

Relations teori i praksis

(Ikke videnskab men lidenskab)

“Alt er relativt “ (Albert Einstein)

“Relationer er Alt - uden er du ingenting “ (Yesper)



Af Yesper olsen (yescoaching.dk)
Opdateret: September 2018

Indledning:

Lidt provokerende sat op er denne artikels påstand, at du kun ER via dine relationer, og du kun rigtig kender dig selv ved at spejle dig i dine relationer.

Mennesket er menneske fordi vi har formået at bygge relationer, og bygge og dele på andres gode og dårlige erfaringer. Vi ville simpelthen ikke været nået så langt, medmindre vi var i tætte relationer og havde fundet en måde at kommunikere effektivt og vedligeholde vores relationer på.

I denne artikel vil jeg i simpel form prøve at fange din interesse ved det jeg kalder Point of Interest (*PoI*) og at dele min mening - Point of View (*PoV*) med dig.

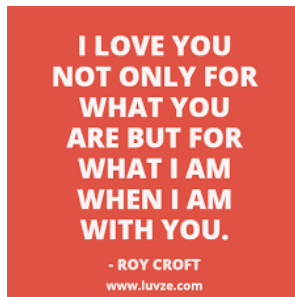
For at få dig til at "spise elefanten i små bidder" er mine *PoI/PoV* pakket i 10 korte bud med lidt refleksionsøvelser.

Håbet er, at vi sammen kan skabe lidt mening og udfordre gængse holdninger - og om ikke andet, så starte lidt refleksioner og måske motivere til lidt diskussion.

De 10 BUD:

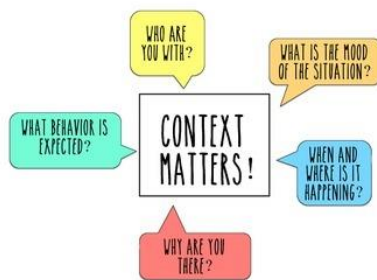
- 1. Du ER relationen**
- 2. Relationer er relative**
- 3. Af relationer er du kommet og af relationer skal du blive**
- 4. Relationer bygger på relationer**
- 5. Relationer er livets spejl**
- 6. Andres *PoV* skal være dit *PoI***
- 7. Samtale fremmer forståelsen**
- 8. Relationer er fælles økonomi**
- 9. Det er systemets skyld**
- 10. Det er aldrig for sent at lave sin fortid om**

1. Du ER relationen



- **Bud:** De fleste mennesker vil gerne se sig selv som unikke og selvstændige individer, som hviler i sig selv og uafhængige af ydre stimuli og helt sin egen. Min påstand er, at vi alle kun er os selv via relationer og via den spejling/bekræftelse vi få via disse. Lidt kedeligt. Men tænk over hvordan dit liv og arv/miljø har skabt den, du er - nemlig via de relationer du har haft omkring dig. Det er jo også derfor vi snakker om forbilleder og folk der virkelig har betydet noget i vores liv. Narrativt set er du dine fortællinger der styrkes af dine genfortællinger.
- **Øvelse:** Tænk kort her på en der netop er eller var en vigtig relation i dit liv, og som har gjort dig til den, du ER.

2. Relationer er relative



- **Bud:** Relationer er som Einstein skriver relative - lige som alt andet. Her forstået således, at relationer/forhold netop er forholdsvis og relative i forhold til situationen/konteksten. Så dine relationer til f.eks. dine forældre eller barndomsvenner er anderledes, da du var barn, end når du er voksen eller afhængig af situationen - f.eks. privat eller til fest. Samtidig er der relationer, der er så stærke, at de kan genskabes på et splitsekund f.eks. ved skole reunions - hvor man lige pludselig falder tilbage i gamle roller/relationer. Så relationer er ikke bare relationer, men relative i forhold til situationen.
- **Øvelse:** Tænk på situationer, hvor dine relationer er forskellige afh. af situation eller kontekst.

3. Af relationer er du kommet, til relationer skal du blive



- **Bud:** Dit liv starter helt bogstaveligt med en livgivende moderbinding/-relation. Dine medfødte instinkter til relations dannelse er meget tydelige her. Denne evne er netop instinktiv, og er din ubeviste følgesvend i hele dit liv. Så brug den bevidst eller ubevidst til at fortsætte med dine livgivende relationer. Den bliver også tydelig, når man mister en vigtig person/relation, men husk - sorgen kan faktisk vendes til glæde over det, man har haft. For lidt populært kan man skrive: "Man kan kun miste, hvis man har haft - og sorgen får styrke af kærlighedens kraft". Husk også, at relationen jo lever videre i dig, idet du ER relationen.
- **Øvelse:** Tænk på en relation, der lever videre i dig, selv om personen er væk.

4. Relationer bygger på relationer



- **Bud:** Noget andet positivt ved at tænke relationer er, at en relation kan åbne for andre relationer. Så ved at erkende relationernes betydning og bruge energi på at styrke dem, kan man faktisk starte en energi-generende god cirkel, hvor flere relationer kommer til. Så populært kan man sige, at relationer afføder relationer. Det faktisk også derfor man erhvervsmæssigt har så meget fokus på netværk. Det er vel også derfor - LIKE it or not - at Facebook og andre sociale netværk får energi idet de netop spiller på relationer.
- **Øvelse:** Tænk på en af dine relationer, der har åbnet nye døre.

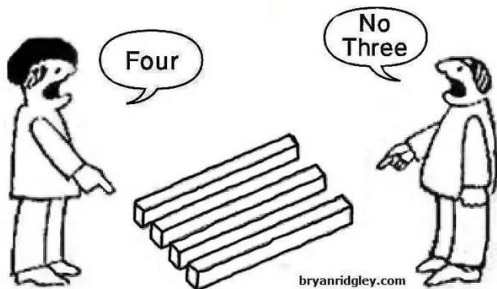
5. Relationer er livets spejl



- **Bud:** Ligesom man siger, at "sproget er sindets spejl" er min påstand, at "relationer er livets spejl". Ganske enkelt fordi dit liv ER dine relationer. Så dem, der er vigtige i dit liv, ER også dit liv. Du "udstiller" således dit liv ved dem du omgås og er i ægte relation med. Igen kan det synes lidt "kedeligt" og passivt - men husk, det er dig, der er medbygger af dine relationer og dermed dit liv.
- **Øvelse:** Tænk på en relation der så vigtig, at denne er et grundelement i dit liv.

6. Andres PoV skal være dit Pol

Reality can be so complex that equally valid observations from differing perspectives can appear to be contradictory.



- **Bud:** Husk, at dit PoV er DIT syn på verden, og du styrker dine relationer og horisont ved at gøre andres verden til din oprigtige interesse - Pol. Så prøv oprigtig, at se andres verdener fra deres side (PoV) og ikke kun som din "horisont". Husk, du "risikerer" højst at blive klogere, udvider din horisont og styrker din relation - og dermed dig.
- **Øvelse:** Tænk på en situation hvor du ved se verden med andres briller er bliver klogere.

7. Samtale fremmer forståelsen



- **Bud:** Sproget er vinduet til vores sjæl og sproget forbinder os - så god kommunikation skaber gode forbindelser. Ganske som PoV og horisonter, så bør kommunikation have fokus på at skabe fælles mening og ikke nødvendigvis samme holdning. Så accepter og nyd forskelligheder og se styrken ved ikke at være ens. Man kunne populært skrive:
 - "Lyt for at blive forstået"
 - "Lyt på en sådan måde at folk får lyst til at tale og på en sådan måde at andre får lyst til at lytte"
- **Øvelse:** Tænk på en "skæv" relation, der faktisk er en stærk relation.

8. Relationer er fælles økonomi



- **Bud:** Relationer i sin natur er naturligvis fælles - og ganske som med en bankkonto, så kan man kun hæve, hvis man sætter ind og man får renter eller overtræksrenter afhængig af, hvad man gør. Så sæt ind på relations kontoen ikke for at hæve, men for at investere i relationen. Så kort sagt: "Værn om dine relationer idet det er en investering i dit liv.
- **Øvelse:** Tænk på en relation, hvor du oprigtigt har investeret uden at tænke på gevinsten.

9. Det er systemets skyld



- **Bud:** Uden at fralægge sig ansvaret er de fleste ting ikke din skyld/ære, men sket pga. "systemet" du er en del af. For lige som relationer er et fælles ansvar, så foregår alt i en sammenhæng/kontekst og i "systemet" omkring dig. Således forstået, at løsninger/muligheder ikke kun skal findes hos dig men også i "systemet" og relationerne omkring dig. Som man f.eks. siger "Stress er individuel, men skal løses i fællesskab". Relationer er nemlig dit bindeled til "Systemet" – så ofte ligger mange løsninger netop i dine relationer.
- **Øvelse:** Tænk på udfordringer, som netop kun lod sig løse i fællesskab.

10. Det er aldrig for sent at lave sin fortid om



- **Bud:** Selv om relationer fødes med livet, bygges der videre på disse hele livet. Så som nogle terapeuter siger med et glimt i øjet "Så er det aldrig for sent at få en god barndom". Sagt på anden måde: Hvis man får udskiftet dårlige relationer med gode, kan man ændre meget.
- **Øvelse:** Tænk på nogle omkring dig, der netop hjalp dig med at få fat i livets røde tråd, selv da det så sortest ud.

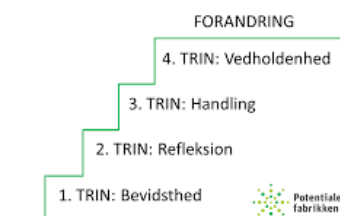
Afrunding:

Nu kom du så igennem min ret simple bud og overvejelser – håber det var til lidt inspiration og du også gav dig lidt tid til refleksion og du måske er du nu ligefrem enig i dette?

- **”Relationer er ALT og uden er du ingen ting”**

Men husk:

- **”Det er tanken der tæller, men handlingen der gælder”**
- **”Som man sår høster man”**
- **”Der findes kun NU, Fortid og fremtid er kun historie og håb – Så lev NU inden det bliver fortid”**



Min interesse for relationer fremgår forhåbentlig tydeligt af denne artikel. Min interesse har fået ekstra næring af min uddannelse til “Systemisk coach”, hvor netop det “System” vi individer er en del af for næring af hænger sammen via vores relationer.

Interessen er yderligere styrket i via min coaching, hvor netop fokus på relationer ofte er en del af løsningen (Læs mere her: yescoaching.dk)

Derudover har jeg via mit arbejde med ensomme mennesker via startlinjen.dk fået konkret indsigt betydningen for livskvalitet når relationer mangler.

At artiklen netop nu tager form, er faktisk lidt af en tilfældighed. Til vores netop veloverstået sølvbryllup ville jeg udover en tale til min kone holde en tale hvorfor gæsterne (læs relationerne) betød så meget for os. Dette endte bogstaveligt talt en et spindvæv af røde tråde, hvor hver tråd blev italesat som relationen. Det blev en “eye opener” for mig og denne artikel (se øvelse 03).

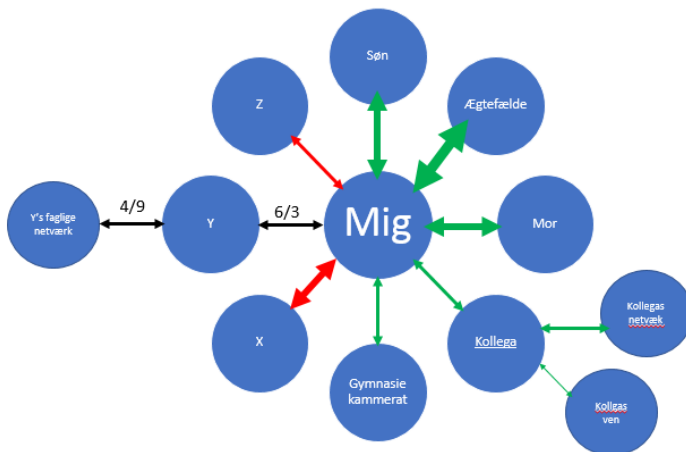
Ekstra øvelser:

Hvis du herefter skulle have lyst til at arbejde med dine relationer, er her lidt flere inspirerende refleksions øvelser.

Hint: Kik på yescoaching.dk under "inspiration" efter flere øvelser og skabeloner til øvelser01 og øvelse02

Øvelse 01: Relations tegning

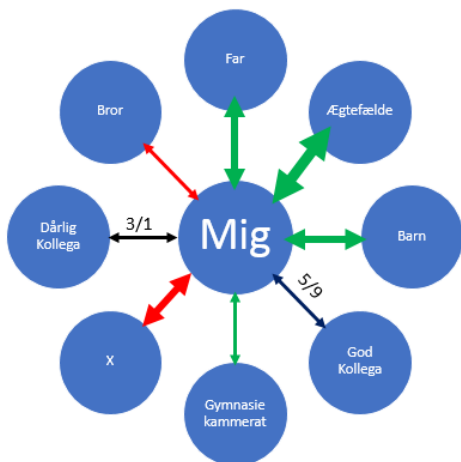
Øvelse 01 - Relations tegning



1. Tegn dig selv i centrum og tegn dine relationer som små cirkler rundt om dig.
2. Marker med en stregens tykkelse, hvor stærk relationen er.
3. Marker med anden farve hvor denne ønskes øget (grøn) og mindsket (rød).
4. Tegn gerne de relationer, der er kommet via andre (Tegn dette som små cirkler uden på og forbind disse med via streger og gennem de relationer der har givet dem til dig).
5. Punkt 2 og 3 kan erstattes af dette hvis man ikke lige har farve blyanter:
 - Skriv med tal x/y på streg på en skala fra 1-10 hvor hhv. x=kritisk, y=ønskelig denne relation er.
6. Refleksion:
 - Hvad ser du af denne tegning omkring dine relationer.
 - Hvad kan du gøre for ændre dem du vil ændre.
 - Hvad gør du for bevare 1 leds relationer der primært er kritisk/ønskelig i andet led ?

Øvelse 02: Rolle tegning

Øvelse 02 - Rolle tegning



1. Lidt det samme som Øvelse 01 bare med DIN rolle i stedet for relationer – altså:
2. Tegn dig selv i centrum og tegn alle dine roller omkring dig (f.eks. ven, far, mor, søster, kollega etc.) og forbind dig med rollen med en streg.
3. Marker med stregens tykkelse om rollen spiller en stor eller lille rolle
4. Marker med anden farve hvor denne ønskes styrket (grøn) og mindske (rød).
5. Punkt 3 og 4 kan erstattes af dette hvis man ikke lige har farve blyanter:
 - Skriv med tal x/y på streg på en skala fra 1-10 hvor hhv. x=kritisk, y=ønskelig denne rolle er.
6. Refleksion:
 - Når du ser på denne tegning, hvad fortæller den dig så om dine roller?
 - Nogle roller du ikke lige viste du spillede eller var så vigtige

Øvelse 03: Skriv en tale



- Lad som om du vil skrive en tale til dine relationer og læg vægt på hvorfor netop disse relationer er vigtig for dig.
- Hvis du er frisk, kunne du jo holde den (Det gjorde jeg selv) og hvis du tro på mine bud, så vil dine relationer komme styrket ud af dette.
- Men det er faktisk ikke hovedformålet med øvelsen. Dette er ganske som Øvelse 01 og Øvelse 02 bare en øvelse, der skal få dig til at tænke over dine relationer.
- Refleksion: Var der nogle relationer, der fik overraskende mere eller mindre "taletid"?

Øvelse 04: Skriv en tale til dig selv



- Notér alle de vigtigste roller, du spiller i dit liv (Forældre, søskende, kollega, foreningsmedlem, frivillig osv.).
- Antag, at du har inviteret dem alle med til din 70 år fødselsdag
- Skriv den tale du ville ønske de har skrevet til og om dig, dit liv og dit bidrag til dem og andre.
- Refleksion: Hvordan kan du sikre at dine relationer netop vil skrive denne tale – er der noget du skal gøre her?

Dine notater: