

# Närleken

– att leva tillsammans

"Frukost vill han äta  
utan mej  
han vill inte bli störd då  
han vill äta gröt  
och läsa tidning och vara ifred  
och jag vill prata  
och vara tillsammans  
och inte vara ifred  
jag vill ha frukost tillsammans  
och bli ordentligt störd"

"Närleken", Ragnwei Axellie  
Skeabs förlag 1982

**"Precis så här känner jag", tänkte Anna där hon satt med en tallrik fil och sneglade på Lasse, som satt på andra sidan bordet, helt försjunken i tidningen.**

Situationen var välbekant sedan lång tid, så hade deras roller i relationen utvecklats. Men hur kunde det bli så här? "Vi som var så förälskade och hade massor att tala om!"

Förälskelse ja – den härliga känslan av att vara ett, att höra samman och vilja samma saker. Den tiden ter sig förväntansfull och löftesrik och kan ge hopp om att man aldrig ska behöva känna sig ensam igen.

Men nu sitter Anna där och känner sig ensam, besviken och kanske lite lurad. Och hur känner Lasse sig? Vad händer på vägen i relationen?

Kanske handlar det för båda om upptäckten att de drömt in annat i relationen, än det som varit möjligt att få? Att bli förälskad och sedan välja varandra handlar om ett medvetet val

utifrån intresse och attraktion. Men det handlar också om ett omedvetet val, som har rötter i den egna historien och i andra tidigare relationer. Det kan ligga nära till, att drömma in det som man saknat och längtar efter.

**Upptäckten att vi är mer olika än jag trodde, kan bli smärtsam men också väcka nyfikenhet.**

Det handlar om att få syn på sina förväntningar och mod att ompröva dem. Men också att våga vara kvar i det som först kanske kändes oklart och oroande.

**Anna stod inte ut med tystnaden, "varför säger du inget, jag känner mig ensam".**

Med de orden säger Anna både något om sin förväntan på Lasse och sin egen känsla av ensamhet i stunden.

Någon har sagt att i förälskelsen blir två liv ett. I kärleksrelationen blir paret åter två personer med ett gemensamt område, ett vi. Det är en viktig men ibland svår konst att hitta balansen mellan det egna och det gemensamma livet.

**Vad är då kärlek? Den eviga frågan som gäckar oss och aldrig tycks bli besvarad.**

Men en kärleksrelation kanske ändå kan formuleras i några tankar. En sådan tanke är att kärlek uttrycks i att låta den andre vara i sin egen rätt. Med det menas att en kärleksrelation i grunden behöver vila i omsorg och

## Relationerna

Artikelserie, del 2

I en artikelserie skriver terapeuterna på Kyrkans Familjerådgivning om de möjligheter och svårigheter vi möter i våra relationer. Del 1 i serien hittar du i Österhaninge Församlingsblad nr 1-12. Den finns att läsa på [www.osterhaningeforsamling.se](http://www.osterhaningeforsamling.se)

respekt för varandra och varandras integritet. Det kräver en mognad och en önskan om sanning och ärlighet från båda i en relation. Med andra ord är det ett pågående arbete, för en varaktig relation. Det är inte lätt när verkligheten krockar med drömmar om hur det skulle kunna vara.

Tänk om Lasse också känner sig ensam och missförstådd där bakom tidningen. Inte kan det vara så enkelt som att Lasse är en enstöring och Anna enbart social. Men i scenen som dikten målar upp är det som om de fastnat och nästan stelnat i två givna roller där de inte kan mötas.

**Kan Lasse och Anna förändra det låsta läget?**

Ett sätt skulle kunna vara att de börjar berätta för varandra om sin ensamhet i relationen. Inte för att anklaga den andre utan för att berätta hur de känner och vad de längtar efter. Att kunna lägga ett försonande ord och visa på en generös sida, när det är svårt att mötas, är inte att vara undergiven utan ett tecken på mognad.

När vi blir mer endimensionella i en kärleksrelation känner vi ofta en saknad av frihet. Vi kommer inte till vår rätt. Att få tillgång till flera olika delar av sig själv är vanligen ett tecken på att kärleken fördjupas i ett förhållande. Ibland på ett läkande sätt när vi tidigare lidit brist på känslomässig näring.

**När ett par börjar prata och lyssna till varandra kan mycket hända.**

Kanske kan dikten då mer få illustrera två sidor av både Anna och Lasse.



De är olika personligheter men kanske inte fullt så olika som när rollerna polariseras. Det kanske visar sig att Lasse också har en längtan till ett annat samtal med Anna än det som blivit, liksom Anna har behov av att vara ensam med sig själv ibland.

Om Anna och Lasse kan förändra det låsta läget kommer det naturligtvis att påverka deras fortsatta dag och relationen. Allt kan de inte ändra på men att försöka påverka det som går att förändra innebär ofta en stor skillnad.

Ibland leker livet och det mesta upplevs som gott i en parrelation. Men antalet separationer visar tydligt att det också kan vara svårt att leva i en

varaktig relation. Det är inte enkelt att få ihop föräldraroll, samarbete om hemmet, arbete och samtidigt vårda kärleken och hålla passionen vid liv i ett förhållande.

Men vi tror att om Anna och Lasse upptäcker att de kan förändra ett område har de större möjligheter och hopp när de vill förändra andra delar av relationen.

**Många gånger är det enkla det svåra, att börja tala och lyssna till varandra på ett öppet och nyfiket sätt.**

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

## 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

Susanne Park, 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