

Tema: Sunde Relationer. Del 3.

Jesus helbreder ti spedalske

På sin vandring mod Jerusalem kom Jesus gennem grænseegnene mellem Galilæa og Samaria. I en landsby kom ti spedalske ham i møde. De standsede op et stykke fra ham og råbte: »Jesus, Herre, vær barmhjertig og helbred os!« Han så på dem og sagde: »Gå hen til præsterne og vis dem, at I er blevet helbredt.« Mens de var på vej derhen, forsvandt deres spedalskhed.

En af dem vendte tilbage og råbte, så højt han kunne: »Gud være lovet, jeg er helbredt!« Han var samaritaner, og han faldt på knæ med ansigtet mod jorden og takkede Jesus for, hvad han havde gjort. Jesus spurgte: »Blev alle ti ikke helbredt? Hvor er de ni? Er denne udlænding den eneste, der kommer tilbage for at takke Gud?« Så sagde Jesus til ham: »Rejs dig nu og gå hjem! Din tro har frelst dig!« Lukas 17; 11-19

Indledning

Jeg vil i dag komme ind på 3 sunde balancer, som jeg har valgt at kalde dem.

Mere om det lige om lidt.

Først vil jeg lige genopfriske billedet, som jeg sluttede med forrige søndag.

Fordi en sund relation er en afbalanceret relation.

Ex. Skifte dæk, hjulet skal afbalanceres. Kan sagtens køre med det.

Oftede ved en bestemt hastighed at rattet ryster.

Irriterende men mange gange vælger vi at køre videre.

Akkurat det samme med ubalancerede relationer.

Mange kører alt for langt i ægteskabet med ubalancerede hjul

Ubalancen slider på lejer og styrekugler, som pludselig skal skiftes, selvom det er alt for tidligt.

”Når det drejer sig om vigtige emner, er der kun lidt at vinde ved at undgå at tage dem op. Du kan ikke stikke hovedet i busken og lade som om de vigtige eller besværlige problemer ikke eksisterer...” Anette Due Madsen, Kæmp for kærligheden.

Som jeg sagde at er det ofte ved en bestemt hastighed man kan mærke ubalancen.

På samme måde i parforholdet.

Det er i bestemte situation og på bestemte områder vi mærker ubalancen.

Ved alle andre hastigheder går det fint, men ved en bestemt hastighed ryster styretøjet i vores forhold.

Har du i øvrigt lagt mærke til at man bare kan give den gas (80 – til 130) og så bliver rystelserne lidt anderledes, faktisk mindre voldsomme – man bemærker det ikke helt så meget – men rystelserne forårsager stadig lige megen slitage.

På samme måde kan vi bare vælge at sætte hastigheden op, stresse mere og næsten fortrænge parforholdets udfordringer.

Eksemplet kan måske minde os om at sætte farten ned, så langt ned, så vi virkelig kan mærke og finde ubalancen!

Jeg vil i dag komme ind på 3 forskellige balancer som på forskellig vis er vævet ind i hinanden.

Håber på at dette kan hjælpe os til at fejlsøge ubalancer i vores relationer og dermed tage mere konkret fat om arbejdet på at udvikle sundere relationer.

Jeg har sat mig for at tage afsæt i biblens lignelser, som vi ofte overser når det drejer sig om sunde relationer, hvad enten det gælder parforholdet eller venskab.

Læs tekst: Lukas 17; 11-19.

10 dødsdømte fik et livsforvandlerende møde med Jesus.

”Vær barmhjertig og helbred os!”

De råbte deres nød ud, fordi al anden hjælp var nytteløs.

Jesus bad dem om at vise deres tro i handling ved at sende dem til præsterne og lade sig syne.

Præsternes bekræftelse på deres helbredelse var adgangsgivende til samfundet.

Det havde været længe siden de spedalske havde oplevet en vens omfavelse, en kvindes eller et barns kys.

De holdt deres ansigt skjult, hvilket signalerede meget tydeligt at de ikke var i stand til at indgå i nogen dybere og fortrolig relation.

Ifølge hebraisk tradition er selve ansigtet nemlig forbundet med en vis form for intimitet.

Man kunne fx ikke rigtig kende nogen, før man havde set deres ansigt; man søgte Guds ansigt, - det hebraiske ord for ansigt er faktisk det samme ord for nærvær.

Kun 9 ud af 10 vendte tilbage, hvilket tydeliggør menneskets grundlæggede problem, nemlig vores vanskeligheder med at give Gud ære og tak, og at vi i stedet altid fokuserer på gaven og ikke giveren.

At vende tilbage er gennemgående tema i Biblen.

Moses vender tilbage til sit folk, Jonas i hvalen vender tilbage til Nineve, den fortabte søn vender tilbage, søgeren Nikodemus vender tilbage til Jesu grav, Paulus vender tilbage til de byer, hvori han endda blev forfulgt, - blot nogle få eksempler på mennesker der vende tilbage, en tilbagevenden med afgørende betydning for deres og andres liv.

Samme dynamik er utrolig vigtig i ægteskabet, når der opstår konflikter.

Selvom det kan være meget hensigtsmæssigt for sagligheden at udskyde en samtale til senere, er tilbagevending sjældent konstruktiv for en sund relation.

Tilbagevending er når den ene af parterne (eller begge for den sags skyld) er uvillig til at gå ind i eller fortsætte vigtige samtaler.

Det kan være at man rejser sig og forlader rummet, eller "bliver fjern" og "trækker gardinerne ned".

Man bliver tavs og alt for hurtig erklærer sig enig i et forslag.

Sunde relationer er nemlig besværlige.

Selv de sundeste relationer indeholder mange muligheder for at vende sig væk.

At vælge hinanden igen og igen er en særlig kvalifikation i en sund relation.

Alt i forholdet fordybes på en særlig måde i det dyrebare øjeblik 2 mennesker på trods vælger hinanden igen for 117 gang.

I vores tilbagevenden bliver forsoningen, forpligtelsen og fortroligheden nemlig altid et spadestik dybere.

Ikke bare i parforholdet men også i venskabet.

De venner som kan være uenige og igen finder hinanden åbner nye døre ind til venskabets ukendte verden.

Det at vende tilbage viser at man tror på noget.

At vende tilbage efter en vanskelig konflikt er smukt fordi det viser en åben tro på den sunde relation, en udstrakt hånd.

At de 10 viste sig for præsten var en handling der viste deres tro på helbredelse.

Deres vendte tilbage til Jesus havde yderligere været en handling, der også havde vist deres tro på helbrederen.

Men i historien om de 10 spedalske er det kun Samaritaneren, der repræsenterer det inkluderende element, og som er den eneste der vender tilbage til helbrederen.

3 sunde balancer:

Taknemmlighed

Hvad er det for en drivkraft der gør at Samaritaneren oplever en gave, der var større end hans helbredelse?

Det var taknemmelighed, der drev ham tilbage til Jesus.

Taknemmeligheden som et af tilbedelsens vigtige grundelementer.

Taknemmeligheden er den samme stærke drivkraft i forhold mellem 2 mennesker, der holder

relationen sund og varm.

EX på tavlen i kælderens: ”**Kærlighed: Det kan give ting man har brug for.**”

Kærligheden i parforholdet tænker ikke bare på udbyttet.

Kærligheden er altid taknemmelig.

EX: Min søn – beder som regel kun 1 eller 2 sætninger: ”Takker dig for at du har gjort livet så godt for os. Takker dig for at vi har en dejlig familie.”

Lad mig kort fortælle om undersøgelser viser hvilke faktorer som kan medvirke til at **fastholde** en person i et problemtyngt forhold:

Sociale forventninger eller pres fra familie og venner

Økonomiske overvejelser

Bekymringerne om børnenes trivsel

Frygt for at miste kontakt til børnene.

Problemer med at tage det afgørende skridt.

En holdning om, at samlivsbrud generelt er forkert.

En tro på, at man altid bør fuldføre det, man har begyndt.

Dårlige alternativer.

Men !! Taknemmeligheden er alt for undervurderet, tror jeg.

Taknemmeligheden er nemlig i stand til at sætte fokus på alt det, der er værd at kæmpe for.

Men taknemmelighed kan også nemt forsvinde ud af et forhold så hurtigt som dug for solen, - eller kunne man sige ”så hurtigt som 9 spedalske.”

Taknemmelighed bør være en af de helt store følelser mellem 2 mennesker.

Griber fat i både fortid, nutid og fremtid.

Taknemmelighed over at tænke på at man engang fandt hinanden og valgte hinanden.

Taknemmelig over tænke på at vi fortsat vælger hinanden.

Taknemmelig over tænke på at vi fortsat vælger hinanden for resten af livet.

Taknemmeligheden er evnen til at gentage forelskelsen, mener jeg.

Fordi taknemmeligheden får øje på det du oprindeligt forelskede dig i og stadig værdsætter med større og større intensitet.

Når taknemmeligheden mangler bliver virkeligheden også en helt anden.

Det du engang værdsatte hos den anden, kan du ikke længere få øje på uden gennem taknemmelighed.

Uden taknemmelighed zoomer du helt automatisk ind på de ting, som irriterer dine sanser.

Kan jo være at du var fuldstændig blind for den andens fejl og nu lider under forelskelsens tømmermænd, dagen derpå.

At du dengang, bedøvet af forelskelsen, ikke så at din ægtefælles fejl – eller dine egne – som var så dysfunktionelle at forholdet mellem jer naturligt ville gå i opløsning, hvis ikke der skete radikale og drastiske forandringer.

Er jo netop tilfældet i visse situationer.

Når jeg bliver spurgt om hvor længe man skal kende hinanden før man gifter sig tænker jeg: ”Så længe at I er kommet på den anden side af den umiddelbare forelskelse, den værste rus.”

Taknemmeligheden er evnen til at afbalancere din ven eller ægtefælles både gode og svage sider.

Taknemmeligheden er intet mindre end det, der limer gode og svage sider sammen i en stærk og sund relation.

Spørgsmål: Er du taknemmelig i parforhold, i dit venskab?

Har taknemmelighedsfølelserne førstekørselsret?

Den anden sunde balance er ...

Kommunikation

De fleste af os har sikkert oplevet, at det, som jeg prøver at sige til min partner, bliver opfattet helt anderledes.

Jeg forsøger måske at sige noget, som er helt harmløst.

Alligevel bliver den anden irriteret på dig!

Vi har nok alle oplevet at blive misforstået.

Vi synes selv vi udtrykker os helt klart, mens den anden part slet ikke lader til at forstå hvad vi mener.

Den amerikanske samlivsforsker John Gottman understreger at i helt op til 95% af de parsamtaler, han har analyseret, er begyndelsen helt afgørende for fortsættelsen.

Tag vare på samtalen.

Igen, det er ikke alle tidspunkter, der passer til en problemdiskussion.

Arbejd med at lytte til din partner og find sammen (!) de gode tidspunkter.

Tilbagetrækning er et mønster hvor den ene af partnerne er uvillig til at gå ind i eller fortsætte vigtige samtaler.

Det kan være at man rejser sig og forlader rummet, eller ”bliver fjern” og ”trækker gardinerne ned”.

Eller bliver tavs og alt for hurtigt erklærer sig enig i et forslag.

Hvis den ene ofte ”beacher” er det meget fristende at erklære sig for tidligt enig.

Det er SÅ usundt.

I det hele taget SÅ SÅ ærgeligt hvis den ene i et parforhold har tendens til at topdog og den anden tendens til at være underdog!!

Så ødelæggende!!

Præsten siger i kirken: ”De to skal blive ét kød!!” På bagerste bæk er der én, der hvisker til sidemanden: ”Så er det spændende at se hvem af dem de bliver!”

Ofte tale om kommunikationsmønstre som aldrig er blevet afsløret og indset.

Blevet en naturlig og velkendt del af parforholdets kommunikation.

Ubalanceret kommunikation.

Det er bare så vigtigt at stræbe efter selverkendelse i denne forbindelse, at søge efter sandheden med sig selv.

Tror virkelig Jesus giver os en god opskrift:

Øjet er legemets lys. Hvis øjet er rent og sundt, er hele dit legeme i lys. Men hvis dit øje er blindt, så er hele dit legeme i mørke. På samme måde er det også med det lys, som Gud har sat ind i dit sind. Hvis det lys går ud, så er hele dit sind formørket. Matt. 6; 22-23

Jesus siger at øjet er kroppens lys.

Fantastisk billede.

Gennem øjet, dvs. vores opfattelse af tingene, der sker med os og omkring, lukkes lyset ind i vores krop og sjæl.

Alt i kroppen afhænger af vores evne til at se.

Vi behøver at kunne se for at løbe, springe, gå, køre bil, krydse en vej, lave mad, male osv.

Øjet illuminerer alle de andre funktioner.

Viser kroppen vej.

Hvis øjet har de de sande perspektiver bliver hele kroppen hjulpet i den rigtige retning, korrigeret, finder et formål og motivation.

Men hvis vores øje er sygt bliver vores perspektiver slørede og kan ende i fortrængningens mørke.

Virkelig en vigtig bøn at bede: Giv mig et rent og sundt øje så jeg ser og forstår hvordan vi kommunikerer!!

Faktisk det mest helbredende jeg kan foretage mig, hvis vi befinder os midt i en større konflikt.

Vis mig sandheden om den konflikt vi har lige nu!

Vis mig mine fejl, stædighed og utilstrækkelighed!

Har vi en sund magtbalance i forholdet??

Rigtig mange forhold, som ser sunde ud, er i virkeligheden temmelig usunde fordi magtbalancen er dårlig.

EX: Skolen, streg ned gennem bordet.

Barnligt, men i samtalen handler det også om at der SKAL være plads til begge.

Vigtigt at øve sig på hinanden ansvarsområder: Barnets penalhus, homebanking og boremaskinen.

Kan ikke opmuntre nok til at afsløre denne ubalance!!

Den lader sig nemlig svært forandre, og pludselig er det for sent!!!

Dominanterne i forholdet er farlige for relationen.

Men så sandelig også "Pleaserne", som bare siger: "Som du vil! Du får ret og jeg får fred!"

Men en dag siger de måske bare STOP!!!! En farlig fred!!!

Har set det så mange gange.

Vi må derfor nød til at blive bedre til at håndtere de forskellige kommunikationsfiltre.

Ofte noget mange bøvler med!!!

Læste et eksempel:

Flemming (tænker at han har lyst til at tage hende med ud, lige så snart han træder ind af døren):

"Hvad skal vi gøre med aftensmaden i aften?"

Anne (hører "hvornår er maden færdig"): Hvorfor er det altid mig, der skal lave mad?

Flemming (opfatter hendes svar som angreb og tænker: "Hvorfor er hun altid så negativ?"): Det er ikke altid dig, der laver mad. Jeg gjorde det faktisk engang i sidste uge.

Anne (føler at hun gør alt husarbejdet): At tage fastfood med hjem er ikke det samme som at lave mad, Flemming.

Flemming (mærker en spirende vrede og giver op): Glem det! Jeg havde alligevel heller ikke lyst til at gå ud med dig.

Anne (forvirret; hun kan ikke huske at han har sagt noget om at spise ude): Du har da overhovedet ikke sagt noget om at gå ud.

Flemming (vred): Årh, det gjorde jeg da. Jeg spurgte dig, hvor du havde lyst til at spise, men så blev du sur.

Anne: Blev jeg sur? Du sagde da ikke noget om at gå ud?

Flemming: Jo, jeg gjorde.

Anne: Nå nej, du tager jo aldrig fejl.

Misforståelser sker hele tiden.

Vil blot nævne nogle af de klassiske kommunikationsfiltre, som kan besværliggøre samtalen:

Manglende opmærksomhed: Sæt en rolig ramme for samtalen, og mind hinanden om at der skal være ro omkring og tid til samtalen.

Grundstemning og humør: Vi lader ofte tvivlen komme den anden til gode, hvis vi er i godt humør.

Omvendt, er vi i dårligt humør er alting forkert.

Forestillinger og forventninger:

Vi trækker ofte andres adfærd i den retning, som passer til det, vi forventer af dem.

Netop forklaringen på at vi falder tilbage i gamle mønstre, når man er sammen med dem, man kender rigtig godt!

Forskellig væremåde:

Forskellige utryksformer og grundlæggende forskelle i personligheden, som smitter af på væremåden.

"Det var ikke det, du sagde!"

Nogle af de største skænderier i parforholdet handler om, hvad der faktisk blev sagt tidligere.

Mange havde ønsket en båndoptager i situationen.

Langt bedre at gå ud fra at din hukommelse ikke er perfekt, og vær åben for at du har hørt det anderledes end det blev ment.

Bedre at tale om hvad I føler her og nu.

Lige en kommentar til før jeg forlader denne balance, nemlig sladder, kritisk øje.

Ikke så meget overfor hinanden (vigtigt) men også i parforholdets fælles relation til andet og andre.

Nogle har en tendens til at være meget kritiske over for andet og andre.

Kan være den øvrige familie.

Kan være skolens lærere.

Kan være alt nyt.

Kan også være kirken.

Men!! Blot for at sige at sladder og kritisk øje i den grad også nedbryder den sunde relation.

Kommer noget negativt ind!! Tænker du kan genkende perioder, hvor det forekommer lettest at være kritisk overfor andre.

Mønstre

Sunde mønstre i en sund relation.

Det sunde mønster i biblen hedder altid: **Søg først Guds rige. Så skal alt det andet gives jer i tilgift.**”
Sådan hedder det også i ægteskabet!!

Har lagt mærke til at mange nygifte skaber en masse mønstre, som trækker dybe hjulspor og er meget vanskelige at ændre senere hen i forholdet.

Derfor, vær meget bevidst i den første fase hvor mange mønstre dannes.

Kunne være kommunikation, taknemmelighed, sandhed, sex og meget mere...

Jeg kan kun sige at noget det som særligt har holdt Anne og jeg sammen har været at vi har det kristne fællesskab.

Afgørende mønster for vores sundhed i vores ægteskab at vi fra starten altid har været enige om at gå til gudstjeneste fx

Der udsætter vi også gang på gang for HÅ vejledning, tilbeder – fylder os med en sandhed udenfor os selv, gør os selv tilgængelige for Guds tiltale, bliver ”bløde og eftertænksomme” omkring vores egne fejl.

Det er blevet en fast praksis for at søge Guds rige.

Ligesom at vi kan bede sammen!

Sådan var startede i for os utroligt vigtigt mønster, også lang tid før jeg blev præst.

Vi har fx også valgt selv at gå regelmæssigt i kirke for dermed at videregive vores børn et sundt mønster – som de så selv senere kan vælge fra, hvis de vil.

Men hvor mange af os er bevidste om at vi fx vælger for vores børn, når det gælder kirke?

Sunde relationer vokser ud af sunde mønstre.

Sunde mønstre for os er at udover dette at sætte tid af til hinanden, lytte til hinandens behov, sætte grænser for arbejde, planlægge (!), men vigtigst af alt er at have Gudsmønstrene i orden.

Derfor, undersøg hvilke mønstre I har i forholdet, ved at tale om dem.

Hvilke mønstre har vi?

Hvilke mønstre ville vi gerne have?

Kan jo være alt muligt!

Men blot ved at mønstre er stærkt vanedannende!!

Både på den negative og på den gode måde.

Det tager ca. 3 sekunder let eller dybtfølt at sige "jeg elsker dig!"

Mindst et par år at forstå, hvad du mener derved
og et helt liv at bevise, at du mener hvad du siger.