

## Relationer i kaos

### Trøstesløsheden og det "følelsesmæssige kaos"

Poul stammer fra Ungarn og har været gift med en dansk kvinde. Han har en stærk skyldfølelse med hensyn til skilsmissen og tænker at han med sine valg har ødelagt sit liv. Han har et godt arbejde som han er meget glad for. Han fortæller hvordan han hele tiden bliver slået ud af kurs og oplever "magtesløsheden" eller "trøstesløsheden" og en indre uro. Han kalder det et "følelsesmæssigt kaos" eller "relationer i kaos", og synes at det hver gang er hans familierelationer og venskaber der skaber problemer. Han bruger derfor sit coachingforløb til at få styr på sine relationer og få mere ro i sit liv. Han bekymrer sig meget, og hver gang han er ved at få styr på det, så kommer der en mislyd i en af hans relationer som bringer sortsynet frem. "Håbløsheden" fortæller ham at det må gå galt for ham.

### Poul hilser på sin farmor igen

Poul har meget svært ved at finde en relation i sit liv hvor der har været kærlighed og hvor der var plads til ham, men det lykkes ham at finde frem til sin farmor, som han kun kendte i nogle få år før hendes død. Her fandt han en frihed som han ellers ikke har stødt på. Da jeg havde spurgt til deres gensidige relation og Poul havde fortalt sin historie om sin farmor, skrev jeg et brev til ham fra farmoren om alt det, hun satte pris på ved hans besøg. At han havde lagt øre til alle hendes historier og havde hjulpet hende når hun havde brug for det. F.eks. dengang de byggede et udendørs toilet sammen. Få dage efter lå der så en mail med et brev, han havde skrevet til sin farmor. Her et lille uddrag:

"Dagene, sommerferierne, sammen i vores lille, hyggelige landsby er noget af det bedste jeg husker i mit liv – som noget lyst, let, grønt, sorgløst og ganske befriende. Du var én jeg kunne stole på. Jeg savner dig, jeg vil så gerne være sammen med dig, bare i en kort stund. Vi har haft noget, som ingen kan tage fra os, det bliver der for evigt. Jeg er ked af at jeg ikke nåede at være noget mere for dig, at hjælpe lidt da du havde brug for det. "

Poul går med billedet af sin farmor i sin pung og denne kærlighedsrelation minder ham om at frihed er vigtigt for ham og styrker ham midt i alt besværet med sine relationer.

### Poul styrker sine relationer

Poul har en søn som har snydt ham for mange penge. Det smerter ham og betyder, at han har svært ved at stole på mennesker. Det gør også ondt at han kun sjældent ser en anden af sine sønner på 17 år som han elsker højt, men som har det svært med farens valg i skilsmissen. Han har forsøgt meget ihærdigt at skabe bedre kontakt, men uden held.

Han har fundet en kæreste i Ungarn for et år siden og hun er nu i Danmark. Det er bølget frem og tilbage og har "slået gnister" i deres forhold. Hun har et heftigt temperament og indimellem truer hun med at tage tilbage til Ungarn og rammer ham ved at sige at ægteskabet kun "er på papiret". Han føler sig ydmyget og er begyndt klart at be' hende om at stoppe disse udsagn. Hun taler ikke dansk, men er for nylig kommet i gang med en længerevarende uddannelse, som besværliggøres af problemer med det danske sprog og en usikkerhed ved kontakten med andre. Poul kæmper for at styrke forholdet og lige nu er det præget af stor gensidig forståelse og forkælelse. Det er første gang han oplever glæden ved i et forhold at forkæle hinanden. Han siger at han er ved at blive afhængig heraf.

Han har brugt sit coachingforløb til at lære at leve i uafklaretheden og samtidig til at styrke relationen til sin kæreste, sin ældste datter og sin yngste søn. Han har fundet ud af, at det er deres "fælles liv", der betyder mest for ham og han er begyndt at være mere opmærksom på sine omgivelser. I sit forløb har Poul lært i hvilke "øjeblikke" han har det godt. At han indimellem kan have det godt, midt i al elendigheden var noget af en øjenåbner for ham. Han fandt frem til at han skal være mere åben overfor de "øjeblikke" der kan opstå og se sine relationer i et nyt lys. Ja, selv opsøge disse "øjeblikke" og stole mere på andre. Det betyder nu også en større åbenhed overfor mere tætte mandlige relationer og en større frihed i hans liv. Poul har også fundet ud af, at det er en fordel at styrke sine relationer, dér, hvor der er gensidighed og sætte de relationer på "lavt blus", hvor der ikke kan ændres på noget.