också rädsla, ensamhet och utanförskap.

Alla relationer väcker känslor som vi har att hantera – kärlek, lust, längtan, glädje och tacksamhet men också rädsla, vrede och avund. Alla dessa motstridiga känslor kan väckas till en och samma person. Det är just detta som är det komplexa. Samtidigt

Relationernas möjligheter och svårigheter

I en artikelserie skriver terapeuterna på Kyrkans Familjerådgivning om de möjligheter och svårigheter vi möter i våra relationer.

– Här möter vi par, enskilda och familjer i samtal, säger Anders Högborg, som är chef för Kyrkans Familjerådgivning i Stockholm. Det kan handla om akuta konflikter och kriser eller en önskan om en fördjupad relation. Samtalen blir ett utforskande för att förstå vad som behöver förändras. Vi tror att små upptäckter, där vi ser att vi kan påverka vår tillvaro, många gånger upplevs som stora förändringar.



skapar det en möjlighet att få syn på sig själv.

Relationen utgör ett sammanhang och samspel som förändrar och förändras. Det krävs både mod och nyfikenhet för att möta sig själv och en Annan människa.

Nära relationer pendlar ofta mellan längtan efter trygghet och längtan efter rörelse. Blir tryggheten för stor kan relationen kännas instängd och fastlåst i ett bestämt mönster. Kännetecknas relationen av en ständig rörelse, alltid något nytt och föränderligt,

aldrig en stilla stund, finns en risk att man inte kan känna sig riktigt trygg med varandra. Att utifrån livets föränderlighet kunna hitta en slags balans mellan trygghet och rörelse är många gånger en viktig del av en god relation.

En annan viktig aspekt som Martin Buber talar om är den betydelsefulla dialogen mellan Jag och Du. En dialog som förutsätter att man vill mötas med respekt och lyhördhet, för att relationen ska få möjlighet att utvecklas och fördjupas.

Kyrkans familjerådgivning

är en samverkan mellan församlingar i Stockholms stift. För enskilda samtal (45 min), familjesamtal (vuxna personer) och parsamtal (90 min) är avgiften 250 kronor. Tidsbokning 08-615 11 70 eller kyrkansfamiljeradgivning@gmail.com. www.kyrkansfamiljeradgivning.org



KONTAKTA OSS

S:T ESKILS KYRKA

Runstensvägen 14, Handen, vx 555 670 00

Präster

Eija Alpmaa Magnusson, 555 670 53
Magnus Crispin Back, 555 670 52
Attila Neumerker, 555 670 40
Annelie Ekström, 555 670 37
Kenneth Landelius, 555 670 51

Diakon

Malin Persson, 555 670 31

Musik

Catharina Ekeberg, kantor, 555 670 13
Mikael Fahlstedt, organist, 555 670 12

Församlingspedagog

Elisabet Hillbratt, 555 670 43

Församlingsassistenter

Anna Fredholm, 555 670 38
Karin Lind, 555 670 44
Mia Sjödin, 555 670 39

Barnverksamhet

Anki Bokvist, 555 670 56
Birgitta Ohlsson 555 670 57
Helena Andersson, Gertrud Eriksson,
Kristina Karlsson Ehlén, 555 670 47, 555 670 55
Vaktmästare 555 670 90

VENDELSÖ KYRKA

Skomakarvägen 18

Präster

Per Hilmer Larsson, distriktschef
555 670 73
Mikael Gyllstedt, 555 670 77

Diakoni

Eva-Lisa Oldeberg, diakoniassistent, 555 670 72

Musik

Ann-Christine Wilund, kantor, vuxenkör
555 670 71
Kamilla Arlestrand, körledare, 555 670 29

Församlingspedagog

Henrik Stenman, 555 670 74

Barnverksamhet

Britt Lindberg, Ninni Winberg,
Susanne Kumlin, 555 670 75

JORDBRO KYRKA

Moränvägen 17

Präster

Veronica Willner, distriktschef, 555 670 61
Carl Henrik Widlund, 555 670 62

Diakon

Gun-Britt Boström, 555 670 63

Musik

Sara Bjäde, kantor, 555 670 65

Barnverksamhet

Barbro Widarsson, Ulla Sunesson, 555 670 67

Fritidspedagog

Maria Larsson, föräldraledig
Susanne Park, vik, 555 670 68

BRANDBERGENS FÖRSAMLINGSLOKAL

Jungfruns gata 415

Diakon

Malin Persson, 555 670 31

KRYCKAN

Vallakyrkan, Sleipnervägen 111, 777 80 90
Katja Smaliakowa, diakon, 555 670 66
Leif Wiking, präst, 555 670 54
Carina Ekman, diakoniassistent