

När kärleken går förlorad

Separationer är en del av livet och förlust av en älskad person kan ske på många sätt – genom en olycka, sjukdom eller död. Att gå igenom en skilsmässa innebär något annat. Att gå skilda vägar har blivit ett vanligt sätt att hantera en otillfredsställande parrelation och i den ofrivilliga skilsmässan tillkommer de svårigheter som har att göra med att bli lämnad eller vara den som lämnar.

TEXT **BRITA NILSSON**, SOCIONOM OCH LEG. PSYKOTERAPEUT
MATS NILSSON, FAMILJERÅDGIVARE OCH LEG. PSYKOTERAPEUT

Kärleksrelationen är ett riskprojekt – den utlovar mycket men garanterar inget. Att gå in i en djup relation med en annan människa innebär att ta risken att utsätta sig för stor smärta och förtvivlan vid en förlust. Och en kärleksrelation kan ju när som helst bli ifrågasatt av någon av parterna.

När vi älskar söker vi den andre och satsar mycket av oss själva i relationen. Att smaka på kärleken ger kanske en känsla av lycka och vi drömmer ofta om evig trohet och gemenskap – och vår längtan får oss att tro att kärleken därmed är säkerställd. Men för många infinner sig relativt snart en omvälvande omvandling av både dröm och verklighet. Det som nyss såg ut att kunna utvecklas till något viktigt och varaktigt kan snabbt övergå i en känsla av att inte längre kunna nå varandra.

”Vi växte ifrån varandra”

Många som skiljer sig beskriver det som att de glidit ifrån varandra. Ofta har det föregåtts av att själva kärlekslågan svalnat, hos den ene eller hos båda. Trots det kan tanken på en separation kännas långt borta. Bortom bristen på kärleks känslor kan det ändå

finnas något som håller dem kvar. Man kan vara bundna till varandra genom de känslomässiga länkar som uppstått genom en nära samvaro.

Att älska en annan människa innebär att förhålla sig till den andre som just ”en annan”. Den andre måste därför få rätt och utrymme att visa sin ”annorlundahet”. Partnern har här att försöka hitta en accepterande hållning till det som han/hon upplever som annorlunda. Vi är olika och vi vill och önskar ofta olika saker. Samtidigt förändras vi under livets gång, som enskilda personer och av gemenskapen som sådan. I detta skeende finns ofta förlagan till en brytning med det liv man haft och har. Så exempelvis kan den ene i paret välja att gå in i ett livs-sammanhang där den andre inte kan eller vill vara delaktig. På så sätt kan parterna uppleva att de ”växer ifrån varandra”.

Att bli lämnad

Ett uppbrott från samliv och äktenskap är ofta förbundet med starka känslor och konflikter, både före och efter ett beslut om skilsmässa. Par har olika förväntningar på och upplevelser av den verklighet de delar. Detsamma



gäller förstås också uppfattningen huruvida skilsmässa är motiverat eller inte.

Att bli lämnad vid en ofrivillig separation är som regel djupt smärtsamt. Har skilsmässan utlösts av att någon av parterna involverat sig i en ny relation kan reaktionerna bli synnerligen starka. Den som blivit lämnad upplever sig också ofta lämnad i ett kaos av känslor – vrede och sorg, kränkthet och övergivenhet, sårad eller stukad självkänsla, förvirring och ensamhet. Många talar också om starka skamkänslor av att ha blivit lämnad. Under

Relationerna

Artikelserie, del 3

I en artikelserie skriver terapeuterna på Kyrkans Familjerådgivning om de möjligheter och svårigheter vi möter i våra relationer. Tidigare artiklar i serien hittar du i Österhaninge Församlingsblad nr 1 och 2 2012. De finns att läsa på www.osterhaningeforsamling.se



förutsättning att man börjar bearbeta sina känslor kan det också bli själva öppningen mot nya perspektiv; på den egna personen, på bortglömda behov, på personliga resurser och tillgångar som förblivit outnyttjade.

Att lämna

För den som lämnar en annan mot dennes uttryckliga vilja, kommer separationsprocessen att ta sig andra uttryck. Först som sist har den som lämnar att vänja sig vid att möta förbråelser från omgivningen. Därtill kommer inre reaktioner från ett dåligt samvete. Det är inte ovanligt att det utvecklas en pendelrörelse mellan, å ena sidan stark skuldmedvetenhet, och å andra sidan en starkt avvisande och oförstående hållning gentemot den partner man är i färd att lämna. För den som lämnar relationen gäller det att hitta en position där man tar sitt ansvar för händelseutvecklingen på ett mer balanserat sätt. Risken finns annars att man fastnar i ett tillstånd av självutplåning, ”allting är mitt fel” eller i en position där man avvisar all skuld och förlägger alla fel och brister till partnern, ”allting är ditt fel”.

Förlåtelse och försoning är viktiga ingredienser i bearbetningen av en skilsmässa – vare sig den är ofrivillig eller bygger på en överenskommelse. Det är ett arbete som ofta tar god tid på sig men visar sig vara ett ovärderligt bidrag till en växande känsla av acceptans och välbefinnande.

”Vi är inte samma människor i år som vi var förra året: inte heller de vi älskar är desamma. Det är en lycklig slump om vi, själva förändrade, fortsätter att älska en förändrad person”

W. Somerset Maugham



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 Alpmäa 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