

STYRK ÆGTESKABET



UNDERVISERENS VEJLEDNING

STYRK ÆGTESKABET

UNDERVISERENS VEJLEDNING

Udgivet af
Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige
Salt Lake City, Utah, USA



HERREN HAR LOVET EVIGE
FAMILIEFORHOLD TIL DE,
DER INDGÅR OG HOLDER
TEMPELÆGTESKABETS PAGTER.



INDHOLD

»Familien: En proklamation til verden«	iv
Underviserens retningslinjer	v
1. Anvendelse af evangeliske principper	1
2. Kommunikér med kærlighed	11
3. Frem jævnbyrdighed og harmoni	23
4. Overvind vrede	33
5. Konfliktløsning	47
6. Berig ægteskabet	55
Tillæg	63

BILLEMATERIALER

Side xii (øverst): *O, Jerusalem*, Greg K. Olsen. © Greg K. Olsen. Kopiering ikke tilladt.

Side 46 (øverst): *Bjergprædiken*, Carl Bloch. Gengivet med tilladelse fra Nationalhistorisk Museum på Frederiksborg slot i Hillerød. Kopiering ikke tilladt.

Bortset fra nedenstående er alle fotos af Robert Casey. © Robert Casey. Kopiering ikke tilladt.

Side ii: Brian K. Kelly.

Side xi: Steve Bunderson. © Steve Bunderson. Kopiering ikke tilladt.

Side 8: © Corbis.

Side 12 (nederst): Welden C. Andersen.

Side 46 (nederst): Craig W. Dimond.

FAMILIEN

EN PROKLAMATION TIL VERDEN

DET FØRSTE PRÆSIDENTSKAB OG DE TOLV APOSTLES RÅD I JESU KRISTI KIRKE AF SIDSTE DAGES HELLIGE

VI, DET FØRSTE PRÆSIDENTSKAB og De Tolv Apostles Råd i Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, erklærer højtideligt, at ægteskab mellem mand og kvinde er indstiftet af Gud, og at familien er af afgørende betydning i Skaberens plan for sine børns evige skæbne.

ALLE MENNESKER – mænd og kvinder – er skabt i Guds billede. Hver enkelt er en højt elsket søn eller datter af himmelske forældre, og som sådan besidder hver enkelt guddommelige egenskaber og muligheder. En persons køn er et fundamentalt særkende ved den enkeltes førjordiske, jordiske og evige identitet og hensigt.

I DEN FØRJORDISKE VERDEN kendte og tilbad Guds åndelige sønner og døtre Gud som deres evige Fader og accepterede hans plan for, hvordan hans børn kunne få et fysisk legeme og opnå jordiske erfaringer for at udvikle sig frem mod fuldkommenhed og til sidst realisere deres guddommelige skæbne som arvinger til evigt liv. Den guddommelige plan for lykke gør det muligt for familieband at fortsætte på den anden side af graven. Hellige ordinancer og pagter, der er tilgængelige i hellige templer, gør det muligt for enkeltpersoner at vende tilbage til Guds nærhed og for familier at være forenet for evigt.

DEN FØRSTE BEFALING, som Gud gav til Adam og Eva, vedrørte deres mulighed for som ægtemand og hustru at blive forældre. Vi erklærer, at Guds befaling til sine børn om at mangfoldiggøre sig og opfylde jorden stadig er gældende. Vi erklærer endvidere, at Gud har befalet, at formeringens hellige kraft kun skal anvendes mellem en mand og en kvinde, der er lovformeligt viet som ægtemand og hustru.

VI ERKLÆRER, at den måde, hvorved det jordiske liv skabes, er guddommeligt bestemt. Vi bekræfter livets hellighed og dets vigtighed i Guds evige plan.

ÆGTEMAND OG HUSTRU har et stort ansvar for at elske og vise omsorg for hinanden og for deres børn. »Sønner

[Børn] er en gave fra Herren« (Sl 127:3). Forældre har en hellig pligt til at opdrage deres børn i kærlighed og retskaffenhed, til at sørge for deres fysiske og åndelige behov, til at lære dem at elske og tjene hinanden, til at overholde Guds befalinger samt til at være lovlydige samfundsborgere, uanset hvor de bor. Ægtemænd og hustruer – mødre og fædre – vil over for Gud blive holdt ansvarlige for udførelsen af disse pligter.

FAMILIEN er indstiftet af Gud. Ægteskabet mellem mand og kvinde er grundlæggende i hans evige plan. Børn har ret til at blive født inden for ægteskabets rammer og blive opdraget af en far og en mor, som ærer deres ægteskabslofter med fuldstændig troskab. Lykke i familielivet vil med størst sandsynlighed opnås, når det baseres på Herren Jesu Kristi lærdomme. Vellykkede ægteskaber og familier opbygges og bevares ved tro, bøn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kærlighed, barmhjertighed, arbejde og sunde fritidsbeskæftigelser. I henhold til den guddommelige plan skal fædre lede deres familier i kærlighed og retskaffenhed og har ansvaret for at sørge for livets fornødenheder samt beskytte deres familier. Mødre har primært ansvaret for at opdrage deres børn. I disse hellige ansvar er fædre og mødre forpligtet til at hjælpe hinanden som jævnbyrdige partnere. Uarbejdsdygtighed, dødsfald eller andre omstændigheder kan nødvendiggøre individuelle tilpasninger. Den øvrige familie bør hjælpe til, når der er behov herfor.

VI ADVARER OM, at personer, som bryder deres løfte om troskab, som misbruger deres ægtefælle eller deres børn, eller som ikke opfylder ansvaret i familien, en dag skal stå til ansvar over for Gud. Vi advarer endvidere om, at familiens opløsning vil påføre enkeltpersoner, lokalsamfund og nationer de ulykker, som er forudsagt af fordums og nutidige profeter.

VI OPFORDRER ansvarlige borgere og offentlige ansatte overalt til at fremme de skridt, der har til hensigt at bevare og styrke familien som samfundets grundlæggende bestanddel.

Denne proklamation blev oplæst af præsident Gordon B. Hinckley ved Hjælpeforeningens årlige møde den 23. september 1995 i Salt Lake City, Utah.



UNDERVISERENS RETNINGSLINJER

Styrkelse af ægteskabet er afgørende, især i disse sidste dage, hvor forvirring og fristelser findes i overflod. Om vor tid har præsident Gordon B. Hinckley sagt: »Familien falder fra hinanden overalt i verden. De gamle bånd, der bandt far og mor og børn, brydes overalt ... Hjerter knuses, børn græder. Kan vi ikke gøre det bedre? Selvfølgelig kan vi det.«¹

Dette kursus blev oprettet pga. behovet for stærkere familieforhold og blev skrevet for at gavne så mange mennesker som muligt. Det indeholder evangeliske principper og færdigheder, der kan hjælpe deltagerne med at forbedre deres ægteskab.

Anvend denne vejledning i forbindelse med kildematerialet til ægtepar. Det giver yderligere viden, der hjælper dig til at lede klasserne på vellykket vis.

Adskillige forslag i denne præsentation og i tillægget er blevet tilpasset fra underviserens vejledning, *Principles of Parenting*, en serie skrevet af H. Wallace Goddard og udgivet af Alabama Cooperative Extension Service.²

ANVENDELSE AF KURSET

Kurset bør typisk tilpasses grupper på 20 eller færre deltagere, og underviserne er professionelle fra SDH-familietjeneste eller frivillige i menigheder og stave. Et kursus strækker sig typisk over seks til otte gange. Hver gang varer normalt 1½ time. *Styrk ægteskabet: Kildemateriale til ægtepar* omfatter seks emner, som kan anvendes ved gruppemøder. Selv om du udvælger de emner, som du mener bedst imødekommer klassedeltagernes behov, bør du undervise i lektion 1 »Anvend evangeliske principper« første gang I mødes. Nogle emner kan strække sig over to eller flere gange for at kunne gennemgå dem fyldestgørende.

Overvej følgende forslag til anvendelse af kurset:

- Følg afdelingens retningslinjer for gebyrer for gruppebetaling, når kurset sponseres af en afdeling i SDH-familietjeneste. Når kurset sponseres af en stav eller menighed, bør gebyret kun dække materialeomkostninger. Deltagerne bør betale gebyret i begyndelsen af kurset for at opmuntre dem til tilstedeværelse.
- Giv ægtefæller en opfordring til at deltage sammen i klasserne for at fremme et harmonisk forhold. De principper, de lærer, kan drage dem nærmere hinanden, når de begge deltager, men disse principper kan blive en kile, hvis den ene ikke er involveret eller ikke støtter op om det.
- Hold dig ajour med hver deltagers fremmøde ved at føre protokol, hver gang I mødes (se s. 66 i tillægget).

- Kontakt den nærmeste afdeling i SDH-familietjeneste, hvis du har spørgsmål vedrørende undervisning i kurset. Afdelingernes beliggenhed og telefonnum-mer kan ses på www.ldsfamilyservices.org.

BEKENDTGØRELSE AF KURSET

Når du informerer om kurset, beskriver du de fordele, enkeltpersoner og ægtepar kan opnå ved at deltage. En liste over fordele er mere motiverende for ægtepar end en liste over emner, der skal drøftes.

Fordelene ved kurset er mange. Personer, der deltager, lærer hurtigere at løse konflik-ter, fremmer større intimitet og tillid og prioriterer ægteskabet, så de kan nyde større glæde sammen. De vil lære at lytte og at fortælle om sensitive og smertefulde følelser samt håndtere følelser af vrede på en passende måde. De vil opnå en større påskønnelse af ægteskabspagtens evige betydning og af de evige muligheder, der kommer gennem et celestialet ægteskab. De vil lære at udvikle større harmoni, jævnbyrdighed og gensidig respekt.

Overvej at anvende oplysningsarket på s. 64 i tillægget til at viderebringe oplysninger om kurset.

KVALIFIKATIONER FOR AT UNDERVISE I DETTE KURSUS

Enhver voksen, der er kyndig omkring parforhold og de udfordringer, som par står over for i et ægteskab, kan undervise i dette kursus. Nogle af nøglerne til effektiv undervisning i dette kursus omfatter opmærksomhed over for andre, kundskab om evangeliet samt forståelse for og værdsættelse af ægteskabets hellighed.

Den vigtigste kvalifikation ved at undervise i dette kursus er din personlige forberedelse til at modtage Helligåndens vejledning. Herren har sagt: »Ånden skal gives jer ved troens bøn; og hvis I ikke modtager Ånden, skal I ikke undervise« (L&P 42:14). De fleste mennesker har haft oplevelsen af at snuble gennem en lektion, hvori tankerne forekommer usammenhængende og budskabet går tabt hos de uinteresserede tilhø-rere. Sammenlign disse oplevelser med tidspunkter, hvor Ånden har været til stede, hvor informationer og indtryk faldt én på sinde, og hvor ord flød lettere og Ånden kommunikerede sandhed til hjerte og sind hos andre.

EFFEKTIV UNDERVISNING

Du vil være mest effektiv som underviser, når du søger inspiration og bidrager med din egen viden, dine egne ideer og erfaringer samt din egen personlighed. Når du undervi-ser med Ånden, hjælper du deltagerne til at tænke over deres egne oplevelser og lære, hvordan de forbedrer deres ægteskab. Overvej hvordan du kan anvende dine erfaringer til at undervise i og underbygge principperne og færdighederne. Læg din sjæl i under-visningen, og så vil du finde stor glæde i det gensidige samspil med klassesdeltagerne.

Hver deltagers righoldige erfaring er et stort aktiv for dig, når du underviser i dette kursus. Erkend hver persons ansvar for sit ægteskab, og fortæl om din viden og eksper-tise, sådan som Ånden vejleder dig. Du bør forstå, at dit ansvar er at åbne døre for nye muligheder, ikke at diktere klassesdeltagerne. Hver klasse udgør en fælles indsats, hvor du og dine klassesdeltagere udveksler ideer og indsigt og støtter op om hinanden.

Efterhånden som du deler ud af din viden, dine oplevelser og din indsigt, opmun-trer du klassesdeltagerne til at tænke over deres egne oplevelser og stærke sider. Hjælp dem med at finde principper, der kan hjælpe dem til at gøre fremskridt, og giv dem opmuntring, efterhånden som de udvikler færdigheder til at anvende disse principper. Når du udøver disse samme færdigheder, udvikler du dine evner som underviser.

Anvend kursushæftet, som det er tiltænkt, ved at søge Åndens vejledning, når du skal beslutte, hvad du skal undervise i og hvordan. Efter bønsmødt at have overvejet dette hæftes principper kan du organisere din fremlæggelse ved at overveje, hvad de enkelte klassesdeltagere har brug for at lære om det emne, du underviser i. Prøv at spørge dig selv: »Hvad har klassesdeltagerne brug for at lære i dag?« Du kommer sandsynligvis frem til en eller to hovedtanker. Overvej dernæst, hvilke underbyggende ideer, der vil hjælpe dine klassesdeltagere med at forstå hovedtankerne. Når du først har fundet frem til en hovedtanke og underbyggende ideer, kan du beslutte dig for den bedste måde at fremlægge dem på. Følgende undervisningsstrategier kan være en hjælp for dig i din planlægning.

Anvend historier til at illustrere et princip

Som indledning til en klasse kan du skrive hovedtanken eller princippet op på tavlen og derefter fortælle en historie, der illustrerer den. Historier er effektive, fordi de kan berøre hjertet og ændre liv, og de kan illustrere abstrakte principper og lette forståelsen af dem. Livet består af historier, og folk husker nemmere historier og de principper, de illustrerer.

Freleren underviste med kraft ved at anvende historier. Prøv at gøre historierne du fortæller så korte og enkle som muligt. Vær forsigtig med at fortælle for mange personlige beretninger. De kan overskride din ægtefælles private sfære og også støde andre.

Klassesdeltagerne kan have vanskeligt ved at forholde sig til personlige beretninger, hvis dit ægteskab virker for perfekt. For mange af den slags historier kan tage modet fra klassesdeltagerne i deres egne bestræbelser på at ændre sig. Hvis det synes passende, kan du fortælle om udfordringer, du har stået over for og kampe, du har haft såvel som succesoplevelser. Når du fortæller disse beretninger, kan du forklare, hvad du har lært af disse oplevelser. Vær positiv og forklar, hvad du har gjort for at forbedre dig. Hvis dine beretninger afdækker for mange problemer, kan du miste troværdighed, og deltagerne får måske den tanke, at de principper, du underviser i, ikke virker.

Rollespil

Når du har lært klassesdeltagerne, hvordan et princip anvendes i ægteskabet, kan du understrege princippet gennem et rollespil. Det bedste rollespil forekommer ofte, når du begynder med at sige: »Hvad plejer der at ske i denne situation?« Lad nogen agere situationen. Klassen kan dernæst tale om de fejltagelser, ægtefæller ofte begår i disse situationer. Efter samtalen kan du sige: »Lad os spille situationen igen og denne gang anvende det princip, vi har talt om. Så kan vi se, hvad der virkede, og hvad der kan gøres bedre.«

Denne undervisningsmetode er ofte en effektiv måde at hjælpe enkeltpersoner og ægtefæller til at ændre deres adfærd på. Her kommer en kort oversigt:

- Undervis i et princip og hvordan det kan anvendes i en ægteskabelig situation.
- Bed nogen om at opføre et rollespil over en typisk måde at reagere på i den situation.
- Tal om rollespillet, og hvordan ægtefæller kan anvende princippet i situationen.
- Bed nogen om at lave rollespil over, hvordan princippet anvendes i situationen.
- Tal om rollespillet, og hvordan princippet kan anvendes mere effektivt.
- Fortsæt processen med rollespil og samtale, indtil deltagerne er fortrolige med effektive måder at anvende princippet på.³

Man skal ikke forvente, at deltagerne opfører situationen fejlfrit. De opdager måske, at de gør nogle ting godt, men har brug for forbedring på andre områder. De

ser måske også, at de ikke behøver at blive fuldkomne lige med det samme. De kan blive bedre med tiden. Når du observerer noget, de gør godt, kan du fremhæve deres stærke sider. Andre klassedeltagere ønsker måske at opføre rollespil over den samme situation, efterhånden som klassen skrider frem, eller de ønsker måske at lave deres eget rollespil. Deltagerne kan fortsætte med at øve sig i at anvende et princip, indtil de forstår de færdigheder, de har brug for at lære.

Vær vis, når deltagerne involveres i rollespil. Det er bedst kun at sætte mand og hustru sammen i et rollespil. Hvor forhold allerede har problemer, kan blandet rollespil indbyde til ikke-ægteskabelige forbindelser, der bringer forholdet mellem mand og hustru i fare.

Hvis klassedeltagere virker utrygge ved rollespil, kan du vælge andre aktiviteter til at understrege de principper, du underviser i. Fx kan du involvere klassedeltagerne i en samtale om, hvordan man kan anvende princippet i andre situationer, enten i personlige situationer eller i situationer, der inddrager ægtepar, de kender (uden at forfalde til sladder eller røbe genkendelige oplysninger).

Opfordring til og vejledning i en klassesamtale

Samtale er et værdifuldt undervisningsredskab. Når du opfordrer til samtale, viser du, at du påskønner andres indsigt og erfaring, og at du ikke føler, at du er nødt til at kende alle svarene på hvert eneste problem. Du viser også, at udfordringer kan løses på mange måder. Stol på Åndens hjælp i din undervisning og anerkend, at Ånden også inspirerer andre. Bed klassedeltagerne om deres forslag. De vil få gavn af at høre flere forskellige forslag.

Nogle klassedeltagere føler sig straks trygge nok til at deltage i klassesamtaler. Andre er mere reserverede og er ikke tilbøjelige til at komme med deres meninger og indsigt. Kurset vil være til størst gavn for personer, hvis de har mulighed for at deltage. Andre klassedeltagere nyder også godt af deres indsigt. Gør klassens miljø trygt ved at vise respekt for alle klassedeltagere. Vis, at du påskønner hver persons mening og erfaring, og tillad ikke nogen at lave sjov med andres bemærkninger.

Følgende retningslinjer vil hjælpe dig med at opfordre til og vejlede i deltagelse i klassen og vil hjælpe med at gøre klasse miljøet rart for klassedeltagerne.

1. Fastlæg klare grundlæggende regler for at hjælpe hver person til at føle sig tryk ved at deltage. Medtag følgende:
 - **Fortrolighed.** Personlige oplysninger fortalt i klassen, forbliver i klassen.
 - **Korthed.** Bemærkninger fra deltagerne bør være korte.
 - **Balance.** Deltagerne må tale så ofte, de vil, så længe de lader de andre deltagerne have den samme mulighed.
 - **Tålmodighed og venlighed.** Deltagere skal have tid til at lære og indarbejde nye færdigheder. Deltagerne bør være tålmodige og venlige over for hinanden og sig selv.
 - **Opmuntring.** Deltagerne bør opmuntre hinanden, når de anvender viden fra kurset i deres liv.
 - **Tilgivelse.** Alle begår fejl, selv efter at være blevet undervist i nye måder at gøre ting på. Hver klassedeltager har behov for at forstå betydningen af at tilgive sig selv og andre.*
2. Stil spørgsmål, der opfordrer til meninger frem for et enkelt korrekt svar. Fx kan du spørge: »Hvad synes I er nogle af de vigtigste kvaliteter ved en god mand eller hustru?« i stedet for »Hvad er den vigtigste kvalitet ...?« Folk er mere villige til at komme med forslag, når de ved, at du ikke leder efter kun et svar.

3. Respektér alles bemærkninger. Overvej at skrive et kort sammendrag af hver bemærkning på tavlen, så du derved viser, at du anerkender det, der blev sagt. Giv oprigtige komplimenter som fx: »Det er en glimrende idé.« Tak dem, der kommer med bemærkninger, selv om en bemærkning kan være tvivlsom. Samtidig med, at du sørger for at vise respekt, må du sikre, at ingen falske eller vildledende begreber anerkendes som værende faktiske.
4. Ret taktfuldt spørgsmål til andre, når en person har tendens til at dominere en samtale. Denne omdirigering er ikke altid nem, fordi nogle deltagere i udstrakt grad ønsker at tale om deres ægteskabelige problemer. Selv om deres hensigter kan være gode, bør du ikke lade dem opbruge den nødvendige undervisningstid eller fratage andre en mulighed for at fortælle om deres oplevelser. Lyt opmærksomt og anerkend deres følelser, men flyt fokus hen på andre klassedeltagere. Du kunne fx sige noget lignende dette: »Det lyder, som om det virkelig har været en udfordring for dig. Jeg kunne godt tænke mig at vide, hvordan de principper og færdigheder, du lærer i løbet af denne klasse, hjælper dig. Hvem ellers har en situation eller udfordring, de vil dele med os?« eller »Du har rejst nogle svære spørgsmål, som vil blive taget op på et senere tidspunkt.«
5. Nogle deltagere kan foreslå uacceptabel adfærd. Frem for at fordømme denne indstilling og forårsage forlegenhed, kan du hjælpe personen med at udforske nye ideer. Du kunne fx sige: »Det lyder svært. Jeg vil senere fortælle om nogle forslag til det emne, som kan være særlig gavnlige for dig. Klassen kan også komme med nogle forslag.« Debatter ikke forskellige indstillinger med klassedeltagerne.
6. Når deltagere føler sig trygge, værdsatte og respekterede, kan du hjælpe dem til at blive mere opmærksomme på hinandens følelser. Når de beskriver oplevelser, de har haft, kan du stille spørgsmål som fx: »Hvad tror du, at du ville have følt, hvis du havde været din ægtefælle i den situation?« »Hvorfor kan det have været særligt vanskeligt for din ægtefælle?« eller »Hvad tror du, at du ville have følt, hvis du havde stået i den situation?« Stil disse spørgsmål uden at lyde anklagende. Når personer relaterer deres ægtefælles følelser til deres egne oplevelser, begynder de at forstå deres ægtefælle bedre.
7. Stil spørgsmål, der hjælper dig med at vurdere klassedeltagernes behov. Led samtalen på måder, der er relevant for deres behov. Tilpas programmet og øvelserne til deres præstationsevne.
8. Bed deltagerne om at tænke på situationer, hvor de har opført sig upassende. Lad dem drøfte og skrive en plan, så de kan reagere anderledes i disse situationer.
9. Anvend passende humor og vær begejstret og energisk.
10. Bryd klassesiden op med flere aktiviteter – kom med opfordring til klassesamtale, fortæl en historie eller lav en klasseaktivitet for at holde gang i klassen.
11. Efter hver klasse takker du for deres deltagelse.

Følg et skema

En samtale kan sommetider blive så dynamisk og interessant, at du kan have svært ved at komme videre til næste aktivitet. Når deltagerne først har forstået et princip og ved, hvordan det skal anvendes, kan yderligere samtale tage tid, som du skal bruge til andre aktiviteter. Omdirigér samtalen eller gå videre til den næste aktivitet, når det er tid til at gøre det.

Et skema, der er skrevet op på tavlen, kan sommetider hjælpe dig til at holde klassen i gang. Skemaet kan være lige så detaljeret eller overordnet, som der er brug for. Du kunne fx skrive følgende:

19.00 til 19.15 – Tilbageblik på tidligere begreber og øvelser.

19.15 til 19.30 – Behov for færdigheder til konfliktløsning

19.30 til 19.45 – Trin for konfliktløsning

19.45 til 20.30 – Øvelse i færdigheder til konfliktløsning⁴

Hvis du er klar til at gå videre til næste punkt i undervisningen og klassesdeltagerne stadig ønsker at tale om det foregående emne, kan du pege på skemaet og sige: »I har nogle rigtig gode ideer og indblik. Vi kan måske tale om dem senere. Men lad os gå videre til næste punkt.« Hvis du imidlertid føler, at klassesdeltagerne vil have gavn af yderligere samtale om et punkt, kan du ændre skemaet.

Anvendelse af medier

Du kan, når det er passende, vælge korte klip fra cd'er, dvd'er eller videobånd som hjælp til at undervise i begreber og at holde klassesdeltagernes opmærksomhed på rette fokus. Det anbefales, at der anvendes kirkegodkendte medier. Korte klip er bedre end lange til at bevare deltagernes interesse. Sørg for, at du ikke krænker nogen ophavsrettigheder. Hvis du har spørgsmål om anvendelsen, kan du ringe til Kirkens Intellectual Property Office på 001-801-240-3959.

Vær et eksempel på det, du underviser i

Formålet med dette kursus er at undervise i effektive færdigheder og opmuntre personer til at anvende disse færdigheder til at styrke deres ægteskab. Klasseomgivelserne er en god mulighed for dig til at være et godt eksempel, såvel som at undervise i gode principper, holdninger og færdigheder. Undervis deltagerne i at være venlige og milde ved at behandle dem venligt. Vær opmærksom, empatisk og omsorgsfuld, især når deltagerne har brug for omdirigering. Anvend gode kommunikationsfærdigheder. Nogle personer møder sjældent nogen, som vil lytte opmærksomt til dem. Jeres indbyrdes samspil kan have større betydning end det, du siger. Dit positive eksempel kan hjælpe deltagerne til at ændre den måde, hvorpå de forholder sig til hinanden i deres ægteskab.

Nogle klassesdeltagere kan til tider blive frustrerede eller endda vrede og fjendtlige. Din måde at reagere på kan udgøre hele forskellen for, hvor meget disse deltagere får ud af kurset. Når du reagerer venligt, viser du færdigheder som at være god til at lytte og løse problemer. Lad ikke en person, der er vred, overtage eller dominere klassens samspil.

BEGYNDelsen OG AFSLUTNINGEN AF KURSET

Følgende forslag vil hjælpe dig til at begynde og afslutte kurset effektivt.

Kom godt i gang

For at få den første klasse til at forløbe glat, kan du eventuelt gøre følgende:

- Hvis klassesdeltagerne ikke kender bygningen, kan du overveje at anbringe skilte for at vise vej til klasseværelset og toiletterne.
- Medbring eksemplarer af *Styrk ægteskabet: Kildemateriale til ægtepar* til deltagerne. Du kan også have navneskilte og tuscher eller kuglepennet klar, så deltagerne kan skrive navneskilte og tage dem på, indtil de lærer hinandens navne at kende.
- Hvis kurset sponseres af en afdeling under SDH-familietjeneste, giver du deltagerne afdelingens telefonnummer, så de kan ringe, hvis de har spørgsmål.



Sørg for at afsætte 15-30 minutter i begyndelsen af de efterfølgende klasser til at gennemgå de begreber og øvelser, der blev præsenteret i den foregående klasse.

Opfølgning og evaluering

I løbet af den sidste klasse kan du eventuelt gøre følgende:

- Uddele kopier af Evalueringsskema (se s. 67 i tillægget), og lade hver deltager udfylde det.
- Anerkende deltagerens indsats og fremskridt (s. 68 i tillægget indeholder et bevis, du eventuelt kan benytte).

NOTER

1. *Stjernen*, jan. 1998, s. 71.
2. »Parent Educator Training: A Guide for Instructors«, *Principles of Parenting*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Auburn University, Alabama.
3. Oplæg tilpasset fra »Parent Educator Training«, s. 8.
4. Oplæg tilpasset fra »Parent Educator Training«, s. 6.



GUDDOMMELIG VEJLEDNING I ALLE
LIVETS ASPEKTER KOMMER VED AT VÆRE
DISCIPEL, HERUNDER HVORDAN MAN ER
EN GOD ÆGTEMAND ELLER HUSTRU.





ANVENDELSE AF EVANGELISKE PRINCIPPER

LEKTIONENS FORMÅL

Hjælp deltagerne i løbet af denne klasse med at –

- forstå mulighederne for fred og lykke i ægteskabet.
- få større håb om, at de kan opnå lykke, efterhånden som de anvender evangeliets principper i deres ægteskab.
- begynde med at anvende følgende fire principper for at styrke deres ægteskab:
 - Lev i overensstemmelse med evangeliets principper.
 - Forpligt jer til at forblive i ægteskabet og løse uoverensstemmelser.
 - Hold pagterne.
 - Prøv at forbedre jer hver dag.

GRUNDLAGET FOR ET LYKKELIGT ÆGTESKAB

Præsident Ezra Taft Benson har sagt: »Ægteskabet ... er Jesu Kristi evangeliums herligste og mest ophøjende princip. Ingen ordinance er af større vigtighed, og den er den helligste og mest nødvendige for menneskets evige glæde. Trofasthed mod ægteskabspagten fører til den største glæde her og til herlige belønninger i livet herefter.«¹

Ægtefæller kan styrke deres forhold og bevare deres familie i tryghed ved at følge de råd, der gives i familieproklamationen.² De kan finde løsninger på de problemer, de har, ved at studere Frelserens og hans tjeneres lærdomme og ved at bede flittigt om Herrens vejledning og derved bygge deres ægteskab på Jesu Kristi evangeliums fundament. Gennem bøn kan de modtage styrke, så de kan holde deres pagter og arbejde sammen. De kan omvende sig fra dårlige vaner og tilgive hinanden. Ægtefæller kan også lære færdigheder inden for problemløsning og kommunikation til at løse uenigheder og undgå mulige konflikter.

Familielivets sammenbrud

Præsident Hinckley har advaret om familielivets sammenbrud: »Familier falder fra hinanden overalt i verden ... Hjerter knuses, børn græder.«³ Med sådanne problemer og udfordringer i ægteskabet kan nogle personer blive mismodige og ønske at give op. Mange andre forpligter sig i deres ægteskabsforhold, arbejder på at løse deres problemer og nyder fred, lykke og tilfredsstillelse i ægteskabet.

Samtidig med, at der er stor mulighed for lykke, kæmper mange mennesker med frustrationer, ulykkelighed og fortvivlelse. Ægteskabet trues udefra af social lovgivning og sædvaner og hverdagens hektiske liv. Det trues indefra af dårlige vaner, misforståelser og stolthed. Alvorlige problemer er ikke nemme at overvinde, og visse ægtepar synes at kæmpe konstant med de samme problemer, som har undermineret

deres forhold i årevis. Det Første Præsidentskab og De Tolvs Kvorum er klar over truslen mod familien og advarede i familieproklamationen, at »familiens opløsning vil påføre enkeltpersoner, lokalsamfund og nationer de ulykker, som er forudsagt af forudums og nutidige profeter«.4

Disse ulykker er ganske tydelige i samfundet. Ægtefæller, der oprindeligt troede, at skilsmisse var den bedste løsning på et ulykkeligt ægteskab, opdager, at det ofte forårsager uforudsete problemer. I en undersøgelse af langtidseffekten på skilsmisse konkluderede klinisk psykolog Judith Wallerstein sammen med sine medforfattere Julia Lewis og Sandra Blakeslee, at skilsmisse skaber kaos i børns liv og påvirker deres adfærd og beslutninger resten af deres tilværelse.5

Linda Waite fra University of Chicago og medforfatter Maggie Gallagher fandt frem til, at skilsmisse ofte har andre skadende konsekvenser for børn, deriblandt øgede lovovertrædelser og kriminalitet, færre muligheder for uddannelse og større problemer med mentalt og fysisk helbred.6 De fandt frem til, at børn har større tendens til at blive misbrugt af forælderenes kæreste, mand som kvinde, eller af en stedforælder end af deres biologiske forældre.7

Udfordringer i ægteskabet kommer af mange faktorer, som præsident Spencer W. Kimball forklarede:

»To mennesker, der kommer fra forskellige miljøer, opdager hurtigt efter vielsen, at de må se den barske virkelighed i øjnene. Det er ikke længere et liv i en fantasiverden eller indbildning. Man må komme ud af skyerne og sætte sine fødder solidt på jorden. Man må påtage sig ansvarsopgaver og nye forpligtelser. Man må slippe visse personlige friheder, og man må foretage mange tilpasninger af den uselviske slags.

Man indser meget hurtigt efter brylluppet, at ægtefællen har svagheder, der ikke tidligere har vist sig, eller som man ikke har opdaget. De dyder, man konstant lovpriste i forlovelsestiden, bliver nu forholdsvis mindre, og de svagheder, der forekom så små og ubetydelige i forlovelsestiden, vokser nu til betragtelige dimensioner ... Års vaner viser sig nu: ægtefællen kan være nærig eller ødsel, doven eller flittig, religiøs eller irreligiøs, venlig og samarbejdsvillig eller gnaven og tvær, krævende eller givende, egoistisk eller selvudslettende. Problemer med svigerfamilien bliver tydeligere, og ægtefællernes forhold til den får atter større betydning.«8

Gode nyheder for ægteskabet

Præsident Kimball forsikrede ægtepar om, at selv med disse og andre udfordringer kan det blive et vellykket ægteskab: »Hvis enhver ung mand og enhver ung kvinde vil gøre sig umage og bede om at finde en partner, med hvem livet kan blive mest mulig harmonisk og smukt, er det en kendsgerning, at næsten enhver god mand og enhver god kvinde kan opnå lykke og et vellykket ægteskab, hvis begge er villige til at betale prisen.«9

Selv om der opstår forskelle og uenigheder, kan ægtefæller løse dem på vellykket vis. Problemer løses bedst, når begge ægtefæller anstrenger sig for at overvinde dem. Uheldigvis er begge parter ikke altid lige motiverede for at redde deres ægteskab. Når mand og hustru har forskellige grader af motivation, bør den mere hengivne partner få mod ved at vide, at når man vedvarende anvender principper om at styrke et forhold, kan det sommetider til sidst føre til et vellykket ægteskab. Den ene ægtefælles kærlighed, forpligtelse og evige perspektiv kan ofte opretholde ægteskabet, indtil den anden ægtefælle modnes eller omvender sig og indser det tab eller den skade, som ville indfinde sig, hvis parret skulle skilles. Høstens lov – »hvad et menneske sår, skal det også høste« (Gal 6:7) – og vend den anden kind til (se Matt 5:39) gælder for ægteskabet så vel som i andre forhold.

ØVELSE: TAG IMOD EVANGELIETS PRINCIPPER

Bed deltagerne om at skrive de to største udfordringer i deres ægteskab. Bed dem derpå om at overveje måder, hvorpå evangeliets principper kan hjælpe dem med at løse disse udfordringer. Anspor deltagerne til at tænke over principperne i familieproklamationen – tro, bøn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kærlighed, barmhjertighed, arbejde og sunde fritidsbeskæftigelser. Bed dem om at skrive en eller to ting, de er villige til at gøre nu for at styrke deres ægteskab, som fx at bede sammen hver dag.

STYRK ÆGTESKABET

Enkeltpersoner styrker deres ægteskab, når de –

- lever i overensstemmelse med evangeliets lærdomme.
- forpligter sig i deres ægteskab.
- holder de pagter, de har indgået.
- prøver at forbedre sig hver dag.

Lev i overensstemmelse med evangeliets principper

Normale forskelle mellem ægtefæller eskalerer til konflikt og disharmoni, når ægtefæller ser hinanden og deres forhold på en forvansket, vildledende eller urigtig måde. Ægtefæller kan overvinde disse forvanskninger, efterhånden som de lærer at følge Jesus Kristus.

Ældste Neal A. Maxwell fra De Tolv Apostles Kvorum har observeret, at evangeliet hjælper mennesker med at se klart og i et rigtigt perspektiv: »Fordi det giver et evigt perspektiv at se på livet og andre mennesker gennem evangeliets linse, hvorved vi kan se mere klart, hvis vi ser længe nok så vel som ofte nok ... Sådanne ting som en skål linser og tredive sølvpenge samt stunder med sanselig fornøjelse forsvinder fuldstændig af syne. Det gør et bedre golfsving eller tennisserv også, når det sammenlignes med fremskridt inden for tålmodighed. Det gør det også at tapetsere og male indgangspartiet, når det sættes op mod at lytte til og undervise ens børn.«¹⁰ Når mennesker efterlever evangeliet, ser de mere klart og foretager mere passende valg.

De, der oprigtigt ønsker et evigt ægteskab og et vellykket familieliv, bør stræbe efter at blive Herren Jesu Kristi sande disciple. [Guddommelig vejledning i alle livets aspekter kommer ved at være discipel, herunder vejledning i, hvordan man er en god ægtefælle og forælder.](#) Frelseren fortalte, at han ville hjælpe mænd og kvinder med at overvinde deres svagheder:

»Hvis menneskene kommer til mig, vil jeg vise dem deres svaghed. Jeg giver menneskene svaghed, så de kan være ydmyge; og min nåde er tilstrækkelig for alle mennesker, som ydmyger sig for mig; for hvis de ydmyger sig for mig og har tro på mig, så vil jeg gøre det svage stærkt for dem.

Se, jeg vil vise ikke-jøderne deres svaghed, og jeg vil vise dem, at tro, håb og næstekærlighed fører til mig – kilden til al retfærdighed« (Eter 12:27-28).

På lignende vis har profeten Joseph Smith sagt: »Jo nærmere mennesket kommer fuldkommenheden, desto klarere bliver hans synspunkter, og så meget større bliver hans glæde, indtil han har overvundet sit livs onder og mistet ethvert ønske om at begå synd.«¹¹

At være en discipel forbedrer perspektivet og hjælper personer til at se »ting, som de virkelig er« (Jakob 4:13). Skadelige handlinger over for andre bliver erstattet af kærlighed, tålmodighed og langmodighed. Overholdelse af de ni læresætninger i familieproklamationen fører til personlig retskaffenhed og nærhed til Gud. Påskønnelse af familiens medlemmer øges, og guddommelig vejledning gøres mulig.

Livet bringer udfordringer, hvoraf mange kommer fra vore forbindelser til andre. Men som præsident Kimball forklarede, kan prøvelser blive til velsignelser, når vi ser dem ud fra et evigt perspektiv.

»Hvis vi betragter jordelivet som den eneste eksistens, så er smerte, sorg, fiasko og et kort liv en katastrofe. Men hvis vi betragter livet som noget evigt, der strækker sig tilbage til en førjordisk fortid og fremad mod en evig fremtid efter døden, så kan alle hændelser ses i det rette perspektiv.

Er der ikke visdom i, at han giver os prøvelser, så vi kan hæve os over dem, ansvar, så vi kan yde noget, arbejde, så vi kan styrke vore muskler, sorger, så vi kan sætte vores sjæl på prøve? Udsættes vi ikke for fristelser, for at vi kan prøve vores styrke, sygdom, så vi kan lære tålmodighed, og døden, så vi kan udødeliggøres og herliggøres?«¹²

Ægtemænd og hustruer udvikler sig gennem prøvelser, undervisning, tro, personlig retskaffenhed og åndelig vejledning. Med åndelig vejledning får de en større evne til at overvinde livets problemer og udfordringer, herunder dem der vedrører familien.

ØVELSE: ÆNDRING AF PERSPEKTIV

Bed deltagerne om at overveje grunden til, at de deltager i dette kursus. Bed dem om at skrive deres svar på følgende spørgsmål:

- Hvad sker der i dit ægteskab, når du har det, som om du ser dig selv og din ægtefælle, som vor himmelske Fader ser jer begge?
- Hvad sker der, når verdens bekymringer og standarder synes at dominere jeres indbyrdes adfærd?
- Hvilke ændringer må du foretage for at erstatte negative følelser og bevare et bedre perspektiv i jeres forhold?
- Hvad kunne Herren vide om dig, som I begge ikke har forstået, som fx jeres evige muligheder, jeres førjordiske fortid, de livserfaringer, som har indflydelse på jeres adfærd samt jeres potentiale for at opnå et evigt ægteskab?
- Hvordan kan hans perspektiv påvirke den måde, hvorpå I forholder jer til hinanden?

Forpligt jer til at forblive i ægteskabet og løse uoverensstemmelser

Alle par oplever udfordringer i ægteskabet. Medmindre de er fast forpligtede over for hinanden, mangler de fundamentet til at trodse livets storme. Forpligtede ægtepar har omsorg nok til at arbejde på problemerne.

Catherine Lundell, en ægteskabs- og familierapeut, fortalte om et par, der kæmpede med alvorlige ægteskabsproblemer. De havde planlagt at lade sig skille til foråret, hvis de var ude af stand til at løse deres problemer. Efter adskillige måneders rådgivning havde parret kun gjort få fremskridt og var klar til at lade sig skille, men rent fagligt nægtede Catherine Lundell at godtage deres beslutning. I stedet mindede hun dem om deres pagter: »Det er jer, der skal beslutte jer for at bryde jeres pagter,« fortalte hun dem. »Det er jer, der skal leve med jeres afgørelse.« Da parret kom igen ved næste besøg, var de »usædvanligt kærlige og lydhøre over for hinanden«. De forklarede, at efter at have

tænkt over deres situation, valgte de at forpligte sig over for deres ægteskab. Selv om de stadig havde problemer, der skulle løses, udgjorde deres fornyede forpligtelse hele forskellen i deres ægteskab.¹³

Frelseren underviste i den forpligtelse, der bør være i et ægteskab. »Derfor skal en mand forlade sin far og mor og binde sig til sin hustru ... Derfor er de ikke længere to, men ét kød. Hvad Gud altså har sammenføjet, må et menneske ikke adskille« (Matt 19:5-6).

Ældste Bruce C. Hafen fra De Halvfjerds har sagt, at ægteskabet er en pagt, ikke en kontrakt. Parterne i et kontraktforhold går ofte hver til sit, når problemerne opstår og afbryder rækken af fordele. »Men når problemerne kommer til et *pagtsægteskab*,« sagde ældste Hafen, »så arbejder mand og hustru sig igennem dem. De gifter sig for at give og udvikle sig, idet de er knyttet af pagter til hinanden, til samfundet og til Gud.«¹⁴

De fleste af de ægtepar, der bliver sammen, finder ud af, at de kan arbejde på problemerne. Ifølge Waite and Gallagher løser en høj procentdel af de ulykkelige ægtepar, der forbliver sammen, deres problemer og opnår glæde i deres ægteskab: »86 procent af de ulykkelige ægtepar, som holder ud, opdager, at deres ægteskab er lykkeligere fem år senere ... De fleste siger endda, at de er blevet meget lykkelige. Faktisk sagde næsten trefemtedele af de, hvis ægteskab var ulykkeligt ... og som blev sammen, at de vurderede dette samme ægteskab som enten »meget lykkeligt« eller »ret lykkeligt.«¹⁵

Denne forbedring skete også i meget ulykkelige ægteskaber. Waite og Gallagher bemærkede: »De dårligste ægteskaber viste de mest dramatiske omvæltninger: 77 procent af de mennesker, der holdt fast i ægteskabet og som regnede deres ægteskab som meget ulykkeligt ... sagde, at det samme ægteskab var enten »meget lykkeligt« eller »ret lykkeligt« fem år senere.«¹⁶

De par, der bliver sammen, nyder også andre fordele. Waite og Gallagher fandt frem til, at disse ægtepar lever længere,¹⁷ opnår større velstand,¹⁸ er sundere og lykkeligere,¹⁹ og oplever større seksuel tilfredsstillelse end ugifte mennesker.²⁰

Hold pagterne

Pagter – hellige aftaler mellem Gud og hans børn – medfører yderligere velsignelser for at hjælpe og frelse familien. Når ægtefæller støder på problemer, kan de huske deres pagter for at finde styrken til at løse problemer. Pagter kan være en hjælp på adskillige måder:

Pagter øger motivationen. Ved den nye og evigtvarende ægteskabspagt har Herren højtideligt lovet, at værdige par skal arve alt det, som han har (se L&P 132:19-20). Apostlen Paulus har sagt: »Hvad intet øje har set og intet øre hørt, og hvad der ikke er opstået i noget menneskes hjerte, det, som Gud har beredt for dem, der elsker ham« (1 Kor 2:9). Når mand og hustru husker deres pagter, kan de finde inspiration og motivation til at arbejde med deres ægteskab og løse problemerne, når de opstår.

Vejledning til adfærd i forbindelse med pagter. De pagter, som folk indgår, når de udvikler sig i evangeliet, hjælper med at styrke deres forhold. Ved dåben indgår medlemmerne pagt om at adlyde Guds befalinger og om at blive ligesom Jesus Kristus. Ved at efterleve dåbspagten løses de fleste problemer i ægteskabet. Præstedømmebærere indgår pagt om at højne deres kald og acceptere vejledning fra Herren og hans tjenere (se L&P 84:33-39, 43-44). Tempelpagter vejleder også mand og hustru i deres forhold til hinanden.

Pagter velsigner ægtepar. Da Herren oprettede sin pagt med Abraham, lovede han: »Jeg vil velsigne dig i overmål« (Abr 2:9). En uddybelse af skrifterne viser, at Herren velsigner og støtter sit pagtsfolk. De, der følger ham, bliver arvinger til Abrahams lovede velsignelser. I vanskelige tider sørger Herren for vejledning og støtte

til værdige ægtemænd og hustruer. I sidste ende modtager de evig lykke og ophøjelse i det celestiale rige. Ældste Bruce C. Hafen har bemærket, at ved lydighed mod pagterne »finder [personer] skjulte reservoirer af styrke« og »dybe indre kildevæld med kærlighed.«²¹ Disse velsignelser styrker ægtepar i vanskelige tider.

Pagter hjælper med at frelse børn. Ægteskabspagtens velsignelser påvirker børn så vel som forældre. Forældre, som holder deres pagt, styrkes i at undervise og opdrage deres børn. Præsident Brigham Young har sagt: »Når en mand og en kvinde har modtaget deres begavelse og er blevet besejlet, og efterfølgende får børn, er disse børn retmæssige arvinger til riget og til alle dets velsignelser og løfter.«²² Præsident Boyd K. Packer fra De Tolv Apostles Kvorum gentog betydningen af tempelpagterne: »Vi kan ikke overvurdere værdien af tempelægteskab, besejlingsordinancens bindende bånd, samt de tilhørende standarder for værdighed, som må opfyldes. Når forældre holder de pagter, de har indgået ved templets alter, vil deres børn for evigt være bundet til dem.«²³ Selv om forældre ikke kan »påtvinge dem frelse, som ikke ønsker den,«²⁴ styrker tempelpagternes velsignelser forældre og deres børn.

En liste over nogle af de pagter, som kirkemedlemmer indgår med Gud, står på s. 10. Du kan evt. tage en fotokopi af listen og dele den ud til klassesdeltagerne.

Visse værdige ægtemænd og hustruer spekulerer på, hvad der sker med deres velsignelser i forbindelse med pagten, når en ægtefælle overtræder den pagt, de sammen indgik. Når en ægtefælle svigter pagten, nægtes den trofaste partner ikke de lovede velsignelser. Præsident Gordon B. Hinckley forsikrede dem, der er berørt af det: »Vi ser ikke på jer som en fiasko, fordi et ægteskab mislykkedes ... Herren fornægter jer ikke og vender jer ej heller ryggen.«²⁵ På samme måde bibeholder et barn velsignelsen ved at være født eller besejlet i pagten, selv om en eller begge forældre svigter pagten. En forælder, som holder pagten, bibeholder et pagtsforhold til sit barn.

ØVELSE: TILBAGEBLIK PÅ PAGTERNE

Inddrag klassesdeltagerne i en samtale om de handlinger, som deres pagter kræver af dem i forhold til hinanden og til andre omkring dem. Bed dem om at skrive deres forslag ned. Led dem derefter i en samtale om bestemte ting, de kan gøre, for at holde deres pagter i det daglige samspil med deres ægtefælle. Det kunne omfatte sådanne ting som at bære hinandens byrder, forblive tro og trofaste mod hinanden og ofre selviske interesser for ægteskabets skyld. Bed dem om at skrive ideer ned, der kommer fra samtalen.

Prøv at forbedre jer hver dag

Modløshed er et af Satans bedste redskaber. Mange ægtefæller er overvældede ved tanken om at blive »fuldkomne, som jeres himmelske fader er fuldkommen« (Matt 5:48). Eftersom de er klar over deres egne ufuldkommenheder og står over for problemer i familien til hverdag, bliver de modløse. Evtigt familieliv kan for dem synes som ren fantasi. »Jeg klarer det aldrig,« klager de. »Hvorfor overhovedet prøve?«

Personer, som giver op over for sig selv, deres ægtefælle eller deres børn, åbner døren for uretfærdig indflydelse. Men de, der stræber efter at følge Jesus Kristus, kan overvinde denne indflydelse: »I skal stå Djævelen imod, så vil han flygte fra jer. Hold jer nær til Gud, så vil han holde sig nær til jer« (Jak 4:7-8). Med vedholdenhed kan mennesker vende personlig fiasko til succes, hvis de lærer af deres fejltagelser.

Mange mennesker har en tilbøjelighed til negativt at sammenligne sig selv med andre og ser dem som fuldkomne, samtidig med at de er smerteligt klar over deres

egne svagheder. En terapeut husker, at hun havde to kvindelige klienter, der var venner, og som led af depression og mangel på selvværd. Ingen af dem vidste, at den anden fik hjælp, men de fortalte hovedsageligt den samme historie: »Når som helst jeg tager til min vens hjem, virker det altid som om, at hun har styr på det hele. Hendes hus er pænt og ordentligt, hendes børn er velopdragne, og hun lader til at have styr på sit liv. Derimod føler jeg det, som om jeg er ved at bryde sammen. Huset er et stort rod, børnene er forfærdelige, og jeg kæmper for blot at bevare forstanden.« Efter nogle få besøg, blev terapeuten klar over, at kvinderne talte om hinanden. Hver især anså de den anden som nærmest fuldkommen, mens de hver især anså sig selv som meget ufuldkommen.

Et andet almindeligt problem i svære ægteskaber er ægtemænd eller hustruer, der overser egne fejl, mens de fokuserer på virkelige eller indbildte ufuldkommenheder hos ægtefællen. Mange ægteskaber går galt, fordi mand og hustru gør det i en sådan grad, at de bliver utilfredse med og ulykkelige over hinanden. Det er altid en god øvelse at erkende og løse personlige problemer frem for at stræbe efter at ændre sin ægtefælles adfærd.

Ægtepar må huske, at intet dødeligt væsen er fuldkomment – fuldkommenhed tager tid. Ældste Russell M. Nelson fra De Tolv Apostles Kvorum har rådet kirkemedlemmer til at prøve at forbedre sig hver dag og fortsætte i tålmodighed: »Når vores ufuldkommenheder dukker frem, kan vi blive ved med at rette dem. Vi kan i højere grad tilgive fejl hos os selv og vore kære. Vi kan være fortrøstningsfulde og overbærende.«²⁶

ØVELSE:

GÅ FREMAD ET SKRIDT AD GANGEN

Mind klassedeltagerne om, at i den første øvelse blev de bedt om at finde de to største udfordringer i deres ægteskab samt et eller to principper, de kan arbejde på for at styrke deres ægteskabelige forhold. Bed dem om at finde en relevant adfærd, de kan begynde at tage fat på (fx at stoppe med at råbe eller begynde at vise mere påskønnelse). Hvis de føler sig godt tilpas med det, kan du opfordre dem til at bede deres ægtefælle om forslag til, hvilket problem der skal håndteres først. Men tillad ikke, at denne forespørgsel fremkalder skænderier. Mind dem om, at fuldkommenhed er en lang proces, som fortsætter i vores liv efter døden, og det er bedst at tage fat på problemerne et ad gangen.²⁷ Lad dem skrive den adfærdsændring ned, som de bliver enige om.

GLÆDEN VED EVIGE FAMILIER

Gud er almægtig. Efterhånden som personerne søger et evigt perspektiv for deres familie, kan du opmuntre dem til **et kort øjeblik at overveje uendeligheden af Guds skaberværk samt formålet med dets skabelse**. Herren sagde til Moses: »Utallige verdener har jeg skabt; og også dem har jeg skabt i min egen hensigt; og ved Sønnen, som er min Enbårne, har jeg skabt dem ... utallige er de for mennesket; men alle ting er talt for mig, for de er mine, og jeg kender dem« (Moses 1:33, 35). En forfatter forundredes over universets vældige omfang: »[Hubble-teleskopet] pegede på et af de mest tomme steder på himmelen, fokuserede på et område på størrelse med et sandkorn holdt i en arms afstand, og fandt lag på lag af galakser så langt øjet rakte ... hver bestående af milliarder af stjerner.«²⁸

Den samme Gud, der skabte utallige verdener, har sagt, at hans børns evige lykke er hans gerning og herlighed (se Moses 1:39). Han ønsker, at vi og vores familie finder lykke i dette liv og til sidst modtager »evighedens rigdomme« (L&P 78:18). Selv om vi kan føle os ubetydelige i forhold til Guds umådelige skaberværk, må vi



huske, at vi er hans børn. Han har lovet at hjælpe og velsigne os, når vi holder hans befalinger. Vi kan få de velsignelser, som Gud har i vente til os, når vi er lydige mod pagterne og følger evangeliets principper.

Familien er central i evangeliets plan. Præsident Gordon B. Hinckley har sagt:

»Herren har bestemt, at vi bør gifte os, at vi skal leve sammen i kærlighed og fred og harmoni, og at vi skal have børn og opdrage dem på hans hellige måde ...

Når alt kommer til alt, så er det netop det, som evangeliet handler om. Gud har skabt familien. Den er grundlæggende. Måden at styrke nationerne på er ved at styrke hjemmene.

Jeg er overbevist om, at hvis vi så efter hinandens dyder og ikke efter hinandens laster, ville der findes meget mere lykke i vore medlemmers hjem. Der ville være langt færre skilsmisser, langt færre tilfælde af utroskab samt langt mindre vrede og nag og strid. Der ville findes mere tilgivelse, mere kærlighed, mere fred og mere lykke. Det er sådan, Herren ønsker det.«²⁹

NOTER

1. I Conference Report, apr. 1949, s. 197.
2. Se »Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, jan. 1996, s. 102.
3. *Stjernen*, jan. 1998, s. 71.
4. »Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, jan. 1996, s. 102.
5. *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study*, New York: Hyperion, 2000, s. xxvii.
6. *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially*, New York: Doubleday, 2000, s. 125.

7. *The Case for Marriage*, s. 135, 159.
8. *Marriage and Divorce*, Salt Lake City: Deseret Book, 1976, s. 12-13.
9. *Marriage and Divorce*, s. 16.
10. *We Will Prove Them Herewith*, Salt Lake City: Deseret Book, 1982, s. 76.
11. *Profeten Joseph Smiths lærdomme*, s. 57.
12. *The Teachings of Spencer W. Kimball*, red. Edward L. Kimball, Salt Lake City: Bookcraft, 1982, s. 38-39.
13. »Helping Couples in Counseling Remain Committed to Their Marriage«, i *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, red. David C. Dollahite, Salt Lake City: Bookcraft, 2000, s. 48-49.
14. *Stjernen*, jan. 1997, s. 25.
15. *The Case for Marriage*, s. 148.
16. *The Case for Marriage*, s. 148.
17. *The Case for Marriage*, s. 47-48.
18. *The Case for Marriage*, s. 111-112.
19. *The Case for Marriage*, s. 77.
20. *The Case for Marriage*, s. 96.
21. *Stjernen*, jan. 1997, s. 26.
22. *Discourses of Brigham Young*, udv. John A. Widtsoe, Salt Lake City: Deseret Book, 1941, s. 195.
23. *Stjernen*, juli 1992, s. 64.
24. Joseph Fielding Smith, *Lærdomme om Frelse*, bd. 2, s. 81-82.
25. »To Single Adults«, *Ensign*, juni 1989, s. 74.
26. I *Stjernen*, jan. 1996, s. 88.
27. Se Russell M. Nelson, *Stjernen*, jan. 1996, s. 86-88.
28. William R. Newcott, »Time Exposures«, *National Geographic*, apr. 1997, s. 11.
29. *Stjernen*, juli 1998, s. 54.

HVORDAN PAGTER LEDER ADFÆRD

Kirkemedlemmer indgår ofte pagter med Herren. Denne liste angiver, hvordan visse pagter leder adfærd. Den potentielle indflydelse af disse pagter er enorm. Ved at efterleve dåbspagten alene løses de fleste problemer i ægteskabet.

Dåb

(Se 2 Ne 31:17-21; Mosi 18:8-10; L&P 20:37; TA 1:4).

- Påtage sig Jesu Kristi navn.
- Stå som et vidne for Jesus Kristus.
- Altid holde befalingerne.
- Bære andres byrder, sørg med dem, der sørger, trøste dem, der står i behov for trøst.
- Vise villighed til at tjene Gud hele livet.
- Vise omvendelse fra synder.

Nadver

(Se 3 Ne 18:28-29; Moro 4, 5; L&P 20:75-79; 27:2; 46:4).

- Forny dåbspagterne.
- Atter forpligte sig til at påtage sig Kristi navn, altid huske ham og holde hans befalinger.

Præstedømmets ed og pagt

(Se Jakob 1:19; L&P 84:33-44; 107:31).

- Højne kald ved at opfylde præstedømmeansvar.
- Undervise i Guds ord og arbejde flittigt for at fremme Herrens formål.
- Være lydige, opnå kundskab om evangeliet og leve i overensstemmelse med den kundskab.
- Tjene andre og arbejde for at velsigne deres tilværelse.

Tempelbegavelse

»Iagttage loven om absolut dyd og kyskhed, at være godgørende, menneskekærlig, fordragelig og ren, at hellige både talent og materielle midler til sandhedens udbredelse og slægtens højnelse, at bevare hengivenhed for sandhedens sag og på alle måder søge at bidrage til den store forberedelse, at jorden kan blive gjort rede til at modtage sin Konge – Herren Jesus Kristus« (James E. Talmage, *Herrens Hus*, s. 88).

Celestialt ægteskab

- Elske ens ægtefælle og forblive trofast mod ham eller hende og mod Gud i al evighed.
- Leve på en måde, der bidrager til et lykkeligt familieliv, og arbejde på at velsigne ægtefælle og børn.
- »Bliv frugtbare og talrige, opfyld jorden« (1 Mos 1:28).



KOMMUNIKÉR MED KÆRLIGHED

LEKTIONENS FORMÅL

Hjælp deltagerne i løbet af denne klasse med at –

- forstå, at når de bliver mere kristuslignende og oplever en forandring i hjertet, øges deres ønske om og evne til at kommunikere effektivt og på passende vis.
- lære kommunikationsfærdigheder, der vil forstærke deres evne til at forstå og fortælle om smertelige følelser.
- forstå, at kristuslignende adfærd og god kommunikation styrker ægteskabet.

KÆRLIGHED OG GOD KOMMUNIKATION

Sidste dages profeter og apostle har sagt, at forældre bør elske hinanden og deres børn: »Ægtemand og hustru har et stort ansvar for at elske og vise omsorg for hinanden.«¹

Kommunikation i ægteskabet omfatter enhver tanke, følelse, handling eller ønske, der meddeles verbalt eller nonverbalt mellem mand og hustru. God kommunikation er en tilkendegivelse af kærlighed. God kommunikation fremmer gensidig forståelse og respekt, mindsker konflikt og øger kærlighed, hvilket åbner døre til de højeste niveauer af menneskelig fortrolighed. Ethvert ægtepar kan lære at blive dygtig til at kommunikere.

Præsident Spencer W. Kimball fortalte om værdien af god kommunikation:

»Der findes magi i ord, der bliver anvendt rigtigt. Nogle mennesker anvender dem omhyggeligt, mens andre anvender dem skødesløst.

Ord er et kommunikationsmiddel, og mangelfulde signaler giver forkerte indtryk. Forvirring og misforståelser bliver resultatet. Ord ligger til grund for hele vores tilværelse og er redskaberne for alt i livet, udtryk for vore følelser og optegnelserne for vore fremskridt. Ord forårsager, at hjerter banker hurtigere og at tårer strømmer i sympati. Ord kan være oprigtige eller hykleriske. Mange af os har et fattigt ordforråd og er som følge heraf klodsede i vores tale.«²

Størrelsen af kommunikationsproblemer

I en landsdækkende undersøgelse af 21.501 ægtepar fandt psykolog David H. Olson på University of Minnesota og hans kollega Amy K. Olson ud af, at dårlig kommunikation var blandt de 10 største hindringer for tilfredshed i ægteskabet. 82% af parrene ønskede, at deres partner ville fortælle om deres følelser noget oftere. Andre svar med hensyn til kommunikation, selv om de ikke var blandt de 10 største, stod også højt på listen: 75% havde svært ved at bede deres partner om det, de ønskede, 72% følte sig ikke forstået, 71% sagde, at deres partner ikke ville tale om bestemte emner eller problemer med dem og 67% sagde, at deres partner kom med bemærkninger, der



»MAND OG HUSTRU HAR ET STORT
ANSVAR FOR AT ELSKE OG VISE OMSORG
FOR HINANDEN OG FOR DERES BØRN.«

»FAMILIEN: EN PROKLAMATION TIL VERDEN«



nedgjorde dem.³ Undersøgelsen afslørede også, at »tilfredsstillende kommunikation« var den bedste indikator på et lykkeligt ægteskab.⁴

Blødgør hjertet

Ægtepar har den største fremgang med hensyn til at forbedre deres kommunikationsfærdigheder, når de har et sønderknust hjerte og en villighed til at tilgive og bede om tilgivelse. Hver især kan blødgøre sit hjerte, uanset hvad ens ægtefælle vælger at gøre.

Victor Cline, psykolog og medlem af Kirken, bemærkede: »Jeg er efter 30 år med ægteskabsrådgivning nået frem til, at det ikke rigtigt hjælper på helbredelsen af ægteskabelige sår at lære nye kommunikationsteknikker, deltage i seminarer om færdigheder i parforhold eller læse alle de bedste bøger om emnet, medmindre de involverede personer udvikler en sønderknust ånd eller føler, de har et blødgjort hjerte. Denne blødgøring af hjertet skal sædvanligvis finde sted hos begge ægtefæller, selv om det hovedsageligt kan være den ene, der har skylden for problemerne. Selv om man aldrig kan tvinge sin ægtefælle til at forandre sig, kan man *selv* forandre sig. Man kan vælge at elske og tilgive, uanset hvad der ellers sker. Som følge deraf vil ægtefællen ofte også ændre holdning og adfærd.«⁵

Skrifterne antyder, at den måde, mennesker kommunikerer på, hænger sammen med den slags mennesker, de er. Jesus sagde: »Det, som kommer ud af munden, udgår fra hjertet« (Matt 15:18). Jakob sagde i sit brev: »Hvis én ikke fejler i tale, er han fuldkommen og kan tøjle hele sit legeme« (Jak 3:2). En forbedring af kommunikationen kan kræve fundamentale forandringer i den grundlæggende karakter, i en persons måde at tænke, føle og opføre sig på. Som Kristi tilhængere stræber vi efter at blive ligesom ham, sådan som han befalede, da han underviste de nefitiske disciple: »Hvad slags mænd burde I derfor være? Sandelig siger jeg til jer: Ligesom jeg er« (3 Ne 27:27).

FORBEDRING AF KOMMUNIKATIONEN

Følgende anbefalinger hjælper ægtepar med at forbedre kommunikationen i deres ægteskab.

Fjern destruktive måder at tale til hinanden på

Efter mere end 20 år med undersøgelser af ægtepars indbyrdes forhold fandt psykolog John Gottman frem til fire måder at kommunikere på, som ofte nedbryder ægteskabet:

- **Kritik:** »Angreb på ens personlighed eller karakter ... sædvanligvis med skyld.«
- **Foragt:** Fornærmelse eller nedgørelse af ægtefællen ved med ord eller handlinger at antyde, at man mener, at ægtefællen er »dum, frastødende, inkompetent eller et fjols«.
- **Defensiv adfærd:** Defensiv reaktion på anklager, kritik eller foragt ved at komme med undskyldninger, benægte, skændes, flæbe eller komme med modbeskyldninger frem for at prøve at løse problemet.
- **Den kolde mur:** At trække sig fysisk eller følelsesmæssigt tilbage fra forholdet, når uoverensstemmelser opstår, at blive ligesom en kold mur.⁶

Visse mænd og hustruer siger og gør ting uden at tænke sig om, som hindrer, at man taler og lytter til hinanden. Dårlige vaner bliver dybt indgroede gennem års gentagelser og ved selvforstærkelse. Af og til er problemerne mere omfattende, når det gælder ægtefæller, der bevidst hindrer kommunikation på grund af vrede, negativ tankegang, personlig frustration, ondsksfuldhed eller ligegyldighed. Disse ægtefæller kan have brug for kirkelederes hjælp eller professionel hjælp til at løse problemerne. Hvis ægtefæller har kommunikationsproblemer i deres ægteskab, bør de undersøge deres måde at tale til hinanden på, og hvorfor de taler sådan og derved løse alle bagvedliggende problemer.

Udover at fjerne destruktive kommunikationsformer bør ægtefæller øge deres positive kommunikation. »[Det] magiske forhold er 5 til 1,« sagde John Gottman. Når positive følelser og indbyrdes kontakt forekommer fem gange oftere end negativ indbyrdes kontakt og følelser, »vil ægteskabet sandsynligvis holde«.7

I sin undersøgelse fandt John Gottman ud af, at tilfredse, lykkelige ægtepar var meget mere positive over for hinanden. Disse personer havde en indbyrdes god kontakt, når de –

- viste interesse for, hvad deres ægtefælle havde at sige.
- var kærlige ved at vise ømhed, holde i hånd og udtrykke kærlighed.
- viste, at de havde omsorg gennem små betænksomme gerninger, lejlighedsvis gaver og telefonsamtaler.
- viste påskønnelse ved at sige tak, give komplimenter og udtrykke stolthed for deres ægtefælle.
- viste interesse, når deres ægtefælle var bekymret.
- var medfølelse ved at vise, at de forstod og følte det, som deres ægtefælle følte.
- blev accepteret ved at lade deres ægtefælle vide, at de accepterede og respekterede det, han eller hun sagde, selv når de var uenige i det.
- spøjte med hinanden og havde det sjovt sammen uden at fornærme hinanden.
- fortalte om deres glæde, når de var spændte eller henrykte.⁸

Skønt det egentlige mål er at fjerne negativitet i det hele taget, bør ægtefæller imidlertid prøve at øge deres positive indbyrdes kontakt og mindske den negative indbyrdes kontakt.

ØVELSE: IDENTIFICÉR SAMSPILLETS HANDLINGSMØNSTRE

Bed deltagerne om at gøre følgende:

- Anslå det positive/negative-forhold i det indbyrdes samspil med deres ægtefælle.
- Se om deres ægtefælle er enig i det anslåede positive/negative-forhold i deres indbyrdes samspil, medmindre de forudser, at det vil skabe konflikt.
- Finde ud af, hvad deres ægtefælle anser for at være et typisk positivt indbyrdes samspil. Skriv ned, hvad dette indbyrdes samspil er.
- Skriv ethvert nedbrydende kommunikationsmønster ned, som de typisk er involverede i, som fx kritik, foragt, defensiv adfærd og den kolde mur.

Erkend og acceptér forskelle

Visse mennesker opfører sig, som om de tror, at deres ægtefælle skal tænke og handle, ligesom de selv gør. Når ægtefæller erkender, accepterer og påskønner forskellene, bliver de mere forstående og lydhøre over for hinandens behov og måder at gøre tingene på.

Mange populære og videnskabelige bøger og artikler er blevet skrevet om forskellene mellem mænd og kvinder, især om kommunikationsformer og -måder. I virkeligheden kan to mennesker, uanset hvem de er, være forskellige på markante måder. Visse forfattere og forelæsere argumenterer for, at kvinder lægger større vægt på indbyrdes afhængighed, relationer til andre samt samarbejde, og at de tager fat på problemer gennem samstemmighed, ved at lytte, stille spørgsmål, vise følelser og

fortælle om deres egne problemer. Disse mennesker hævder også, at mænd generelt lægger større vægt på uafhængighed, frihed, status samt autoritet, og at de tager hånd om problemer, giver råd, beroliger andre og finder løsninger.

Skønt disse bøger og artikler er interessante og i almindelighed populære, så varierer de beskrevne forskelle fra person til person og fra kultur til kultur. Samfundsmæssige tendenser, opvækst og valg af beskæftigelse påvirker den måde, hvorpå personer tænker, og hvordan de kommunikerer med og forholder sig til andre. Ægtemænd og hustruer bør forstå, at deres ægtefælle er en person, der har en anderledes måde at kommunikere på. Disse forskelle behøver ikke at være en hindring. En forskel i kommunikation eller en anderledes måde at reagere på i en bestemt situation kan blive en styrke i et ægteskab.

ØVELSE: FORSTÅ FORSKELLIGE KONVERSATIONSFORMER

For at hjælpe parrene med at udvikle en bedre forståelse af forskellige kommunikationsformer, kan du bede dem om at deltage i en opbyggende samtale, der udelukkende bygger på følelser i to til tre minutter (tage fat på problemer ved samstemmighed, at lytte, stille spørgsmål, vise følelser og fortælle om deres egne problemer). Bed dem derefter om at tale på en måde, der fokuserer på løsninger i to eller tre minutter (give råd, berolige, finde løsninger, handle). Emnet kan være et reelt eller opfundet og trygt spørgsmål, der ikke vil skabe konflikt mellem ægtefællerne.

Tal med klassesdeltagerne om, hvorvidt de havde svært ved at tilegne sig en af kommunikationsformerne. Bed dem om at skrive deres beskrivelse af deres egen kommunikationsform samt deres ægtefælles ned. Bed dem bagefter fortælle hinanden om og tale om deres iagttagelser angående kommunikationsformer for at se, om de er enige.

Undersøg destruktive tankemønstre

Nogle personer finder det svært at kommunikere positivt, hvis de har negative tanker om deres mand eller hustru. Negative tanker forvrænges hyppigt – personen forstørrelser måske personlige stærke sider, hvorimod vedkommende fokuserer på ægtefællens svage sider. Deltagerne kan begynde at rette op på enhver forvrænget tanke, de måtte have, ved at udfordre deres tanker – se efter beviser på, at de er upålidelige, se på stødende opførsel i et andet lys og overvej, om ægtefællen måske havde gode intentioner med sin opførsel. De kan også bede om, at Herren vil hjælpe dem med at se ægtefællen, som han ser personen. Sommetider vil begge ægtefæller udvikle positive tanker og følelser, hvis den ene taler venligt til den anden.

John Gottman fandt frem til, at destruktive tanker ofte inddrager følelser af uskyldig offerstatus eller selvretfærdig harme. Disse tanker kan forekomme hos den ene eller begge parter.⁹ Mennesker, som er uskyldige ofre, frygter ofte deres ægtefælle – de føler sig urimeligt anklaget, dårligt behandlet, eller at de ikke bliver påskønnet. Nogle bliver så frygtsomme, at de ikke tør forsvare sig selv. De føler sig retfærdiggjorte i at være offer, og de bruger deres offerstatus som en undskyldning for at undgå at tage ansvar for at redde deres ægteskab.¹⁰

De, der har selvretfærdig harme, føler »fjendtlighed og foragt« over for deres ægtefælle, fordi han eller hun har såret dem. De føler, at deres vrede er retfærdiggjort og ønsker sommetider hævn. Personer, der føler sig sårede eller vrede, ønsker ofte ikke at anvende gode kommunikationsfærdigheder. De er ligeglade med at lytte eller prøve at forstå.¹¹

Selv om det er i orden for en person at overveje sine egne behov i ægteskabet, så er visse ægtemænd og hustruer selvcentrerede og fokuserer deres tanker på

selvtilfredsstillelse. De skyder måske skylden på andre frem for at acceptere et ansvar for problemerne, eller de lyver måske om eller benægter deres handlinger. De viser måske foragt eller forklejner deres ægtefælle for ikke at imødekomme deres selviske forventninger.

Somme tider føler personer sig så overvældede over deres egen eller deres ægtefælles negativitet, at de bliver fjendtlige, defensive eller tilbagetrukne og bliver som en kold mur. Så bliver konstruktiv kommunikation næsten umulig.

ØVELSE: IDENTIFICÉR DESTRUKTIVE TANKEMØNSTRE

Bed deltagerne om at overveje, om de har negative tanker og følelser, der mindsker deres ønske om og evne til at arbejde på at forbedre deres ægteskab. Hvis de har den slags tanker, så bed dem om at lægge en plan for at kunne løse dem ved at anvende ovenstående forslag efter behov. Nogle ægtemænd og hustruer har måske behov for at tale om deres følelser for at kunne løse dem. Hvis de mener, at de kan tale om deres følelser uden at blive stridbare eller komme i konfrontation, kan du foreslå, at de planlægger et sted og et tidspunkt i løbet af ugen til det formål. Alternativt har de måske brug for at vente, indtil de har opnået bedre færdigheder inden for kommunikation og problemløsning. Råd parrene til at overveje ægteskabsrådgivning, hvis negative tanker virker uoverskuelige, og hvis disse tanker hænger sammen med alvorlige problemer i forholdet.

Anvend gode kommunikationsfærdigheder

Hustruer og ægtemænd kan øve sig på og styrke de færdigheder, der vil hjælpe dem med at kommunikere bedre. Når de erstatter gamle destruktive kommunikationsmønstre med nye og bedre måder at forholde sig på, skaber de et bedre miljø, der kan føre til den forandring i hjertet, der er beskrevet tidligere i denne lektion. Dygtig kommunikation indebærer imidlertid at løbe en risiko. Når ægtefæller åbner kommunikationskanalerne, begynder de at føle sig mere trygge ved at fortælle om sårbare følelser, som de tidligere var bange for at tale om. Der kan dukke forskelle op, og konflikter kan opstå. Den deraf følgende smerte er dog sædvanligvis midlertidig. Sår i forholdet begynder at hele, når parret er i stand til at forstå og acceptere hinandens følelser. Problemer kan løses, når ægtefæller kan tale om grundlæggende emner med dygtighed og opmærksomhed.

Følgende færdigheder hjælper ægtefæller med at forbedre kommunikationen.

Vær interesseret og opmærksom, når ægtefællen taler. Personer kan vise nonverbal interesse ved at bevare øjenkontakt uden at stirre og ved at vise opmærksomhed i stedet for at se ud til at være fjern eller plaget.

Når en ægtefælle er bekymret eller har brug for at tale, må manden eller hustruen lægge sine personlige interesser til side og lytte. Hvis andre forpligtelser gør det umuligt at lytte, bør parret arrangere at fortsætte samtalen snarest muligt. Når ægtefæller lytter til hinanden, bør de være opmærksomme på deres eget kropssprog og bør vise, at de lytter ved at nikke eller sige »det forstår jeg godt«, »hmm« og så videre. Ældste Russell M. Nelson fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt: »Det er af afgørende betydning at afse tid til at tale sammen for at holde kommunikationslinjerne åbne. Hvis ægteskabet er det vigtigste forhold i livet, så fortjener det også, at vi investerer meget tid i det!«¹²

Stil spørgsmål. En person kan opfordre sin ægtefælle til at tale ved at stille spørgsmål som fx: »Det er som om, der er noget der bekymrer dig. Vil du tale om det?«

Nogle ægtemænd og hustruer undgår konflikter og tøver med at sige, hvad de tænker og føler af frygt for at fremkalde uenighed. Af den grund fortæller de måske ikke hinanden om følsomme anliggender. Men følelser er ikke tilbøjelige til at ændre sig, medmindre man taler om dem. Personer kan hjælpe deres ægtefælle til at tale om disse følsomme emner ved at spørge til deres tanker og følelser med et ægte ønske om at forstå deres synspunkt. Når først begge parter forstår hinandens perspektiver, kan de begynde at arbejde på løsninger.

Lyt aktivt. Gode lyttere omformulerer af og til det, de hører. Når de omformulerer, viser de interesse og et ønske om at forstå budskabet hos den person, der taler. Hvis de ikke hørte det nøjagtigt, kan personen, der taler, præcisere det.

Ægtemænd og hustruer kan sige: »Lad mig gentage, hvad jeg tror, du sagde, for at være sikker på, jeg forstår det rigtigt.« (For eksempel: »Du er såret over, at jeg ikke talte med dig, før jeg købte sofaen. Du følte dig holdt udenfor og ignoreret. Er det rigtigt?« eller: »Du føler, at jeg brød en uskreven regel om sammen at træffe store beslutninger, da jeg købte den sofa, og det sårede dig. Er det rigtigt?«) Personer kan gentage deres forståelse af budskabet, indtil den anden person er tilfreds med, at den, der lytter, har forstået. Lyttere bør ikke indskyde deres egne fordomme for at overbevise om noget. De bør acceptere den anden persons tanker og følelser og ikke kritisere eller dømme dem.

Fortæl om hensigterne. Når man nærmer sig et vanskeligt emne, kan personerne til at begynde med fortælle om deres hensigter – hvad de ønsker af forholdet, af deres ægtefælle og af dem selv. Hvis deres hensigter er gode, så forstår ægtefællen, at de ønsker at løse problemet og ikke kritiserer eller beklager sig.

Når problemerne opstår i et ægteskab, vil den person, der er oprevet, sommetider kun give afløb for negative følelser eller deltage i destruktive kommunikationsformer såsom kritik, foragt, defensiv adfærd eller være som en kold mur. Når den adfærd forekommer, skader det sædvanligvis forholdet og ansporer ægtefællen til at føle sig afvist, ikke-accepteret, ydmyget, ked af det, såret, frustreret eller vred. En bedre måde for mand og hustru er at nærme sig et problem med den tanke, at de vil løse det, og ikke kun beklage sig over det. Derfor kan de begynde med at fortælle om deres hensigt for at løse problemet. For eksempel: »Jeg vil gerne have, at du skal vide, at jeg elsker dig, og at jeg sætter pris på vores forhold. Der er et problem, vi er nødt til at tale om. Jeg vil gerne have, at vi løser problemet, så vi fortsat kan føle os nær hinanden og have gode følelser for hinanden.«

Brug »jeg«-sætninger. Personer bør bruge »jeg«-sætninger, når de er oprevet, frem for »du«-sætninger.

En »jeg«-sætning giver udtryk for personlige følelser og kommer med årsager til dem (fx: »Jeg føler mig frustreret, når regningerne ikke bliver betalt til tiden og checks ikke indføres i checkhæftet«) i stedet for at rette beskyldningen mod ægtefællen. »Jeg«-sætninger tilkendegiver også et personligt ansvar for følelser (fx: »Jeg er vred« frem for: »Du gør mig vred«).

»Du«-budskaber giver dømmende, negativ og ofte forvrænget information om ægtefællen (fx: »Du er doven« eller: »Du rydder aldrig op efter dig selv«). »Du«-sætninger opfordrer til at blive fortørnet, defensiv og gøre gengæld.

ØVELSE:

ANVENDELSE AF LYTTEFÆRDIGHEDER OG »JEG«-SÆTNINGER

Denne aktivitet anvender rollespil for at undervise i færdigheder med at lytte og anvende »jeg«-sætninger. Lad hver ægtefælle skrive ordet taletid på et stykke papir og beslutte, hvem der skal tale, og hvem der skal lytte. Taleren holder papiret frem og har taletiden. Anvend nedenstående scenarie eller find på et til denne øvelse. Instruer ægteparrene i at gemme personlige problemer, indtil de har mere tid og er blevet dygtigere.

Taleren har taletiden og skal bruge »jeg«-sætninger i stedet for »du«-sætninger, når der tales om emnet. Han eller hun bør komme med udtalelser, der er rimelig korte, så lytteren kan omskrive udtalelserne. Lytteren bør ikke afbryde taleren eller udtrykke uenighed, mens taleren har taletiden.

Målet er at forstå talerens synspunkt fuldt ud. Hvis lytteren ikke forstår, hvad taleren siger, bør han eller hun stille spørgsmål for at få yderligere oplysninger. Efter taleren har fortalt sine følelser, og lytteren har omskrevet dem nøjagtigt, lader du hvert par bytte rolle. Dernæst gentages den oven for beskrevne proces. Lytteren bliver taleren og kan nu fortælle sit synspunkt.

Efter mand og hustru har haft begge roller, lader du dem tale om deres oplevelser.

SCENARIO

Et forældrepar er bekymret over, at deres børn ikke lærer ansvarlig adfærd. Selv om der er blevet uddelt pligter, er opvasken jævnligt ikke taget, værelser er ikke blevet ryddet op, sengene er ikke redt, havearbejdet er blevet forsømt og så videre. Hustruen vil gerne have, at manden tager mere ansvar i arbejdet med børnene for at sikre, at pligterne bliver udført. Manden arbejder 50-70 timer om ugen, og han føler, at hans hustru skal kræve mindre af ham og bruge mere af sin tid på arbejdet med børnene. Hustruen tilbringer mere tid hjemme end manden, men hun har et deltidsjob og en krævende kirkekaldelse.

Tal ikke-defensivt og vær enig i sandheden. Personer bør være enig i sandheden, når de får kritik eller skyld. Når de tager ansvar for fejltagelser, kan de neddykke skænderier og øge deres troværdighed. Hvis de benægter sandheden, intensiverer de ofte problemerne og fremstår som svage og skyldige.

John Gottman beskrev defensiv adfærd som en af de mest farlige af de destruktive kommunikationsformer. Han bemærkede, at »det kan føre til endeløse spiraler af negativitet«. Defensiv adfærd omfatter at benægte ansvar, at komme med undskyldninger, være uenig, kritisere, angribe, være kynisk eller sarkastisk samt at flåbe.

I modsætning hertil omfatter ikke-defensiv adfærd at tage ansvar, anerkende fejltagelser, søge løsninger på problemer, oprigtigt være enig i at foretage ændringer samt respektfuldt at anerkende ægtefællens følelser. John Gottman bemærkede, at ægtepar, der lærer at være ikke-defensive, næsten helt sikkert altid vil forbedre deres ægteskab: »Den enkeltstående vigtigste taktik til at bremse defensiv kommunikation er at vælge at have en positiv tankegang om din ægtefælle og at genindføre ros og beundring i dit forhold.«¹³

Når personer er enige i sandheden og lærer at tale ikke-defensivt, kan de huske, hvor effektivt det er ganske enkelt at sige: »Det må du undskyldte.« En oprigtig undskyldning bygger bro over konflikter og mildner vrede og stridbare følelser.

ØVELSE:

TAL IKKE-DEFENSIVT OG VÆR ENIG I SANDHEDEN

Denne aktivitet anvender rollespil for at lære færdighederne ved at tale ikke-defensivt og være enig i sandheden. Lad ægteparrene anvende et af nedenstående scenarier eller lad dem selv finde på et. Scenariet bør ikke have forbindelse til et problem i deres ægteskab. I deres rollespil kan de beslutte, hvem der skal sende budskabet, og hvem der skal modtage det. Afsenderen bør sige noget let kritisk eller konfrontationsøgende, som fx: »Jeg føler mig svigtet, når du sniger dig ud bag min ryg for at spille golf.« Modtageren bør øve sig i at reagere uden at blive defensiv og være enig i den mindste sandhed i det, der bliver sagt. Efter nogle få minutter bør parrene bytte roller. Afsenderen skal lægge mærke til, hvordan det føles, at nogen tager ansvar, og modtageren skal lægge mærke til, hvordan det føles at indrømme ufuldkommenheder eller forseelser. Lad bagefter parrene tale om oplevelsen.

SITUATION A

En hustru har netop fået at vide af en ven, at hendes mand har spillet golf om eftermiddagen, selvom han har fortalt hende, at han skulle arbejde længe. Hun har opdaget, at han opbevarer sin golftaske i bilens bagagerum. Hun føler sig svigtet, fordi han har løjet for hende. Hans holdning er: »Hvorfor bliver hun ophidset eller såret? Jeg har været en ansvarlig ægtemand.«

SITUATION B

En mand er oprørt, fordi hans hustru, der sælger kosmetik, bruger mange timer på at besøge kunder. Når hun kommer hjem, fortsætter hun med sit arbejde over telefonen. Han føler sig vraget og ensom. Han beskylder hende for at tage sig mere af sit job end af ham. Hos hende er den sociale kontakt meget vigtig for hende og forretningen.

Giv ærlig ros. Ærlig ros styrker kommunikationen og hjælper personer til at føle godt tilpas med sig selv. Som John Gottman foreslog: »Når du minder din partner (og dig selv!) om, at du virkelig beundrer ham eller hende, er det tilbøjeligt til at have en stærk, positiv virkning på resten af samtalen.«¹⁴ Sådan ros styrker et forhold.

Bekendtgør tydeligt det, der sættes pris på. Forfatter Susan Page har lagt mærke til, at nogle par i årevis går rundt uden at fortælle hinanden om, hvad de kunne tænke sig eller forventer.¹⁵ Nogle forventninger er enkle, som fx en forespørgsel om at tage skraldeposen ud eller at bære en tallerken hen til vasken efter maden. Andre er knap så trivielle. Susan Page angav, at ikke-kommunikerede forventninger kan hæmme et forhold i årevis. Når forventninger ikke imødekommes, føler personer sig ofte skuffede, frustrerede og vrede, selv om de ikke har udtrykt deres ønsker eller forventninger. Til sidst kan de miste illusionerne om deres forhold.

Almindelige grunde til ikke at fortælle om ønsker og forventninger omfatter tanker som »Han burde vide, hvad jeg gerne vil have«, »Hun tror, jeg kommer med kritik«, »Jeg bør være tilfreds med det, jeg har« eller »Det opnår jeg alligevel aldrig, så hvorfor spørge?« Men hvis personer beder om det, de ønsker, viser de, at de tager ansvar i forholdet. Processen med at bede om noget styrker generelt forholdet. Selv når en anmodning ikke imødekommes eller skaber en konflikt, vil anmodningen stadig være udtrykt. Når sagen først er kommet til udtryk, kan der arbejdes med det, og i sidste ende kan det løses.¹⁶

Personer bør udøve god dømmekraft, når de beder om det, de gerne vil have og huske, at ikke alle anmodninger er passende. De bør -

- gøre sig klart, hvad de ønsker, før de spørger.
- vælge det rette tidspunkt at spørge på. Ægtefællen er mindre tilbøjelig til at reagere, når han eller hun er optaget af andre anliggender.

- være specifikke. Fx kunne de sige: »Vil du bære skraldeposen ud?« i stedet for: »Jeg ville ønske, du ville hjælpe mere til.«
- kort udtrykke forespørgslen uden at udvande den som en måde at retfærdiggøre den på. De kunne fx sige: »Jeg vil gerne have et farvelkys, før jeg går på arbejde«, i stedet for: »Jeg ved, det er at bede om en masse, og sommetider er du ikke helt vågen, men det vil hjælpe mig til at have det bedre, hvis ...«
- spørge på en ikke-krævende måde. »Har du noget imod ...« er en god indledning. Personer bør forstå, at ægtefællen har ret til at sige nej, især hvis forespørgslen er upassende.¹⁷

Hvis forespørgslen synes passende og det betyder meget for personen, og ægtefællen afviser den, kan personen spørge igen på en anden måde. Det kan tage tid for ægtefællen at forstå, hvor meget forespørgslen betyder.¹⁸

Undersøg, hvordan I taler til hinanden (forløb kontra indhold)

Sommetider fokuserer ægtefæller så meget på de forhåndenværende problemer, som fx hvem, der betaler regningerne eller tager skraldeposen ud (indholdsproblemer), at de glemmer at indse, at måden de kommunikerer på (forløbet) er det største problem. De prøver at udbedre kommunikationsproblemer ved at fortsætte med at gøre ting, der ikke virker, som fx at råbe, skændes eller holde forelæsning. Frem for at hjælpe til en løsning af problemerne, bidrager disse ting til fortsat strid. Hvis ægtefæller evaluerer og ændrer deres kommunikationsforløb og gør disse forløb mere effektive, løser de konflikten bedre og opnår nye perspektiver, der fører til et bedre indbyrdes forhold.

Et par søgte terapi, fordi hustruen frygtede sin mands vrede. Han havde slået hårdt ind i væggen i soveværelset under et skænderi og havde ødelagt væggen. Under terapien forsikrede han, at han aldrig ville såre nogen, hvor hun hævdede, at det at slå på ting kunne føre til at slå på mennesker (indholdsproblem).

Frem for at give parret lov til at diskutere i det endeløse over, om manden ville slå nogen, fokuserede terapeuten på, hvordan de typisk håndterede uoverensstemmelser, herunder den, de havde lige nu. Hustruen beklagede sig hyppigt til sin mand over problemer, der bekymrede hende. Han følte, han blev bebrejdet og følte sig følelsesmæssigt overvældet. Da han ikke vidste, hvad han skulle sige, plejede han at holde op med at tale og gå sin vej. Hun tolkede hans tilbagetrækning som en afvisning af hendes følelser. Så fulgte hun ham fra værelse til værelse og krævede, at han talte med hende. Til sidst eksploderede han.

Efter parret fandt frem til forløbet, hjalp terapeuten dem med at ændre deres tilgang til at løse problemet. Hustruen lærte at fortælle om sine følelser på en mindre påtrængende måde, hvor manden lærte at lytte og reagere passende på sin hustrus følelser.

ØVELSE:

UNDERSØG KOMMUNIKATIONSFORLØBET

Bed ægteparrene om at tænke over, hvordan de taler sammen omkring emner, løser problemer og påvirker hinandens adfærd og måde at tænke på. Taler de om tingene på en harmonisk måde? Kritiserer eller skændes de, beklager de sig, moraliserer eller dikterer de, eller trækker de sig tilbage i tavshed, underdanighed eller stædig modstand? Reagerer de positivt over for hinanden, eller bliver de defensive? Virker deres måde at gribe tingene an på som en hjælp til at opnå gensidigt tilfredsstillende resultater, eller skaber den yderligere problemer? Føler de begge godt ved den måde, de taler om emner på? Lad dem tale om, hvordan de i deres forhold kan forbedre deres måde at tale om problemer på.

KOMMUNIKÉR EFFEKTIVT

Aldste Marvin J. Ashton fra De Tolv Apostles Kvorum fortæller om, hvordan mennesker kan lære at kommunikere på en mere kærlig måde: »Jeg beder vor himmelske Fader hjælpe os med at kommunikere bedre i hjemmet ved villighed til at ofre, villighed til at lytte, villighed til at give verbalt udtryk for følelser, villighed til at undgå at dømmе, villighed til at bevare tillid og villighed til at udøve tålmodighed ... Kommunikation kan hjælpe os til at opbygge familieenighed, hvis vi vil arbejde med den og ofre noget for den.«¹⁹

ØVELSE: PLANLÆGNING AF ØVELSESSESSIONER

Bed deltagerne om at skrive de færdigheder ned, de har brug for at arbejde med. Bed dem om at skrive de datoer og tidspunkter, hvor de vil øve sig. De bør ofre mest tid på at lære de færdigheder, som er de vigtigste for dem. Vejled dem i at fortsætte med at øve sig, indtil de er velbevandrede i dem. Når man øver sig på færdigheder, er det bedst at koncentrere sig om konstruerede eller mindre problemer. Hvis ægtefæller koncentrerer sig om større problemer i deres forhold, kan de blive viklet ind i en konflikt og ikke lære færdighederne tilstrækkeligt.

NOTER

1. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 102.
2. »Love Versus Lust«, i *Brigham Young University Speeches of the Year*, Provo: Brigham Young University, 1962, s. 2.
3. David H. Olson og Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths*, Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000, s. 7, 24. Yderligere oplysninger findes på www.prepare-enrich.com. Denne hjemmeside har ikke tilknytning til Kirken, og medtagelse af den her indebærer ikke nødvendigvis en godkendelse af indholdet.
4. *Empowering Couples*, s. 9.
5. »Healing Wounds in Marriage«, *Ensign*, juli 1993, s. 18-19.
6. Fra *Why Marriages Succeed or Fail* af John Gottman, Ph.d. Copyright © 1994 af John Gottman. Genoptrykt med tilladelse fra Simon & Schuster, Inc. NY, s. 72-95. Citater fra s. 73, 79.
7. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 57.
8. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 59-61.
9. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 105.
10. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 105-107.
11. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 107-108.
12. *Stjernen*, juli 1991, s. 23.
13. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 181.
14. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 196.
15. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive*, New York: Dell Publishing, 1997, s. 152.
16. *The 8 Essential Traits*, s. 152-153.
17. *The 8 Essential Traits*, s. 157-158, 160-161.
18. *The 8 Essential Traits*, s. 161.
19. *Den danske Stjerne*, okt. 1976, s.46.



»I HERRENS PLAN FINDES DER IKKE NOGET
SÅDANT SOM MINDREVÆRDIGHED ELLER
OVERLEGENHED MELLEM MAND OG HUSTRU.«

PRÆSIDENT GORDON B. HINCKLEY





FREM JÆVNBYRDIGHED OG HARMONI

LEKTIONENS FORMÅL

Hjælp deltagerne i løbet af denne klasse med at –

- forstå, at mand og hustru skal elske og vise omsorg for hinanden som jævnbyrdige partnere i ægteskabet.
- fjerne holdninger og adfærd, der nærer ulighed og uretfærdigt herredømme.
- forstå, at den største lykke kan findes, når deres indsats supplerer hinanden og de i enighed står over for udfordringer og overvinder dem.

RÆK UD EFTER VORES FULDE POTENTIALE

Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum lærer os, at mand og hustru skal »elske og vise omsorg for hinanden« og »hjælpe hinanden som jævnbyrdige partnere.«¹

Præsident Gordon B. Hinckley fremhævede behovet for harmoni og jævnbyrdighed mellem mand og hustru: »I ægteskabets fællesskab er der hverken mindreværdighed eller overlegenhed. Kvinden går ikke foran manden, og manden går heller ikke foran kvinden. De vandrer side om side som søn og datter af Gud på en evig rejse.«

Han lærte os, at mand og hustru vil være ansvarlige over for Herren for den måde, de behandler hinanden på: »Jeg er sikker på, at når vi står foran Guds domstol, vil der ikke blive talt meget om den rigdom, som vi måtte have samlet i livet, eller om nogle af de æresbevisninger, som vi har opnået. Men der bliver stillet dybdegående spørgsmål om vore forhold i hjemmet. Og jeg er sikker på, at kun de, som har vandret gennem livet med kærlighed og respekt og værdsættelse af deres ægtefælle og børn, vil modtage disse ord fra vores evige dommer: ›Godt, du gode og tro tjener ... Gå ind til din herres glæde!‹ (Matt 25:21).«²

Jesus Kristus kom med et eksempel på harmoni i sin forbøn før sin korsfæstelse. Han bad om, at de, der troede på ham, »må være ét, ligesom du, fader, i mig og jeg i dig, at de også må være i os« (Joh 17:21).

Ældste Henry B. Eyring fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt, at dette ideal om harmoni er en befaling og en nødvendighed: »Verdens Frelser, Jesus Kristus, sagde til dem, der ville være en del af hans kirke: ›Vær ét; og hvis I ikke er ét, er I ikke mine« (L&P 38:27). Og ved skabelsen af mand og kvinde blev harmoni i ægteskabet ikke givet som et håb, men som en befaling! ›Derfor forlader en mand sin far og mor og binder sig til sin hustru, og de skal blive ét kød« (1 Mos 2:24). Vor himmelske Fader ønsker, at vore hjerter er knyttet sammen. Denne forening i kærlighed er ikke blot et ideal. Den er en nødvendighed.«³

Mens søster Sheri Dew virkede i Hjelpeforeningens hovedpræsidentskab, underviste hun i, at harmoni er afgørende for Herrens forbillede for par: »Vor Fader vidste nøjagtigt, hvad han gjorde, da han skabte os. Han gjorde os lige nok til at elske hinanden, men forskellige nok til, at vi har brug for at forene vores styrke og forvaltning for at skabe et hele. Hverken manden eller kvinden er fuldkommen eller hel uden hinanden. Derfor kan intet ægteskab og ingen familie, ingen menighed eller stav nå sit potentiale, førend mænd og hustruer, mødre og fædre samt mænd og kvinder arbejder sammen i samme hensigt og respekterer og stoler på hinandens styrke.«⁴

Problemet med ulighed

I en undersøgelse af over 20.000 ægtepar fandt David Olson og Amy Olson ud af, at den største hindring for tilfredshed i ægteskabet var vanskeligheden ved at dele ledelsen jævnbyrdigt. I modsætning hertil fandt de ud af, at tre af de ti stærkeste sider hos lykkelige par var knyttet til deres evne til at deles om ledelsen.

I sin undersøgelse var 93 procent ud af 21.501 ægtepar enige i udtalelsen: »Vi har problemer med at dele ledelsen ligeligt.« Tre ud af de ti største hindringer for lykke i ægteskabet var også knyttet til ulighed og mangel på harmoni: »Min partner er for negativ eller kritisk« (83 procent), »Jeg ender altid med at føle mig ansvarlig for problemet« (81 procent), og »Vore forskelligheder synes aldrig at blive løst« (78 procent).

Ved hjælp af en skala for tilfredshed i ægteskabet, kategoriserede undersøgelsen ægtepar som lykkelige (5.153 par) eller ulykkelige (5.127 par). Undersøgelsen afslørede, at mindst tre ud af de ti største stærke sider hos lykkelige ægtepar var knyttet til fordelingen af ledelsen: »Vi er kreative med, hvordan vi håndterer vore forskelligheder« (78 procent), »Min partner er sjældent for kontrollerende« (78 procent), og »Vi er enige om, hvordan vi bruger pengene« (89 procent).⁵

Uheldigvis misbruger nogle personer deres autoritet og forsøger at udøve kontrol over ægtefælle og børn. Mens profeten Joseph Smith sad i fængslet i Liberty, skrev han: »Ved sørgelig erfaring har vi lært, at det er næsten alle menneskers natur og tilbøjelighed, at de, så snart de mener, at de har fået en smule myndighed, da straks begynder at udøve uretfærdigt herredømme« (L&P 121:39).

Blandt Kirkens medlemmer involverer de mere almindelige former for uretfærdigt herredømme mænd eller kvinder, der prøver at kontrollere alle beslutninger, problemløsningen, pengestyningen og undervisningen og opdragelsen af børn, uden at lade ægtefællen deltage på lige fod. Den værste form for uretfærdigt herredømme involverer mishandling af ægtefælle og børn.

Præsident Hinckley fordømte mishandling af ægtefællen og anden nedværdigende eller krænkende adfærd, især af dem, der bærer præstedømmet.

»Hvor tragisk og modbydelig er ikke fænomenet hustrumishandling. En hvilken som helst mand i denne kirke, som mishandler sin hustru, som nedværdiger hende, som krænker hende, eller som udøver uretfærdigt herredømme over hende, er uværdig til at bære præstedømmet. Selv om han er blevet ordineret, vil himlene trække sig tilbage, Herrens Ånd bedrøves, og det vil være enden på præstedømmets myndighed hos denne mand ...

Mine brødre, hvis der er nogen inden for min stemmes rækkevidde, som er skyldig i en sådan adfærd, så kalder jeg på jer til at omvende jer. Gå på jeres knæ og bed Herren om at tilgive jer. Bed til ham om styrke til at kontrollere jeres tunge og jeres tunge hånd. Bed om jeres hustrus og børns tilgivelse.«⁶

FREM JÆVNBYRDIGHED

For at opnå jævnbyrdighed i ægteskabet kan mand og hustru være nødt til at ændre gamle måder at tænke og opføre sig på samt huske, at glæderne ved harmoni så rigeligt opvejer smerten ved at bryde med gamle vaner. Ved at efterleve Jesu Kristi evangelium kan mand og hustru glædes over et lykkeligt og kærligt forhold. Apostlen Paulus lærte os, at hver mand bør »elske [sin] hustru som [sig] selv,« og at hver hustru bør have »ærefrygt for sin mand« (Ef 5:33). Jesus sagde til sine disciple: »Et nyt bud giver jeg jer: I skal elske hinanden. Som jeg har elsket jer, skal også I elske hinanden« (Joh 13:34). Han befalede også: »Vær ét; og hvis I ikke er ét, er I ikke mine« (L&P 38:27). Følgende retningslinjer hjælper mand og hustru med at opnå denne harmoni og jævnbyrdighed i deres ægteskab.

Elsk og respektér hinanden som jævnbyrdige partnere

Præsident Gordon B. Hinckley sagde, at ægtepar bør »gå side om side med respekt, påskønnelse og kærlighed til hinanden. Der kan ikke findes noget sådant som mindreværdighed eller overlegenhed mellem mand og hustru i Herrens plan.«⁷ Præsident Howard W. Hunter forklarede: »En mand, som bærer præstedømmet, accepterer sin hustru som en lederskabspartner i hjemmet og i familien med fuld kundskab om og med fuld deltagelse i alle afgørelser i den forbindelse ... Det er Herrens hensigt, at hustruen skal være en medhjælper for ham (*med* betyder jævnbyrdig) – det vil sige jævnbyrdig og nødvendig i et fuldt partnerskab.«⁸

Præsident Hinckley forklarede, at en forståelse af Guds forhold til sine børn hjælper personer til at handle på passende vis: »Når man anerkender ligestillethed mellem mand og hustru, når man anerkender, at hvert barn, som bliver født i verden, er et barn af Gud, så vil det medføre en større ansvarsfølelse til at nære, hjælpe og elske dem, for hvem vi er ansvarlige, med en varig kærlighed.«⁹

Præsident Spencer W. Kimball understregede vigtigheden af uselvskhed: »Med fuldstændig uselvskhed opnår man med sikkerhed en anden faktor i et vellykket ægteskab. Hvis en ægtefælle bestandigt tilstræber den andens interesser, behagelighed og lykke, vil den kærlighed, der udspringer af forelskelse og fasttømres i ægteskab, vokse til mægtige proportioner ... Naturligvis er den næring, der er vigtigst for kærlighed, hensyntagen, venlighed, betænksomhed, omsorg, udtryk for hengivenhed, påskønnende omfavnelser, beundring, stolthed, kammeratskab, tillid, tro, partnerskab, jævnbyrdighed og indbyrdes afhængighed.«¹⁰

ØVELSE:

QUIZ OM FORHOLD OG JÆVNBYRDIGHED

For at hjælpe deltagerne med at evaluere jævnbyrdigheden og harmonien i deres ægteskab, kan du lave kopier af status over jævnbyrdighed i ægteskabet på s. 31 og bede deltagerne om at vurdere sig selv, og hvordan de tror, at deres ægtefælle ville vurdere dem med hensyn til deres følelser i og holdninger om deres forhold ved at anvende en skala fra 1 til 5. Bed deltagerne om at sammenligne deres vurderinger i begge kategorier (sig selv og ægtefællen) med de vurderinger, som deres ægtefælle har givet i begge kategorier. Lad dem se efter ligheder og forskelle i, hvordan de ser hinanden. Bed dem om på et separat stykke papir at skrive de områder, der fungerer og de områder, hvor der er behov for forbedringer. Du kan måske hjælpe dem med at evaluere betydningen af deres vurderinger.

Bed dem om at bygge videre på deres stærke sider i forholdet i de kommende uger og arbejde på de områder, hvor der er brug for forbedring. Du skal måske foreslå måder, hvorpå de kan gøre det. Bed dem om at fortælle om deres fremskridt i klassen, hvis de tror, det vil være nyttigt.

Præsider i retfærdighed

I udtalelsen citeret på s. 24 fordømmer præsident Hinckley kraftigt mishandling i ægteskabet. Han erklærede, at enhver »som udøver uretfærdigt herredømme over [sin hustru], er uværdig til at bære præstedømmet.«¹¹ Herren har sagt, at forhold skal vejledes i retfærdighed, overtalelse, langmodighed, mildhed, sagtomhed, kærlighed og venlighed (se L&P 121:41-42).

Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum har beskrevet faderens rolle i hjemmet: »I henhold til den guddommelige plan skal fædre lede deres familier i kærlighed og retskaffenhed og har ansvaret for at sørge for livets fornødenheder samt beskytte deres familier.«¹² Ældste L. Tom Perry fra De Tolv Apostles Kvorum forklarede, at retfærdig ledelse omfatter harmoni og jævnbyrdighed mellem parterne i ægteskabet: »Husk, brødre, at i jeres rolle som familiens leder er jeres hustru jeres partner ... Lige siden begyndelsen har Gud pålagt menneskene, at ægteskabet skulle forene mand og hustru i harmoni (se 1 Mos 2:24). Derfor er der ingen præsident eller vicepræsident i en familie. Ægteparret arbejder evigt sammen til familiens bedste. De er forenede i ord, i gerning og i handling, idet de leder og vejleder deres familie. De er ligestillede. De planlægger og organiserer sammen og enstemmigt familiens forhold, mens de bevæger sig fremad.«¹³

Identificér og lav om på kontrollerende adfærd

At dirigere rundt med andre kan synes effektivt, men ofte fremkalder det fortørnelse og modstand, især i familien. Hvis mand og hustru har en tendens til at kontrollere andre, kan de lave om på det og lære at kontrollere sig selv ved at kontrollere, hvad de tænker, hvordan de opfører sig, og hvad de siger. At øve sig i den adfærd, der undervises om i Lære og Pagter 121:41-42, hjælper dem med at fjerne disse tendenser.

At tage ledelsen er nyttig i visse situationer, som fx på en arbejdsplads. Skolelærere, virksomhedsledere, daginstitutionsledere, politibetjente samt andre må tage ledelsen for at opretholde orden eller opnå arbejdsrelaterede mål. Men at tage ledelsen er ikke det samme som at kontrollere andre. Forsøg på at kontrollere andre skaber problemer, som kræver langt større indsats at løse, end hvad der behøves for at skabe et godt forhold fra begyndelsen. Kirkemedlemmer – som har indgået pagt om at følge Jesus Kristus – har en forpligtelse til at gøre, som han gjorde. Frelseren underviste andre. Han gjorde det ved overtalelse og langmodighed, ikke ved manipulering eller kontrol.

ØVELSE:

IDENTIFICÉR KONTROLLERENDE ADFÆRD

Bed klassedeltagerne om at skrive enhver form for kontrollerende tilbøjelighed ned. Hvis det synes passende, kan du foreslå, at de spørger om ægtefællens mening.

Identificér og korrigerer tanker og overbevisninger om kontrol

Tanker ligger i realiteten til grund for alle følelser og al adfærd. En kontrollerende mand kan – bevidst eller ubevidst – tænke: »Min hustru bør ikke gøre noget uden min tilladelse, og det indbefatter at bruge penge. Hun er ikke særlig god til at budgettere.« En kontrollerende hustru kan tænke: »Hvis tingene skal gøres rigtigt, må jeg styre det. Jeg kan ikke stole på, at andre gør det rigtigt.«

Når en sådan tankegang udfordres og korrigeres, er der større chancer for, at der indtræffer en forbedret adfærd. En måde, som personer kan genkende automatiske tanker på, er, at de kan stille sig selv »hvorfor«-spørgsmål. Fx kan en hustru spørge: »Hvorfor vil jeg ikke have, at min mand hjælper mig med at afstemme checkhæftet?«

En automatisk tanke kan dukke op i hendes sind: »Hvis han ser de checks, jeg skriver, vil han kritisere mig for, hvordan jeg bruger pengene.« Eller hun kan tænke: »Han laver altid fejl, og vi har ikke råd til at lave fejl i vores økonomi.« I visse tilfælde kan sådanne tanker være rigtige, men i mange tilfælde er de ikke. Hvis hustruen taler med sin mand om sin frygt, opdager hun måske, at hendes frygt er overdrevet, og at hendes mand kan være en stor hjælp i forbindelse med at styre deres penge.

ØVELSE: ÆNDRING AF FORVRÆNGET TANKEGANG

Bed deltagerne om at skrive tanker ned bag enhver af deres kontrollerende adfærd. Lad dem søge efter forvrænget tankegang hos sig selv ved at sammenligne deres tanker og handlinger med Herrens standard i Lære og Pagter 121:41-42. Hjælp dem med at skrive de rigtige tanker ned, der kan lede deres tankegang og adfærd fremover. Klassedeltagere, der ikke er sikre på, om de har problemer med kontrol, kan spørge ægtefællen, familiemedlemmer eller nære venner.

Vær fælles om beslutningerne

I et sundt ægteskab træffer mand og hustru visse beslutninger uafhængigt af hinanden og visse beslutninger sammen. De bør træffe beslutninger sammen, når resultatet påvirker dem begge, eller når det påvirker andre i familien. Nogle mænd og hustruer betragter det at træffe beslutninger som at vinde eller tabe. Med lidt anstrengelse og en villighed til at tale sammen kan de træffe beslutninger, der er acceptable for dem begge, så ingen taber.

Mand og hustru har ofte brug for at ændre sig fra kun at overveje deres egne behov og ønsker til at overveje ægtefællens og børnenes behov. Beslutninger, der træffes af hver enkelt ægtefælle, påvirker næsten altid hele familien. Præsident Kimball har forklaret:

»Før brylluppet er hver enkelt person nogenlunde fri til at komme og gå, som han og hun lyster, at arrangere og planlægge sit liv, som det synes bedst og at træffe alle beslutninger med sig selv som midtpunkt. Kærester må, før de indgår ægteskab, forstå, at de hver især bogstaveligt og fuldstændigt må acceptere, at den nye, lille families bedste altid må gå forud for ægtefællernes bedste. Parterne må udelukke »jeg« og »mit« og erstatte det med »vi« og »vores«. Enhver afgørelse må tage hensyn til, at der er to eller flere, der påvirkes af den. Når hustruen nu står over for større beslutninger, må hun overveje den indvirkning, de vil få på forældrene, børnene, hjemmet og deres åndelige liv. Mandens valg af erhverv, hans sociale liv, hans venner samt enhver af hans interesser må nu overvejes i lyset af, at han udelukkende er en del af en familie, og at gruppens helhed må tages i betragtning.«¹⁴

Ægtefæller lærer at blive som ét, når de følger Herren. Ældste Eyring har forklaret, at Ånden forener: »Når mennesker har den Ånd [Helligånden] hos sig, kan vi forvente harmoni. Ånden indgyder sandhedens vidnesbyrd i vores hjerte, hvilket forener dem, der bærer dette vidnesbyrd for hinanden. Guds Ånd sår aldrig splid (se 3 Ne 11:29).«¹⁵ Når mand og hustru omgås hinanden med tålmodighed, mildhed, sagtomdighed, kærlighed, venlighed og kundskab, får de følgeskab af Helligånden, som forener dem og gør dem til ét i formål og bestræbelse. Denne indflydelse hjælper dem med at træffe kloge og passende beslutninger.

Derudover opnår mand og hustru, når de træffer beslutninger sammen, tillid til, at i tilfælde hvor en person må træffe beslutninger alene, vil beslutningen have tilbøjelighed til at repræsentere ægtefællens såvel som personens egne synspunkter.

ØVELSE:

FASTSÆTTELSE AF, HVEM DER BØR TRÆFFE BESLUTNINGER

Skriv de fem nedenstående muligheder op på et whiteboard eller en tavle. Forklar, at mand og hustru i et sundt ægteskab sommetider træffer beslutninger uafhængigt af hinanden, og sommetider træffer de beslutninger sammen. Deres beslutninger kan træffes på fem måder:

- Mand og hustru træffer beslutninger sammen.
- Hustruen træffer beslutninger efter at have rådført sig med sin mand.
- Manden træffer beslutninger efter at have rådført sig med sin hustru.
- Kun hustruen træffer beslutninger.
- Kun manden træffer beslutninger.

Fortæl klassesdeltagerne, at du vil læse flere spørgsmål, som kræver beslutninger. Bed dem om at vælge blandt de fem muligheder for at afgøre, hvordan de tror en beslutning bør træffes med hensyn til hvert spørgsmål. Lad dem skrive deres svar ned. Bed mand og hustru om ikke at sammenligne svarene endnu. Fremhæv, at de svar, de kommer med, kan variere på grund af individuelle omstændigheder.

1. Hvor skal familien bo?
2. Hvilket job skal manden tage?
3. Hvor mange timer skal manden arbejde?
4. Hvor mange børn skal parret have?
5. Hvornår skal de have børn?
6. Hvordan og hvornår skal de disciplinere deres børn?
7. Bør hustruen arbejde uden for hjemmet?
8. Hvilket job skal hustruen tage, hvis hun skal arbejde uden for hjemmet?
9. Hvis hustruen arbejder uden for hjemmet, hvor mange timer skal hun så arbejde?
10. Hvilke fritidsinteresser skal hustruen dyrke?
11. Hvor meget tid skal parret bruge på familie og venner?
12. Hvordan skal de bruge deres penge?
13. Hvilket fitnessprogram skal manden deltage i for at holde sig i form?
14. Hvornår skal parret købe en ny bil?
15. Hvordan skal manden bruge et gavekort, han har fået til sin fødselsdag?
16. Hvor mange penge skal parret give til Kirken eller velgørenhed?
17. Hvor meget tid skal de bruge på kirkeaktiviteter?
18. Hvordan skal hustruen disciplinere et barn, når manden ikke er hjemme?
19. Hvor meget tid bør hver ægtefælle bruge på at dyrke hobbyer eller interesser?
20. Hvor og hvornår skal familien tage på ferie?
21. Hvilket matematikkursus skal hustruen melde sig til?
22. Hvordan skal manden tilbringe en fridag fra arbejdet?

Bed mand og hustru om at sammenligne deres svar. Bed dem om at se, om de kan blive enige, der hvor de er uenige. Bed dem om at finde ud af, om manden eller hustruen ønsker at deltage mere eller mindre i at træffe beslutninger.¹⁶

Vær vedholdende

Grundfæstede måder at tænke og opføre sig på er ofte vanskelige at ændre. Gamle vaner er svære at bryde, men de kan ændres gennem en vedholdende indsats.

Forandring forekommer oftere, når mand og hustru forpligter sig i deres anstrengelser for at frembringe et bedre forhold. Gode hensigter har ofte en kort levetid, medmindre parret yder en beslutsom indsats med hensyn til at fortsætte den nye måde at forholde sig på. Yderligere faktorer, som fremmer forandring, omfatter –

- erkendelse af behov for forandring.
- verbalt at udtrykke sit ønske over for ægtefællen og andre om at forandre sig.
- at forpligte sig over for ægtefællen og andre angående de forandringer, der skal foretages.
- at formulere en specifik plan med mellemliggende skridt og delmål om at indarbejde positive forandringer i hverdagen.
- at have et støttenetværk (andre, som opmuntrer personen i sine anstrengelser for at forandre sig).
- ansvarlighed, såsom at rapportere til ægtefællen, biskoppen eller venner om fremskridt.

Når mand og hustru investerer tid og energi i at styrke harmoni og jævnbyrdighed, udvikler de sig individuelt og som par, og de bringer nyt liv ind i ægteskabet. De får også større kærlighed til og respekt for hinanden.

ÅT HANDLE OG GLÆDE SIG SOM ÉT

Når mand og hustru arbejder sammen i kærlighed og harmoni som jævnbyrdige partnere, er resultaterne som en synergi – deres fælles indsats er større end summen af deres individuelle bidrag. Ældste Richard G. Scott har beskrevet den styrke, der opstår, når mandens og hustruens supplerende evner forenes i overensstemmelse med Herrens hensigt: »For at opnå den største lykke og opnå mest i livet er der brug for både mand og hustru. Deres indsats griber ind i hinanden og supplerer hinanden ... når disse evner anvendes, som Herren har til hensigt, giver de et ægtepar mulighed for at tænke, handle og glæde sig som ét – at møde udfordringer sammen og overvinde dem som ét – at vokse i kærlighed og forståelse og gennem tempelordinancer blive knyttet sammen som ét hele, for evigt. Det er planen.«¹⁷

Præsident Ezra Taft Benson har sagt følgende om vigtigheden af at tjene hinanden for opnå lykke i ægteskabet og personlig vækst: »Hemmeligheden bag et lykkeligt ægteskab er at tjene Gud og hinanden. Ægteskabets mål er fællesskab og samhørighed såvel som personlig udvikling. Paradoksalt nok bliver vores åndelige og følelsesmæssige vækst større, jo mere vi tjener hinanden.«¹⁸

ØVELSE:

UDVIKLING AF STØRRE HARMONI

Lad hvert par vælge et af de principper, de er blevet undervist i under denne klasse, som er vigtigt for dem, mens de arbejder på større harmoni. Bed dem om at anvende princippet enkeltvis eller som par, afhængig af behovet. Foreslå, at de gennemgår forslagene om at ændre adfærd, som står under overskriften »Vær vedholdende«. Bed dem om at lægge en plan, hvor de arbejder med at anvende princippet, indtil de har ændret deres adfærd. Foreslå, at de følger op på det ved at planlægge at arbejde videre med det næstvigtigste princip.

NOTER

1. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 102.
2. *Liahona*, juli 2002, s. 60.
3. *Liahona*, juli 1998, s. 70.
4. *Liahona*, jan. 2002, s. 13.
5. David H. Olson og Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths*, Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000, s. 6-9. Yderligere oplysninger kan fås på www.prepare-enrich.com. Denne hjemmeside har ikke tilknytning til Kirken, og medtagelse af den her indebærer ikke nødvendigvis en godkendelse af indholdet.
6. *Liahona*, juli 2002, s. 60.
7. *Teachings of Gordon B. Hinckley*, Salt Lake City: Deseret Book, 1997, s. 322.
8. *Stjernen*, jan. 1995, s. 49.
9. *Liahona*, jan. 1999, s. 85.
10. »Harmoni i ægteskabet«, *Liahona*, okt. 2002, s. 40.
11. *Liahona*, juli 2002, s. 60.
12. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 102.
13. *Liahona*, maj 2004, s. 71.
14. »Harmoni i ægteskabet«, *Liahona*, okt. 2002, s. 39.
15. *Stjernen*, juli 1998, s. 71.
16. Tilpasset fra Brent Barlow, *Traps in Today's Marriage and How to Avoid Them*, Salt Lake City: Deseret Book, 1986, s. 99-100, og fra Richard B. Stuart, *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy*, New York: Guilford Press, 1980, s. 266-267.
17. *Stjernen*, jan. 1997, s. 70.
18. Se *Den danske Stjerne*, apr. 1983, s. 116.

JÆVNBYRDIGHED I ÆGTESKABET

Vurdér jer selv og hvordan I tror, jeres ægtefælle ville vurdere jer i hvert af nedenstående spørgsmål om forholdet, og anvend følgende skala: 1 – Aldrig 2 – Sjældent 3 – Sommetider 4 – Ofte 5 – Altid

Vurderinger om mig selv					Spørgsmål om forholdet	Hvordan jeg tror, min ægtefælle ville vurdere mig i disse spørgsmål				
Aldrig				Altid		Aldrig				Altid
1	2	3	4	5	Jeg leder familien i overensstemmelse med skriftens retningslinjer.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg er kærlig mod min ægtefælle og børn, og de mærker min kærlighed til dem.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg respekterer alle i familien og er ikke vred eller grov.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Min højeste prioritet i ægteskabet er at behandle min ægtefælle med kærlighed og venlighed.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg lever på en sådan måde, at min ægtefælle ønsker at være sammen med mig for evigt.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg behandler min ægtefælle som en jævnbyrdig partner.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg lever på en måde, der indbyder til Åndens tilstedeværelse i vores hjem.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg prøver at løse problemer ved, at vi rådfører os med hinanden.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg prøver at forstå og respektere min ægtefælles tanker og følelser.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg respekterer min ægtefælles behov for plads og uforstyrrelighed.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi beslutter som jævnbyrdige partnere, hvordan pengene bruges.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi deles om huslige ansvar, når vi er hjemme.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg prøver at hjælpe min ægtefælle med at finde tid og ressourcer til at udvikle og dyrke interesser.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi har de samme åndelige mål og forpligtelser om at efterleve evangeliet.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi deltager begge i opdragelsen af børnene.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi har det begge godt med mandens præsiderende rolle.	1	2	3	4	5



»HVEM KAN BEREGNE DYBDEN OG SMERTEN
AF DE SÅR, DER PÅFØRES AF HÅRDE OG NEDRIGE
ORD UDTALT I VREDE?«

PRÆSIDENT GORDON B. HINCKLEY





OVERVIND VREDE

LEKTIONENS FORMÅL

Hjælp deltagerne i løbet af denne klasse med at –

- forstå problemerne og de personlige omkostninger ved vrede.
- forstå de følelsesmæssige og biologiske faktorer, der har indflydelse på vrede.
- forstå måder, hvorpå man kan overvinde vrede.

PROBLEMET MED VREDE

Præsident Gordon B. Hinckley har sagt, at »vrede er ondt og ødelæggende og tilintetgør hengivenhed og udelukker kærlighed.«¹

Nogle mennesker synes, at det er tilfredsstillende og oplivende at udtrykke deres vrede. De føler sig stærke og overlegne, når de truer andre. Men vrede skader dem, der giver sig af med det. Få mennesker bryder sig om at færdes blandt vrede mennesker.

Skrifterne advarer mod vrede. David bad israelitterne om at »lad[er] jeres] harme fare, far ikke op« (Sl 37:8). I Ordsprogenes Bog lærer vi, at »hellere være sen til vrede end være krigshelt, hellere beherske sig selv end indtage en by« (Ordsp 16:32). Jakob skrev i sit brev: »Enhver skal være ... sen til vrede, for et menneskes vrede udretter intet, der er retfærdigt for Gud« (Jak 1:19, 20).

Under sit jordiske virke profeterede Frelseren, at i de sidste dage »skal mange ... hade hinanden« og »fordi lovløsheden tager overhånd, skal kærligheden blive kold hos de fleste« (Matt 24:10, 12). Han lærte nefitterne:

»Stridens ånd ... er af Djævelen, som er faderen til strid, og han ophidser menneskers hjerte til at strides med vrede, den ene mod den anden.

Se, det er ikke min lære at ophidse menneskers hjerte til vrede, den ene mod den anden, men det er min lære, at sådant skal afskaffes« (3 Ne 11:29-30).

Nefi profeterede, at i vore dage skal Satan »rase i hjertet på menneskenes børn og ophidse dem til vrede imod det, der er godt« (2 Ne 28:20). En delvis opfyldelse af den profeti ses i grove handlinger, som begås af mænd mod hustruer, hustruer mod mænd og forældre mod børn.

De virkelige omkostninger ved at afreagere med vrede mod venner, familie og andre er ofte større, end folk tror. *Ældste Lynn G. Robbins fra De Halvfjerds har beskrevet vrede som »tankens synd, der fører til fjendtlige følelser eller adfærd. Det er den, der udløser hidsighed blandt bilisterne på motorvejen, raseriudbrud på sportspladserne og voldsomhed i hjemmene.«²*

Præsident Hinckley formanede gentagne gange Kirkens medlemmer, især præstedømmebærere, til at kontrollere deres vrede og advarede om, at de, der ikke kan

kontrollere deres vrede, mister åndelig kraft: »Enhver mand, som er tyran i sit eget hjem, er ikke værdig til at bære præstedømmet. Han kan ikke være et passende redskab i Herrens hånd, når han ikke viser respekt og kærlighed mod den partner, han selv har valgt. På samme måde vil enhver mand ... som ikke kan styre sit temperament ... opdage, at hans præstedømmemagt er borte.«³

At blive vred hjælper måske personer til at opnå et umiddelbart mål, men de langsigtede konsekvenser overskygger langt enhver fordel. Omkostningerne omfatter følgende:

- Tab af Ånden
- Tab af respekt (for sig selv og fra andre) og af venskab og samarbejde fra andre
- Tab af selvsikkerhed
- Skyld
- Ensomhed
- Anspændte forhold
- Fysisk, følelsesmæssig og åndelig skade på en selv og andre
- Børn, der ikke længere tror på det, forældrene lærer dem
- Juridiske følger og tab af personlig frihed
- Skilsmisse
- Mistede job

Vrede forårsager eller forværrer også helbredsproblemer som fx mavesår, hovedpine, hjerteproblemer, rygsmerter og højt blodtryk. Disse helbredsproblemer forekommer ofte, når mennesker håndterer vrede på usunde måder over længere perioder.

ØVELSE: ERKEND KONSEKVENSERNE VED VREDE

Vrede mennesker fornægter eller bagatelliserer sommetider konsekvenserne af deres vrede. At erkende vredens omkostninger fuldt ud kan øge deres motivation til at overvinde dette problem. Bed klassedeltagerne om at tænke på de sidste par gange, hvor de har tilladt sig at blive vrede og til at overveje omstændighederne – hvordan de udtrykte deres vrede, og hvem der var indblandet. Bed klassedeltagerne om at overveje konsekvenserne af deres vrede og at lave en liste over de konsekvenser, de har oplevet ved at miste temperamentet. Efter de har lavet deres liste, foreslår du dem, at de ser på den ofte. Når man konstant minder sig selv om konsekvenserne ved vrede, kan det være en stærk motivationsfaktor til at prøve at overvinde vrede-relaterede problemer. Når de begynder at løse deres problemer med vrede og ikke længere oplever konsekvenserne, kan de begynde at strege punkterne ud på deres liste. Dette trin kan være meget udbytterigt, da det hjælper dem med at indse de fremskridt, de har gjort.

Former for, årsager til samt udtryk for vrede

Visse personer anvender vrede til at skræmme og kontrollere andre, til at føle sig overlegne og til at undgå at tage sig af problemer og ansvar. Vrede kan også stamme fra stolthed og selvishhed, som fx når en person ikke får det på sin måde og på grund af manglende sagtmodighed eller tålmodighed ved provokation. Nogle mennesker bliver vrede, når de føler sig frustrerede, sårede eller skuffede.

Nogle mennesker bliver vrede næsten uden at tænke som reaktion på det, der opfattes som en provokation. Den slags vrede er ofte vanskelig at kontrollere, fordi den

indtræffer så hurtigt. I andre situationer bygges vreden langsomt op, når en person fornemmer vedvarende trusler, uretfærdighed eller dårlig behandling, eller oplever en række provokationer. En trussel kan være fysisk eller følelsesmæssig. Fx kan personen frygte legemsbeskadigelse, ydmygelse eller tab af egen eller andres agtelse. I alle disse tilfælde er det et valg at blive vred.

Fornemmelsen af, at man bliver truet eller udsat for fare er ofte forvrænget, overdreven eller indbildt. Alt for ofte resulterer det i vrede, når en person fejlbedømmer andres hensigt: »Han prøver at såre mig«, »Hun forhindrer mig i at få det, jeg gerne vil have«, »Han er ligeglad med mine følelser«, »Hun udnytter mig«.

Når mennesker fornemmer en trussel og reagerer over for en anden i vrede, forbereder deres krop sig på handling. Deres blodtryk stiger, musklerne spændes, vejrtrækningen intensiveres, og deres sind koncentrerer sig om at fjerne truslen eller den dårlige behandling. Denne tilstand af parathed kan udløses i en enkel, eksplosiv verbal eller fysisk reaktion på det, der opfattes som en trussel. Eller tanker, der bliver fremprovokeret på grund af vrede, kan forværres med tiden, indtil personen til sidst eksploderer i vrede, nogle gange over en mindre situation eller hændelse, som han eller hun normalt ville ignorere.

Vrede udtrykkes ofte på tre usunde måder – ved aggression, indadrettethed eller passiv-aggressiv adfærd.

Aggression. Vrede udtrykkes ved –

- fysisk vold (slå, bide, sparke, hamre løs på, rive i håret, nive, klaske, ødelægge ejendele).
- følelsesmæssig eller verbal mishandling (råbe, bruge skældsord, bande, true, bebrejde, latterliggøre, skændes, provokere, skræmme, manipulere, nedværdige).
- seksuelt misbrug (voldtægt, incest, forulempelse, seksuel chikane).

Indadrettethed Vrede rettes mod jeg'et og fører til selvnedgørelse, depression eller selvskadelige handlinger (drikkeri, stofmisbrug, selvmordsforsøg, selvlemlæstelse).

Passiv-aggressiv adfærd. Vrede udtrykkes gennem indirekte handlinger (langsomhed, uansvarlighed, stædighed, sarkasme, uærlighed, irritation, utilfredshed, kritik, nølen).

Opmærksomhed på forvrængede opfattelser og de fysiske forandringer, der følger med dem, tilvejebringer vigtige nøgler til at kontrollere vrede. Det bedste tidspunkt, hvor en person kan bryde vredescyklussen, er ved først at lægge mærke til øget stress. Personen kan dernæst søge yderligere information om det, der opfattes som en trussel eller uretfærdighed og komme til en klarere forståelse.

En bedre forståelse kan formindske opfattelsen af fare og reducere muligheden for en vred reaktion. Før stressen bygges op, kan personen overveje en bedre måde at reagere på truslen eller uretfærdigheden, en reaktion der vil løse problemet frem for at forårsage optrapning af det.

En person, der er stresset, kan også undgå situationer, der har tilbøjelighed til at fremkalde mere stress, indtil han eller hun er mere afslappet og har kontrol over sig selv. Så kan personen arbejde på at løse situationen uden vrede.

LEV UDEN VREDE

Ældste Wayne S. Peterson fra De Halvfjerds har forklaret, hvordan Frelserens eksempel kan inspirere Kirkens medlemmer til at kontrollere deres vrede og andre følelsesmæssige reaktioner:

»Kristus er et fuldkomment eksempel på at bevare kontrollen over sine følelser i enhver situation. Da han blev bragt for Kaifas og Pilatus, puffede, slog, spyttede og hånede hans bødler ham (se Matt 26; Luk 23). Den store ironi er, at de nedværdigede deres Skaber, som led for dem på grund af hans kærlighed til dem.

Under denne mishandling bevarede Jesus fatningen og nægtede at handle uvenligt. Selv på korset under hans ubeskrivelige smerte, lød hans bøn: »Fader, tilgiv dem, for de ved ikke, hvad de gør« (Luk 23:34).

Han forventer det samme af os. Til dem, som fulgte ham, sagde han: »Deraf kan alle vide, at I er mine disciple: hvis I har kærlighed til hinanden« (Joh 13:35).«⁴

Følgende principper har hjulpet mange mennesker med at overvinde deres problemer med vrede.

Find frem til din vredescyklus

Vred og voldsom adfærd har en tilbøjelighed til at have en cyklus, og cyklussen gentager sig sædvanligvis om og om igen. Psykologer har benævnt de forskellige faser i vredescyklussen, men de grundlæggende elementer er de samme. Specialister i at styre vrede, Murray Cullen og Robert Freeman-Longo, har beskrevet cyklussen, der er sammenfattet nedenfor.⁵ Mennesker har størst held med at forsøge at kontrollere vrede i cyklussens tidlige fase, før den psykologiske opbygning sker.

Foregive-at-alt-er-normalt-fasen. Livet forløber gnidningsløst, men **vreden lurur under overfladen** og påvirker den måde, personen lever og tænker på. Begivenheder eller situationer udløser let vanemæssige, forvrængede tankemønstre. Personen rationaliserer og retfærdiggør disse forvrængninger.

Opbygningsfasen. Eftersom personen **fokuserer på de forvrængede tanker**, føler han eller hun sig fysisk eller følelsesmæssigt truet og begynder at reagere med vrede. Personens tanker genafspiller kendte temaer som fx »Hun er så kontrollerende« eller »Jeg laver det hele her«. Fysiske signaler angiver, at personen er ved at blive vred (man spænder, stivner, strammer, mærker hjertebanken, hurtig vejrtrækning, urolig mave eller en varm eller blussende følelse). Personen fantaserer om og **lægger planer for at omsætte vreden til handling** og kan blive involveret i en vanedannende adfærd, der nærer vreden (narkotika- og alkoholmisbrug, overspisning, overarbejde).

Omsætning-til-handling-fasen. **Vreden rettes** mod andre ved at råbe ad dem, **nedværdige dem eller angribe dem fysisk eller seksuelt**. Eller vreden kan vende sig indad med selvnedgørelse, selvmordsforsøg eller alkohol- eller stofmisbrug.

Nedadgående-spiral-fase. Personen føler skyld og skam. Forsvarsværker dukker frem, og personen **forsøger at dække over vreden ved at gøre noget godt for at bevise, at han eller hun er en god person**. Personen beslutter at kontrollere sit temperament. Når beslutningen mislykkes, går personen tilbage til »foregive-at-alt-er-normalt«-fasen.

ØVELSE: BRING DIN VREDESCYKLUS TIL OPHØR

Hvis denne aktivitet kan anvendes, hjælper den klassesdeltagerne med at identificere deres vredescyklus. Uddel kopier af skemaet på s. 42 til deltagerne. Lad dem udfylde skemaet.

Før en journal over vrede

Når personer analyserer de situationer, hvori de bliver vrede, og hvordan de reagerer på den vrede, kan de lære at håndtere deres vrede bedre. **En måde, hvorpå de kan lære**

mere om deres vrede, er ved at føre en journal over deres vrede. Efter en episode med vrede kan de nedskrive den begivenhed eller person, der udløste vreden, samt datoen og intensiteten af deres vrede på en skala fra 1-10, hvor 1 er lavt og 10 højt. De bør også nedskrive de tanker, der nærer deres vrede, hvordan de håndterede vreden (om det lykkedes dem eller mislykkedes dem at kontrollere den), hvad der lod til at hjælpe, og hvad de kunne gøre bedre næste gang. Når de fører en journal over deres vrede, øges deres bevidsthed om deres vredescyklus. De kan så afbryde vreden på et tidligt stadie ved at anvende principperne, der undervises i under denne klasse.⁶

ØVELSE: FØR EN JOURNAL OVER VREDE

Bed deltagerne om at udfylde en journal over deres vrede, når som helst de oplever vrede. (Et eksempel på en journal over vrede findes på s. 43. En blank journal findes på s. 44. Lav en kopi af eksemplet og tre eller fire kopier af den blanke journal til hver deltager). Denne øvelse hjælper personer til at forstå deres vredescyklus. Det hjælper dem med at blive klar over, hvordan de tænker, føler og reagerer, når situationer udløser deres vrede. De kan blive bevidste om visse adfærdsmønstre, som de må ændre. Journalen minder dem også om, at de skal begynde at tænke og handle på måder, der kan føre til bedre resultater.

Uskadeliggør vredesfremkaldende tanker

Ekspertter inden for mental sundhed har gentagne gange understreget, at livets begivenheder ikke påvirker folk negativt. Det er snarere, hvordan folk tænker på disse begivenheder, der afstedkommer den negative effekt. Mange mennesker lider unødvendigt, fordi de tænker på livets udfordringer på forvrængede, negative måder. Fx kommer en person med en kritisk bemærkning, som er ment som en hjælp. Lytteren misfortolker bemærkningen: »Han tror, jeg er dum. Han prøver at ydmyge mig og stille mig i et dårligt lys. Det vil jeg ikke lade ham slippe af sted med.« Tanker skaber følelser, og følelser påvirker adfærd. Nogle personer piner sig selv og lider meget på grund af unøjagtige tanker.

I *The Feeling Good Handbook* identificerer psykiater David Burns nogle almindelige måder, hvorpå folk tænker unøjagtigt.⁷ De omfatter:

- Enten/eller-tanker. (»Jeg troede ellers, han var en flink mand. Men i dag har han vist sit sande jeg«).
- Forhastede konklusioner. (»Det eneste, hun bryder sig om, er sig selv. Mine følelser er ligegyldige«).
- Nedtoning af positive oplevelser samtidig med, at der dvæles ved negative oplevelser. (»Så du, hvordan han angreb mig? Og efter alt det, vi har været igennem sammen. Han er ligeglad med mig«).

Et fællestema i disse eksempler er forvrængede tanker, der fører til følelsesmæssig kval og vrede. For at kontrollere deres vrede kan personer lede efter alternative forklaringer på det, der vækker deres temperament. De kan udfordre forvrængede tanker ved at prøve at se det, der fremkaldte begivenheden, som en neutral iagttagere ville se den. Hvordan ville et kamera optage den hændelse, der fremkaldte vreden? Ville et kamera dokumentere den barske tolkning af begivenhederne, der er skabt af den vrede person? Sædvanligvis ville det ikke.

En anden måde at udfordre forvrængede tanker på er at prøve at se situationerne fra den anden persons synsvinkel. Fx kan den person, der skærer ind foran andre i trafikken,

være sent på den til en aftale. Empati og næstekærlighed er effektive midler til at forhindre en vred reaktion. Personer kan også stille sig selv disse to spørgsmål:

- »Hvilket bevis er der på, at mine negative tanker er rigtige?«
- »Hvilket bevis er der på, at disse negative tanker ikke er rigtige?«

Når personer stiller sig selv disse to spørgsmål, finder de som regel kun mindre bevis til støtte for en negativ tolkning og stort bevis på, at en negativ tolkning af begivenhederne ikke er rigtig. Når personer evaluerer og korrigerer deres tanker på denne måde, har de en tilbøjelighed til at falde til ro og lettere acceptere andre.

I de sjældne tilfælde, hvor negative tolkninger er rigtige, må personerne stadig finde en bedre måde at reagere på end med vrede. Hvis forsøg på at løse problemet ikke virker, kan personerne følge Frelserens formaning om at »elsk[e] jeres fjender, velsign[e] dem, som forbander jer, gør[e] godt mod dem, som hader jer, og bed[e] for dem, som foragteligt udnytter jer og forfølger jer« (3 Ne 12:44).

Personerne kan tænke på vanskelige situationer som problemer, der skal løses eller som muligheder, ikke som truende begivenheder, der fordrer en dramatisk reaktion. Raymond Novaco fra University of California i Irvine anbefaler anvendelsen af udsagn til at håndtere og afdramatisere tanker, der fremkalder vrede.⁸ Sådanne udsagn kunne være: »Jeg opnår ikke noget ved at blive gal. Hvis jeg bliver vred, betaler jeg en pris, jeg ikke ønsker.« Mand og hustru kan øve sig på disse udsagn i tanker, når de ikke er vrede, så udsagnene er klar, når behovet opstår.

ØVELSE: UDFORDRING AF DE NEGATIVE TANKER

Bed deltagerne om at beskrive de situationer, der fremkalder vrede, som de støder på. Lad dem dernæst skrive udsagn, der kan hjælpe dem med at håndtere vreden, så de undgår at blive vrede i de situationer. Bed dem om at fortælle klassen om deres udsagn. Lad dernæst deltagerne visualisere hver eneste af de situationer, der fremkalder vrede, som de fandt frem til og øve sig i at sige de udsagn, der skal håndtere vreden, til sig selv. Bed dem om at gentage denne øvelse adskillige gange hver dag, så længe det er nødvendigt for at indarbejde den nye tænkemåde. At øve sig i tankerne er en effektiv måde at forberede sig på, så man i de virkelige situationer kan reagere på passende vis.

Undgå situationer, der fremkalder vrede

Når vreden øges og kemiske reaktioner opbygges i kroppen, mindskes evnen til at ræsonnere samt til at kontrollere sin adfærd. Det kan hjælpe nogle personer at se et termometer for sig, der måler deres niveau for vrede. Hvis de mister kontrollen ved 80 grader, kan de lære at undgå situationen, før den bliver så hed. Hvis de har brug for at komme væk fra en situation, kan de fortælle den anden person: »Jeg er ved at blive vred. Jeg har brug for noget tid til at køle af.«

Et på forhånd aftalt tegn til at stoppe samtalen er nyttigt, som fx T-tegnet (time-out-tegnet), der anvendes i sportsbegivenheder. Begge parter må enes om at respektere tegnet, når det først er givet. En time-out er vellykket, hvis begge parter kan regne med at afslutte samtalen senere. Sammen med time-outen kan hustruen eller manden foreslå et tidspunkt, hvor de kan genoptage samtalen, som fx en halv time eller to timer senere eller den næste dag.

Find frem til aktiviteter, som får dig til at falde til ro

Mange slags aktiviteter kan hjælpe personer med at falde til ro, når de begynder at blive vrede. Nogle afslappende aktiviteter omfatter meditation, arbejde, jogging, svømning, lytte til musik, læse en bog eller bede. Mand og hustru bør passe på ikke at give afløb for deres vrede eller at ruge over hændelsen eller hændelser i forbindelse med den. Hvis de ruger over noget eller giver afløb for vreden, vil den sandsynligvis optrappes. Hvis de i tankerne gennemgår hændelsen om og om igen, vil de sandsynligvis fortsætte med at overdrive situationen. De, der giver afløb, gør det samme og retfærdiggør det voldsomme vredesudtryk i deres tanker.

For at kontrollere vrede kan personerne følge rådet fra præsident Boyd K. Packer fra De Tolv Apostles Kvorum, der foreslog at erstatte uønskede tanker med hellig musik: »Når musikken begynder, og når ordene dannes i dine tanker, smutter de uværdige tanker skamfuldt væk. Det forandrer hele stemningen i dit sinds scene. Eftersom musikken er opløftende og ren, forsvinder de lavere tanker. For ligesom dyd bevidst ikke vil omgås snavs, kan ondt ikke tåle lysets nærvær.«⁹

Udtryk bagvedliggende følelser

Vrede udtrykkes ofte i stedet for sårede, frygtsomme, flove eller afviste følelser. Visse personer tøver med at udtrykke disse følelser, fordi de frygter, at de viser svagheit eller sårbarhed. Men når de udtrykker de bagvedliggende følelser, finder de det ofte lettere at løse konflikter. Andre mennesker bliver mindre defensive og er mere villige til at arbejde på problemerne.

De følelser, der ligger til grund for vrede, som fx smerte og frygt, er ofte følsomt og nært knyttet til en persons følelse af værd og trivsel. Mange mennesker tror, det er sikrere at være vred end at vise disse følelser. Men når mennesker ærligt fortæller, hvordan de bliver påvirket af andres handlinger, opdager de ofte, at andre reagerer på en bedre måde, og at konflikter lettere bliver løst. Vrede stilner ofte af, og forholdet bliver stærkere, som det fremgår af følgende eksempel:

BETH OG MARK

Hver gang Beth deltog i møder uden for hjemmet, frygtede hun Marks vrede reaktion. Efter at have deltaget i klassen Styrk ægteskabet begyndte Mark at fortælle de bagvedliggende følelser, som hang sammen med hans vrede. »Jeg er bange for, at du vil udvikle et forhold til en anden, og at du vil forlade mig, ligesom min mor gjorde over for min far,« betroede han hende. Beth reagerede ved at forsikre Mark om sin fuldstændige tro-skab. Mark følte sig beroliget, og han støttede hendes fremtidige aktiviteter.

Man skal anvende god dømmekraft, når man udtrykker de bagvedliggende følelser. Fx kan man stå over for én, der nyder at volde følelsesmæssig eller fysisk straf. Så opmuntrer det måske kun til yderligere mishandling at udtrykke ens smerte. Ikke desto mindre er der bedre måder at reagere på end at hævne sig i vrede. Frelserens formaning om at »elsk[e] jeres fjender« (3 Ne 12:44) er allerede blevet nævnt. I visse tilfælde er det bedst at gå væk fra en konfrontation.

Søg åndelig forandring

Processen med at komme til Kristus indebærer en åndelig forvandling, der fører til en fredfyldt, hengiven adfærd. Ældste Marvin J. Ashton fra De Tolv Apostles Kvorum har forklaret, at når vi virkelig omvender os, »[bliver] den måde, vi behandler andre på ... mere kendetegnet af større tålmodighed, venlighed, en imødekommende accept og et ønske om at spille en positiv rolle i deres liv.«¹⁰

Mormons Bog beskriver en »mægtig forandring« i hjertet, som kommer gennem omvendelse og ved at være discipel – ved en tilbøjelighed til »bestandigt at gøre godt« (Mosi 5:2). Paulus beskriver Åndens frugter som »kærlighed, glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed og selvbeherskelse« (Gal 5:22-23). Præsident Ezra Taft Benson har lovet, at forandring kommer ved at følge Frelseren: »Hvis du vælger at følge Kristus, vælger du at forandre dig ... Kan et menneskes hjerte forandres? Ja, selvfølgelig! Det sker hver eneste dag gennem Kirkens fantastiske missionering. Det er et af de mest udbredte af Kristi mirakler i nyere tid. Hvis det ikke er sket for dig endnu – så vil det ske.«¹¹

Ældste L. Whitney Clayton fra De Halvfjerds har sagt, at faste kan hjælpe dem, der stræber efter at forandre deres grundlæggende natur: »Vi må også huske, at ægte faste fremkalder en stærk tro. Det er især vigtigt, når vi trofast søger at rette op på dybtliggende karakterbrister, for »den slags fordrives kun ved bøn og faste« (Matt 17:21; se også Mark 9:29).«¹²

ØVELSE: ØGET ÅNDELIGHED

Bed deltagerne om at overveje, hvad de kan gøre for at følge Frelseren mere omhyggeligt. Det kunne være skriftstudium, anvendelse af Jesu Kristi lærdomme i deres liv, daglig bøn som hjælp til at håndtere vrede, omvendelse og konsekvent at komme i Kirken og tage til templet. Giv dem en udfordring om at tænke over og bede for denne bestræbelse ved at søge hjælp hos biskoppen eller grenspræsidenten efter behov. Foreslå, at de skriver deres plan for øget åndelighed ned og ofte vender tilbage til den for at se, hvordan det går fremad.

FOREBYG TILBAGEFALD

Forebyggelse af tilbagefald er processen med at bryde vredescyklussen ved at ændre tanker og adfærd og ved at anvende andre strategier for indgriben, som personen opdager. Strategier for indgriben giver alternativer mod at opbygge vrede. Forebyggelse af tilbagefald og strategier for indgriben omfatter måske hjælp fra familie, venner, medarbejdere, biskop eller kursusleder. Forebyggelse af tilbagefald virker som regel bedst i de to første faser i vredescyklussen: foregive-at-alt-er-normalt-fasen og opbygningsfasen. Personen lærer at genkende og reagere på risikofaktorer (begivenheder eller følelser, der udløser vrede) på måder, der bryder cyklussen og forebygger tilbagefald. Følgende er et eksempel på, hvordan en person kan forebygge tilbagefald.

Foregive-at-alt-er-normalt-fasen

Personen erkender sit problem med vrede, men klarer det på en god måde. Han eller hun er klar over, hvad der udløser vrede og anvender strategier for at håndtere eller undgå den, såsom at undgå højrisiko-situationer, slappe af og tage en time-out. Personen arbejder aktivt på at løse de konflikter og problemer, der fører til vrede.¹³

Opbygningsfasen og anvendelse af indgriben

Personen anvender nye strategier med hensyn til håndtering for at begrænse niveauet og intensiteten for vrede. Han eller hun korrigerer og erstatter negative tanker med positive udsagn (»Jeg kan godt klare det« eller »Jeg kan finde andre løsninger på dette problem«). Han eller hun erkender de smertelige følelser bag vreden og anerkender, at disse følelser er normale. Personen stopper den vanedannende adfærd, herunder at fantasere om at omsætte adfærden i handling og planlægge at give afløb for vrede

følelser. Han eller hun taler om problemerne, eller, hvis situationen ikke står til at ændre, skriver om dem. Personen frigør energi ved fysiske aktiviteter og opbygger selvtillid ved at gøre noget, som han eller hun kan lide. Personen stræber efter en åndelig genfødsel.¹⁴

ØVELSE:

LÆG EN PLAN FOR FOREBYGGELSE AF TILBAGEFALD

Et udkast til forebyggelse af tilbagefald findes på s. 45 for at hjælpe deltagerne med at lægge en plan for at hindre, at vreden vender tilbage. Sørg for kopier af udkastet til deltagerne. Tal om, hvordan forslagene i denne lektion kan anvendes til udkastet om forebyggelse af tilbagefald. Foreslå, at personerne bønsumt søger hjælp hos Herren og hos deres familie, venner og biskop, mens de udarbejder og udfører deres plan.

GUDS FRED

Apostlen Paulus har skrevet om »Guds fred, som overgår al forstand« (Fil 4:7). De, der har kæmpet med og på vellykket vis har overvundet vrede, ved, hvor befriende det er at føle fred og frihed fra denne følelse. Som en person beskriver det: »Jeg plejede at gå rundt og føle det, som om jeg ville såre alle, jeg så. Vrede herskede over mit liv. Efterhånden som jeg anvendte evangeliets principper, og efterhånden som jeg lærte at tænke anderledes og at se andre på en bedre måde, forsvandt min vrede. Nu kan jeg glæde mig over at være blandt andre. Jeg har fået mit liv tilbage igen.«

NOTER

1. *Stjernen*, juli 1991, s. 71.
2. *Stjernen*, juli 1998, s. 85.
3. *Liahona*, jan. 2002, s. 60.
4. *Liahona*, jan. 2002, s. 97.
5. Se *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, s. 67-70. ISBN# 1-929657-12-9.
6. Tilpasset efter journal over vrede af Cullen og Freeman-Longo, *Men and Anger*, s. 31-32.
7. *The Feeling Good Handbook*, revideret udgave, New York: Plume, 1999, s. 8-9.
8. Se Raymond Novaco, *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*, Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975, s. 7, 95-96.
9. *Ensign*, jan. 1974, s. 28.
10. *Stjernen*, juli 1992, s. 20.
11. *Stjernen*, okt. 1989, s. 2.
12. *Liahona*, jan. 2002, s. 32.
13. Se *Men and Anger*, s. 70-71.
14. Se *Men and Anger*, s. 72-74.

IDENTIFICERING AF MIN VREDESCYKLUS

Beskriv de typiske situationer, der udløser din vrede (fx at ægtefællen skændes med mig, bankkontoen er overtrukket, hjemmet er et rod):

Beskriv de tanker eller den retfærdiggørelse, der nærer din vrede (fx at min ægtefælle ikke bryder sig om andre end sig selv; min mand er fuldstændig uansvarlig):

Beskriv de følelser, der ligger til grund for din vrede (fx manglende respekt, føler mig udnyttet, ignoreret):

Beskriv de fysiske signaler, der angiver, at du er ved at blive vred (fx svedige hænder, hurtig hjerterytme, spændthed, irritation):

Beskriv det, du gør, som nærer din vrede (fx dvæler ved fornærmelsen, nægter at tale om det, drikker alkohol):

Beskriv, hvordan din vrede kommer til udtryk (herunder din værste opførsel):

Beskriv dine tanker, følelser og adfærd, efter du har givet udtryk for din vrede (fx lettelse, skyld, er ked af det, anger):

EKSEMPEL PÅ JOURNAL OVER VREDE

Ønskede oplysninger	Situation A	Situation B
Dato og begivenhed eller person, der udløser det:	19/10 Skænderi med min mand.	20/10 Børnene er uartige.
Min vredes intensitet:	Lav 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Høj	Lav 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Høj
Tanker, der nærer min vrede:	Han er et skvat. Er ligeglad med mig.	Børnene hører aldrig efter. Respekterer mig ikke.
Følelser, der ligger til grund for min vrede:	Uelsket, ignoreret, ikke påskønnet.	Udnyttet, overset.
Hvordan jeg håndterede min vrede:	Råbte ad ham. Kaldte ham et skvat.	Bad dem stille og roligt om at gå ind på deres værelse, indtil de kunne opføre sig ordentligt.
Indre dialog under håndteringen af vreden:	Han fortjener at blive straffet. Han sårede mig. Jeg gør bare gengæld.	Det er jo bare børn. De prøvede jo ikke at trodse mig.
Held med at kontrollere min vrede:	Ingen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Meget	Ingen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Meget
Hvad der lod til at hjælpe:	Intet af det, jeg gjorde, hjalp. Det, jeg gjorde, forværrede det.	Tog en time-out. Gik en tur og talte derefter med børnene.
Vrede, der blev undertrykt, givet afløb for eller løst:	Undertrykte følelser efter mit udbrud.	Gennemdiskuterede mine frustrationer.
Hvad jeg vil gøre bedre næste gang:	Ikke reagere. Falde ned, før jeg taler.	Intet. Jeg klarede det godt denne gang.

Tilpasset fra Murray Cullen og Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, s. 33-34. ISBN# 1-929657-12-9.

JOURNAL OVER VREDE

Ønskede oplysninger	Situation A	Situation B
Dato og begivenhed eller person, der udløser det:		
Min vredes intensitet:	Lav 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Høj	Lav 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Høj
Tanker, der nærer min vrede:		
Følelser, der ligger til grund for min vrede:		
Hvordan jeg håndterede min vrede:		
Indre dialog under håndteringen af vreden:		
Held med at kontrollere min vrede:	Ingen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Meget	Ingen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Meget
Hvad der lod til at hjælpe:		
Vrede, der blev undertrykt, givet afløb for eller løst:		
Hvad jeg vil gøre bedre næste gang:		

Tilpasset fra Murray Cullen og Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, s. 33-34, 117. ISBN# 1-929657-12-9.



»DEN, DER HAR STRIDENS ÅND, ER IKKE AF MIG,
MEN ER AF DJÆVELEN, SOM ER FADEREN TIL STRID.«

3 NEFI 11:29





KONFLIKTLØSNING

LEKTIONENS FORMÅL

Hjælp deltagerne i løbet af denne klasse med at –

- forstå, at forskellighed i ægteskabet er normalt, og at konfliktløsning kan styrke forholdet og opbygge tro, sjælsstyrke og karakter.
- vide, hvordan man anvender en trefasemodel til konfliktløsning.
- forstå reglerne for at tale om problemer, så forskelle kan løses.

FIND LØSNINGER PÅ MENINGSFORSKELLE

Ældste Joe J. Christensen fra De Halvfjerds har bemærket: »Ethvert intelligent par vil have meningsforskelle. Vores udfordring er at sikre os, at vi ved, hvordan vi løser dem. Det er en del af processen med at gøre et godt ægteskab bedre.«¹

Ældste Robert E. Wells fra De Halvfjerds har sagt, at eftersom mand og hustru har forskellig baggrund og erfaringer, må de nødvendigvis være forskellige: »Men at være forskellig betyder ikke nødvendigvis, at den ene har ret og den anden uret – eller at den ene måde er bedre end den anden ... Selv om der kan være mange forskellige meninger, vaner eller baggrund, kan mand og hustru få deres hjerter knyttet sammen i enighed og i kærlighed, den ene til den anden« (Mosi 18:21).«²

Forskelle mellem ægtefællerne kan være nyttige, når parret elsker hinanden og lærer at arbejde sammen. Deres interesser og evner begynder at supplere hinanden, og parret kan opnå meget mere end de kunne hver især alene.

Uheldigvis mislykkes det for mange ægtepar at løse forskellene i mindelighed. Deborah Tannen, pædagog og forfatter, har beskrevet den vestlige kultur som en »stridbar kultur«, hvor borgerne opmuntres til at se andre fra et »konfliktfyldt synspunkt.«³ Resultatet er kynisme, søgsmål og retssale fyldt med mennesker, der søger løsninger på deres konflikter.

Forbliver de uløste, kan forskellene eskalere til større konflikter, som det ses i de nationale skilsmisestatistikker, der viser, at næsten halvdelen af amerikanske ægteskaber munder ud i skilsmisse. Hvis et ægteskab fyldt med uløste konflikter ikke munder ud i skilsmisse, fører det ofte til mange andre problemer, deriblandt ulykkelighed, utilfredshed, depression og separation.

Skilsmisse og konflikter har konsekvenser, der ofte påvirker børnene gennem hele livet. Linda Waite fra University of Chicago og medforfatter Maggie Gallagher beretter: »Børn, der vokser op hos den ene forælder, har gennemsnitlig større tendens til at blive fattige, få helbredsproblemer og psykiske forstyrrelser, tendens til at begå kriminalitet og udvise anden adfærdsforstyrrelse, at få et noget dårligere forhold til både

familie og jævnaldrende, og kan som voksne ende op med færre antal uddannelsesår og opleve et mindre stabilt ægteskab og lavere erhvervsstatus end børn, hvis forældre blev gift og forblev i ægteskabet.«⁴

Vellykket konfliktløsning

Vellykket konfliktløsning indebærer at undgå selviskhed, finde et fælles grundlag og fokusere på ligheder frem for forskelle. Konfliktløsning kræver også gode kommunikationsevner, samarbejde samt et ønske om at finde gensidigt acceptable løsninger på problemerne. Konfliktløsning er, selv om det sommetider er smertefuldt, en sund del af livet, som kan opbygge tro, sjælsstyrke, karakter og personlig retskaffenhed.

Ældste Loren C. Dunn fra De Halvfjerds har sagt: »Der er måske mere end nogen sinde før behov for, at vi ser ind i os selv og lader kvaliteter som gensidig respekt blandet med næstekærlighed og tilgivelse påvirke vore gerninger over for hinanden, så vi kan være uenige uden at blive ubehagelige, så vi kan sænke stemmen og bygge på et fælles grundlag med den erkendelse, at når stormen har lagt sig, skal vi stadig leve med hinanden.«⁵

Evangeliet lærer os at undgå stridigheder. Herren befalede: »Vær ét; og hvis I ikke er ét, er I ikke mine« (L&P 38:27). Han lærte nefitterne, at djævelen er kilden til strid: »Der skal ikke være nogen mundhuggerier blandt jer ... Den, der har stridens ånd, er ikke af mig, men er af Djævelen, som er faderen til strid, og han ophidser menneskers hjerte til at strides med vrede, den ene mod den anden« (3 Ne 11:28, 29).

For at være forenede må ægtepar modstå en pludselig lyst til at være stridbare. De må lære at bilægge en konflikt på en fredelig måde. Nogle konflikter løses, når personen vælger ikke at reagere på en provokation, eller når personen undskylder og foretager en nødvendig adfærdsændring. Denne forandring motiverer ofte den anden til også at ønske at ændre sig. Mange konflikter kan løses, når begge ægtefæller fokuserer mere på at prøve at forstå hinanden og mindre på at forandre hinanden.

Retningslinjer fra skriften

Skriften giver retningslinjer for at undgå og løse konflikter. Kong Benjamin advarede sit folk om at undgå strid: »O mit folk, pas på, at der ikke opstår stridigheder blandt jer« (Mosi 2:32). Alma beskrev kærlighed som en dyd, der kan forhindre stridigheder. Han underviste i, at »enhver skulle elske sin næste som sig selv, så der ingen strid skulle være blandt dem« (Mosi 23:15). Herren befalede sine tilhængere at »hold[e] op med at strides med hinanden« (L&P 136:23) og bad dem om at »være ét«, ligesom han og Faderen er ét (Joh 17:11).

Omvendelse til evangeliet bringer også fred og harmoni. Efter Frelserens tjenestegerning hos nefitterne og lamanitterne »[blev] alle mennesker ... omvendt til Herren, og der var ingen stridigheder og mundhuggerier blandt dem ... på grund af Guds kærlighed, som boede i folkets hjerte. Og der var ingen misundelse eller stridigheder eller optøjer ... og visse kunne der ikke findes noget lykkeligere folk blandt alle de folk, der var blevet skabt ved Guds hånd« (4 Ne 1:2, 15-16).

Mænd og hustruer, der i sandhed er blevet omvendt – som stræber efter at elske hinanden og fremme hinandens velfærd – løser lettere de forskelle, der er i deres liv.

KONFLIKTLØSNINGSMODEL

Følgende konfliktløsningsmodel, tilpasset efter psykologen Susan Heitlers arbejde, kan hjælpe ægtefæller med at løse konflikter på en fredelig og frugtbar måde.⁶ Det vil hjælpe dem med at finde frem til løsninger, der tilfredsstillende både mand og hustru.

Denne trefasemodel har følgende karakteristika:

- Den er baseret på kommunikation og på at formidle synspunkter, hvilket er en nøgle til at løse problemer.

- Den fremmer samarbejde frem for at være konkurrerende, undvigende, tvingende eller at skabe modstand.
- Den omhandler alt og fører derfor til et resultat, der er acceptabelt for alle.

Fase 1 – Udtryk synspunkter

I denne fase udtrykker mand og hustru fuldt ud deres synspunkter angående konflikten. Fx kan John sige: »Jeg vil gerne tage mig af vores økonomi – lægge budget, betale regninger og afstemme checkhæftet.« Jannie siger måske: »Jeg vil gerne styre vores penge. Jeg har tiden og evnerne til det.« Mand og hustru lytter med respekt til hinandens synspunkter.

Sommetider, når parret tydeligt formidler deres synspunkter, opdager de, at deres ønsker egentlig ikke er modstridende. Den begyndende konflikt var blot et resultat af en misforståelse.

Hvis ægtefællernes forpligtelse over for deres eget ønske er meget stærk, og standpunkterne stadig synes at være modstridende, kan parret være kørt fast på dette stade af tilsyneladende uforenelige standpunkter. I eksemplet ovenfor er hverken John eller Jannie måske villige til at frasige sig kontrollen over pengene. Når en hårdknudesituation forekommer, går parret videre til næste fase i konfliktløsningsmodellen.

Fase 2 – Undersøg bekymringer

Parret undersøger de bekymringer, der ligger til grund for deres standpunkter – deres følelser, ønsker, frygt, minder, sympatier, antipatier og værdier. Fokusér på at forstå og acceptere den anden persons bekymringer og på at forklare egne bekymringer tydeligt.

Når parrene undersøger de bagvedliggende bekymringer, finder de ofte ud af, at mange af deres værdier, tanker, følelser og ønsker ligner hinanden og er forenelige. I eksemplet med John og Jannie ønsker John ikke at være afhængig af, at Jannie ordner økonomien. Han er bange for at miste kontrollen over deres gode økonomi. Jannie ønsker ikke at give John fuld kontrol over deres økonomi, fordi hun tror, at styring af økonomien er en af hendes stærke sider. Begge sætter pris på uafhængighed så vel som indbyrdes afhængighed. Begge blev opdraget i et hjem, hvor den ene forælder dominerede de økonomiske anliggender og den anden følte sig forbigået.

Under denne fase åbner modstand vejen til samarbejde. I stedet for at se hinanden som modstandere kan parret tænke på sig selv som medlemmer af det samme hold, der er ved at undersøge roden til et problem i forholdet.

Når denne fase lykkes, har mand og hustru udvidet rammerne for dette problem fra »hvad jeg ønsker« og »hvad du ønsker« til »det, vi gerne vil«. De går ud fra, at enhver bekymring, som den ene har, er vigtig for den anden. Selv om deres standpunkter er modstridende, kan deres bagvedliggende bekymringer være forskellige og dog forenelige. Deres indlevelse øges generelt, når de får en forståelse og påskønnelse af hinandens frygt, sårbarhed og ønsker. Undertiden bliver en løsning tydelig, når begge har sat ord på deres bagvedliggende bekymringer.

Hvis bekymringerne synes at være uforenelige og en løsning ikke er i sigte, kan parret være nødt til at undersøge deres bekymringer mere indgående. Gode kommunikationsevner er vigtige. Kritik, defensiv adfærd eller andre stridslystne holdninger stopper processen med fælles problemløsning. På den anden side letter taktfuldhed, at lytte for at forstå hinanden, hengivenhed, latter og indbyrdes velvilje skridtene hen mod gensidig forståelse og løsninger, som gavner begge ægtefæller. Ægtepar kan gennemgå lektion 2 for oplysninger om effektiv kommunikation.

Fase 3 – Vælg gensidigt tilfredsstillende løsninger

Sommetider bliver en acceptabel løsning tydelig, når parret grundigt undersøger deres bagvedliggende bekymringer sammen. Hvis en løsning ikke er tydelig, kan

parret lave en brainstorm over muligheder og skrive enhver idé ned, som de kommer i tanker om. Så kan de lede efter den løsning, der bedst løser de vigtigste bekymringer og ændre eller tilføje noget til løsningen, indtil den indeholder det, der imødekommer hver persons bekymringer.

Hver person fokuserer på, hvad han eller hun kan gøre for at tage sig af de vigtigste bekymringer, frem for at prøve at beslutte, hvad den anden person kan gøre. Susan Heitler kalder denne proces med at udvikle en løsning »opbygning af en række løsninger frem for blot ... at finde en løsning eller løsningen.«⁷

Når først parret er nået frem til en løsning, vil de drage fordel af at spørge sig selv, om der stadig er nogen aspekter af problemet, de føler ikke er løst.⁸ Hvis parret føler sig usikre på løsningen, eller hvis de er ude af stand til at fremkomme med en acceptabel løsning, kan de gentage fase to og bruge mere tid på at undersøge de bagvedliggende bekymringer. Så vil de højst sandsynligt finde en acceptabel løsning, når de gentager fase tre.

At finde en løsning kan være forbavsende let, hvis parret har undersøgt deres bagvedliggende bekymringer grundigt og i samarbejdets ånd. Selv når mulighederne er begrænsede, kan parret nå til en løsning, som lader til at være den bedste eller rimelig for begge.

I eksemplet med John og Jannie blev de begge enige om at lægge budget for deres indkomst sammen og dele ansvaret om at betale regningerne. De besluttede at rådføre sig med hinanden, før de brugte penge på ting, der ikke var budgetlagt. De blev enige om at evaluere deres plan ved slutningen af måneden.

Konfliktløsning forekommer ofte ikke i rækkefølge fra fase et til fase tre. Et ægtepar kan have brug for at bevæge sig frem og tilbage mellem alle tre trin under deres samtale.

REGLER FOR AT TALE OM PROBLEMER

Regler for problemer ved meningsudveksling findes på s. 53. De hjælper ægtepar til med held at anvende konfliktløsningsmodellen. Deltagerne har et eksemplar af reglerne i deres hæfte, men du kan eventuelt tage kopier til dem for hurtigt at henvise til dem, efterhånden som klassesdeltagerne lærer disse færdigheder, eller til dem, der har glemt deres bøger.

Gennemgå og tal om reglerne som klasse, før du lader ægtepar øve sig på konfliktløsningsmodellen. Hvis klassesdeltagerne har spørgsmål til nogle af disse regler, kan du efter behov gennemgå de principper, der blev undervist i under lektion 2.

ØVELSE: ANVENDELSE AF KONFLIKTLØSNINGSMODELLEN

Bed et ægtepar om at lave et rollespil ved at anvende konfliktløsningsmodellen. Vejled dem under processen ved at fremhæve hver fase i modellen, når du hjælper dem gennem det. Bed parret om at anvende nedenstående scenarie, lav et selv eller lad dem vælge en konflikt af mindre betydning i deres ægteskab. Ægtepar kan nemmere tage fat på større problemer, efter de har lært at anvende modellen til at løse mindre konflikter.

SCENARIO

En ægteemand ejer en forretning, der kun har haft minimal fremgang i 10 år. Hans hustru underviser på en skole for at supplere deres indtægter. Hun ønsker, at han skal sælge forretningen og finde beskæftigelse et andet sted. Hun vil gerne stoppe med at arbejde og blive hjemme hos deres fem børn i alderen 3 til 12 år. Han vil gerne have, hun er tålmodig og tror, at forretningen snart vil gå bedre. Han har brugt meget tid og kræfter på forretningen og ønsker ikke, at den mislykkes.

FASE 1

Lad parret finde frem til og udtrykke deres forskellige standpunkter. Mind dem om at udtrykke deres standpunkter tydeligt og om at lytte til deres ægtefælles standpunkt uden at afbryde. Hvis de begynder at skændes, så stop samtalen og lær dem mere effektivt at bruge kommunikationsfærdighederne i lektion 2 samt reglerne for at tale om problemer. Når de har fremført deres standpunkter, beder du dem om at sikre sig, at deres synspunkter er blevet tydeligt udtrykt. Personen kan sige: »Jeg har fremført mine vigtigste ønsker og følelser. Har du også gjort det?«

For at lave en overgang fra den første fase i konfliktløsningen til den anden fase, kan du lade dem opsummere de ønsker, de har fortalt. Bed dem om i deres opsummering at bruge ordet **og** (i stedet for **ja, men** ...) for at befordre en accept af modstridende ønsker, og **vi** (i stedet for **jeg**) for at befordre en fornemmelse af enighed i forbindelse med løsning af konflikten. Følgende oplæg kan være en hjælp i denne proces.

Jeg vil gerne ... (opsummer dit standpunkt).

Og du vil gerne ... (opsummer din ægtefælles standpunkt).

Vi skal ... (opsummer den konflikt, der skal løses).

FASE 2

Lad parret fortælle om bagvedliggende bekymringer ved at anvende ovennævnte retningslinjer. Giv parret tid til at undersøge deres bekymringer. Sørg for, at de hver især får en chance for at udtrykke deres følelser uden at blive afbrudt eller kritiseret. Stil spørgsmål efter behov for at hjælpe dem med helt at fremlægge deres bekymringer. Mens de taler sammen, skriver du deres bekymringer op på tavlen. Lad dem dernæst finde frem til bekymringer, der supplerer hinanden.

FASE 3

For at påbegynde denne fase kan du foreslå, at hustruen eller manden spørger: »Hvad kan vi gøre for at løse dette problem?« Svarene fremkommer måske hurtigt, hvis parret grundigt har undersøgt de bagvedliggende bekymringer. Giv dem en opmuntring til at søge efter løsninger, der svarer til både mandens og hustruens behov og bekymringer.

Lad ikke nogen af parterne kritisere ideer, der fremkommer under brainstorming. Kritik vil hæmme kreativitet og forhindre, at man kommer med ideer, og derved afbrydes processen med at finde mulige løsninger.

Når mulige løsninger er fremkommet, kan du bede parret om at evaluere dem og lede efter en løsning, der bedst imødekommer begge parter ønsker og behov. Hvis den ene part føler sig forurologet over løsningen, eller hvis ægtefællerne ikke er i stand til at komme med en løsning, kan du hjælpe dem med at undersøge de bagvedliggende bekymringer (fase 2) mere indgående.

HARMONISKE FORHOLD

Personer kan finde det smukke i ægteskabet, efterhånden som de stræber efter at efterleve evangeliets principper, når de arbejder på at løse uenigheder og konflikter, og når de stræber efter at virke for hinandens lykke og trivsel.

Præsident Gordon B. Hinckley har sagt:

»Der er ingen anden ordening, som opfylder den Almægtiges guddommelige hensigter. Manden og kvinden er hans skaberværk. Deres dualitet er hans plan. Deres komplementerende forhold og roller er grundlæggende for hans hensigter. Den ene er ikke fuldstændig uden den anden ...

Løsningen på de fleste ægteskabelige problemer ligger ikke i skilsmisse. Den ligger i omvendelse og tilgivelse, i udtryk for venlighed og omsorg. Den findes i anvendelsen af den gyldne regel.«⁹

Præsident Hinckley har også forklaret:

»Ægteskabet er smukt, når man fremmer og søger efter skønheden ... Jeg kan vise jer hundrede tusinder af familier i denne kirke, som får det til at virke med kærlighed og fred, disciplin og ærlighed, omsorg og uselviskhed.

Både mand og hustru må forstå højtideligheden og helligheden i ægteskabet og i den gudgivne plan bag det.

Man må være villig til at overse små fejl, at tilgive og dernæst at glemme.

Man må kontrollere sin tunge. Hidsighed er ondt og ødelæggende og tilintetgør hengivenhed og forstøder kærlighed ...

Man skal have Guds Ånd, der indbydes og fortjenes, næres og styrkes. Man må erkende, at alle er Guds børn – far, mor, søn og datter, alle med guddommelig fødselsret – og også erkende, at når vi sårer en af disse personer, så sårer vi vor himmelske Fader.«¹⁰

NOTER

1. *Stjernen*, juli 1995, s. 66.
2. »Overcoming Those Differences of Opinion», *Ensign*, jan. 1987, s. 60.
3. *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue*, New York: Random House, 1998, s. 3.
4. *The Case for Marriage*, New York: Doubleday, 2000, s. 125.
5. *Stjernen*, juli 1991, s. 79.
6. Se *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy* af Susan M. Heitler, Ph.D. Copyright © 1990 af Susan Heitler. Anvendt med tilladelse fra W. W. Norton & Company, Inc. s. 22-43.
7. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage*, California: New Harbinger Publications, 1997, s. 202.
8. Se Susan Heitler, *The Power of Two*, s. 203; *From Conflict to Resolution*, s. 41-42.
9. *Liahona*, nov. 2004, s. 84.
10. *Stjernen*, juli 1991, s. 70-71.

REGLER FOR PROBLEMER MED MENINGSUDVEKSLING

Beslut jer for et tidspunkt og et sted at tale sammen. Begynd ikke, før I begge føler jer parate.

Hold fast i emnet. Skriv jeres synspunkter ned efter behov (fase 1 i modellen) og hold dem foran jer. Det er let at komme ud på et sidespor.

Stræb efter at forstå i stedet for at skændes. I taber begge, hvis I prøver at vinde et skænderi.

Lad din ægtefælle tale. I skal begge have en lige chance for at tale uden afbrydelse.

Tal stille. Du og din ægtefælle kan lettere fortælle om tanker og følelser i en stabil, ikke-krigerisk og rolig atmosfære. Når stemmerne er dæmpede, kan I med størst sandsynlighed høre og føle Helligåndens tilskyndelser.

Tag om nødvendigt en pause. Hvis temperamenterne blusser, tager I en time-out og bliver enige om, hvornår I genoptager samtalen, efter temperamenterne er kølet af.

Vær venlige. Angrib ikke din ægtefælles svagheder eller »ømmepunkter«.

Anvend et passende sprog. Banden og øgenavne er anstødelige, nedværdigende og fornærmende. De hindrer konfliktløsningsprocessen.

Tal om nuværende problemer. Rip ikke op i fortiden. Tidligere problemer bør kun drøftes, hvis de er en del af et igangværende uløst problem.

Brug ikke vold. Voldelig opførsel er nedbrydende og i modstrid med evangeliets principper.

Kom ikke med trusler om skilsmisse eller separation. Sådanne trusler har provokeret personer til at tage skridt, som de senere har fortrudt.

Søg åndelig hjælp. Når I oprigtigt beder om hjælp, vil Herren lede jeres anstrengelser, blødgøre hjerter og hjælpe jer med at finde løsninger.

Hvil og prøv igen. Hvis I ikke kan løse et problem ved at anvende denne model, kan I enes om at lægge problemet midlertidigt til side. Planlæg et tidspunkt, hvor I vil genoptage at arbejde på det med fornyet energi.

Find løsninger, der kan måles. Fx er en løsning som »jeg tager initiativet til familiebøn, og du tager initiativet til skriftstudium« en løsning, som både kan måles og ses.

Planlæg iværksættelsen af løsningen. Bestem jer for, hvem der gør hvad, hvornår det gøres, og hvor ofte det gøres.

Vær enige om påmindelser. Bliv enige om, hvorvidt påmindelser er nødvendige, hvem der giver dem, og hvordan de bliver givet.

Planlæg undtagelser. Planlæg på forhånd, hvordan I håndterer omstændigheder, der griber ind i løsningen.

Reevaluér og revidér. Afsæt en dag og et tidspunkt til at reevaluere jeres løsning og foretage ændringer, hvis det er nødvendigt.



»MED HENSYN TIL BERIGELSE AF ÆGTESKABET ER DE STORE TING DE SMÅ TING ... ÆGTESKABET ER EN FÆLLES SØGEN EFTER DET GODE, DET SMUKKE OG DET GUDDOMMELIGE.«

PRÆSIDENT JAMES E. FAUST





BERIG ÆGTESKABET

FORMÅL MED LEKTIONEN

Hjælp deltagerne i løbet af denne klasse med at –

- forstå, at uopmærksomhed og mangel på stadig berigelse bidrager til mislykkede ægteskaber.
- lære nogle nøgleprincipper og aktiviteter, der beriger ægteskabet.
- udvikle en plan for at berige deres ægteskab.

AT ELSKE OG HAVE OMSORG FOR HINANDEN

Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum har bekræftet ægteskabets og familielivets centrale betydning i vor himmelske Faders plan for sine børn. De har sagt: »Ægtemand og hustru har et stort ansvar for at elske og vise omsorg for hinanden.«¹ Præsident Boyd K. Packer fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt: »Intet samhørsforhold har større mulighed for at ophøje en mand og en kvinde end den ægteskabelige pagt. Ingen forpligtelse i samfundet eller i Kirken overgår det i betydning.«²

Ægtemænd og hustruer har ikke råd til at forsømme deres ægteskab. Det er der ulykkeligvis mange, der gør. Som medlem af De Halvfjerds talte præsident James E. Faust fra Det Første Præsidentskab om årsagerne til skilsmisse og fokuserede på især en:

»Blandt dem nævnes ... selviskhed, umodenhed, manglende evne til at forpligte sig, utilstrækkelig kommunikation og upålidelighed, og alle de andre selvfølgelige og velkendte grunde.

Efter min erfaring er der endnu en grund, der ikke synes så selvfølgelig, men som går forud for og følger med alle de andre. Det er manglen på stadig berigelse i ægteskabet. Det er fraværet af den ekstra ting, der gør ægteskabet værdifuldt, specielt og vidunderligt, når det også forekommer ensformigt, besværligt og kedeligt.«³

I forlovelsestiden tilbringer par ofte meget tid sammen. De fokuserer på deres forhold og søger at opfylde hinandens behov. De udtrykker ofte hengivenhed ved at vise venlighed og respekt, være gavmilde, fortælle om mål og værdier, tilbringe tid sammen, give komplimenter, tale og lytte, give gaver, huske særlige lejligheder og sende kærlighedssedler, -breve og -kort.

Men når par bliver gift, begynder uddannelse, karriere, børn og tjeneste at fylde deres liv. Der er meget, der kræver deres tid, deriblandt arbejde, familie, personlige aktiviteter samt kirke- og samfundstjeneste. Efterhånden som ægteparrets ansvar øges, samarbejder nogle ægtepar mindre og mindre. Tiden går, og mand og hustru bliver for involverede i andre aktiviteter. Ægteskabet ophører med at være lige så vigtig, som det engang var, og forholdet lider. Venlige handlinger aftager eller stopper helt, kommunikationen bliver sjælden og trivial, og udtryk for hengivenhed og

kærlighed formindskes. Par bliver skødesløse i deres samtale og opførsel. Romantikken falmer, og ægteskabsforholdet begynder at visne.

Ældste Marlin K. Jensen fra De Halvfjerds har advaret om, at djævelen spiller en rolle i at flytte prioriteterne væk fra ægteskabet: »Lokkende stemmer taler til os om verdslig succes og goder, som kan føre os ud på farlige omveje, hvorfra vi kun kan vende tilbage med en kraftanstrengelse. Små, tilsyneladende ubetydelige valg hen ad vejen får store konsekvenser, der afgør vores endelige skæbne.«⁴ Alt for ofte bytter mænd og kvinder løfter om fred, lykke og evigt liv bort for en mulighed for flygtig prestige, magt og stolthed. Små valg hober sig op, indtil nogle mennesker vågner for at opdage, at de har mistet det, der betød mest for dem.

GØR EN FORSKEL

Præsident Spencer W. Kimball har beskrevet dette problem: «Mange mennesker ... har ladet deres ægteskab blive fortærsket, svagt og usselt ... Disse mennesker vil gøre klogt i at tage tingene op til revision, forny deres bejlen, give udtryk for deres hengivenhed, tage imod venlighed og vise større hensyn, så deres ægteskab atter kan blive smukt, dejligt og udvikle sig.«⁵ For at modvirke denne nedværdigelse af ægteskabet har han givet os råd om, at ægtepar skal arbejde på at udvikle deres kærlighed: »Kærligheden kan ikke forventes at vare for evigt, medmindre den konstant næres af kærlighedsytringer, tilkendegivelser af agtelse og beundring, udtryk for taknemlighed samt uselvisk hensyntagen.«⁶

Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum har sagt, at »familien er af afgørende betydning i Skaberens plan for sine børns evige skæbne.«⁷ Skrifterne erklærer, at »en mand [skal] forlade sin far og sin mor og skal holde sig til sin hustru« (Moses 3:24). Eftersom familien er af afgørende betydning i Skaberens plan, gør de, der ønsker at adlyde ham, deres ægteskab og familie til en afgørende betydning i deres eget liv. Mens mange andre aktiviteter i livet er værd at have med at gøre, bør de ikke blive så vigtige, at de forhindrer et ægtepar i at investere den nødvendige tid og energi i at berige deres forhold. Når mand og hustru giver hinanden og deres ægteskab førsteprioritet, oplever de lykke og fred og glæder sig i sidste instans over et evigt ægteskabsforhold.

Jesu Kristi evangelium hjælper mennesker med at give deres ægteskab en høj prioritet. Med hensyn til prioriteter overgås ægteskabet udelukkende af kærlighed til Gud. Søster Marjorie P. Hinckley husker prioriteterne hos den mand, hun giftede sig med: »Da ægteskab kom tættere på, følte jeg mig fuldstændig overbevist om, at Gordon elskede mig. Men jeg vidste også, at jeg aldrig ville stå øverst hos ham. Jeg vidste, at jeg ville være nummer to i hans liv, og at Herren ville være nummer et. Og det var i orden.«⁸

Når mand og hustru elsker Gud og holder hans befalinger, elsker og værdsætter de også hinanden og behandler hinanden med respekt. De holder de pagter, de har indgået. At elske og tjene Gud er deres første prioritet, at elske og tjene deres ægtefælle er en tæt nummer to eller endda en del af at udøve den første prioritet. Derudover, når de elsker Gud, øges deres evne til at elske hinanden, og deres forpligtelse til at være tro mod ægteskabet bliver resolut.

Ligesom små beslutninger kan lede personer væk fra deres ægteskab, kan små og tilsyneladende ubetydelige handlinger i form af venlighed, næstekærlighed og kærlighed helbrede følelsesmæssige sår og skabe et solidt grundlag for et sundt og fyldstgørende forhold.

Præsident Faust har sagt: »I berigelsen af ægteskabet er de store ting de små ting. Det er en vedvarende påskønnelse af hinanden og en hensynsfuld tilkendegivelse af taknemlighed. Det er at opmuntre og hjælpe hinanden med at udvikle sig. Ægteskabet er en fælles søgen efter det gode, det smukke og det guddommelige.«⁹

Mand og hustru beriger deres ægteskab, når de centrerer deres forhold omkring evangeliet, tager sig tid til hinanden, har det sjovt sammen, taler tit og positivt sammen og udfører venlige gerninger.

ØVELSE: GØR DIT ÆGTESKAB STÆRKERE

Bed klassesdeltagerne om at overveje fordelene ved at investere mere energi i deres ægteskab. Lad dem skrive fordelene ned, mens klassen taler om dem. (Mulige fordele kan være større glæde, en følelse af formål og tilfredsstillelse, forbedret fysisk, følelsesmæssigt og åndeligt helbred, øget kærlighed, større fortrolighed, bedre kommunikation og fred i sindet).

Bed hvert ægtepar om at skrive nogle af de små ting ned, de kan gøre for at forbedre deres ægteskab, som fx jævnligt at vise interesse, påskønnelse og taknemlighed samt opmuntre og hjælpe hinanden gennem vanskeligheder og udfordringer. Bed klassesdeltagerne om at rådføre sig med deres ægtefælle, når de finder ting, der skal gøres, og at være specifikke.

Opmuntr klassesdeltagerne til at forpligte sig til at begynde at gøre de ting, de fandt frem til. Foreslå, at de overrasker deres ægtefælle med kærlig kommunikation og gerninger – ved at give anerkendelse, påskønnelse og ømhed som opmærksomhed på deres ægtefælles behov.

Centrér dit ægteskab om Jesu Kristi evangelium

Præsident Faust har bemærket: »Der er én særlig, berigende ingrediens, der mere end nogen anden hjælper med at forene en mand og en kvinde på en meget virkelig, hel- lig og åndelig måde. Det er bevarelsen af det guddommelige i ægteskabet.«¹⁰

Præsident Spencer W. Kimball har sagt, at ægtepar oplever større lykke, når de elsker Herren og hinanden mere end sig selv, og når de hyppigt kommer i templet, beder sammen, overværer deres kirkemøder, holder sig fuldstændig moralsk rene og arbejder sammen om at opbygge Guds rige.¹¹

Når mand og hustru centrerer deres forhold om Jesu Kristi evangelium, forbedres deres ægteskab og personlige tilværelse. Ægtepar bør bede sammen morgen og aften, studere skrifterne og holde en ugentlig familieaften.

Evangeliet underviser mennesker i at elske og tjene hinanden og i at »bære hinandens byrder« (Mosi 18:8). Når mennesker påtager sig Kristi navn, indgår de pagt om at elske andre på denne måde. Kristuslignende holdninger og handlinger nærer og styrker ægteskabsforholdet, når ægtepar holder deres pagter.

Præsident Faust betragtede en af de største kilder til lykke som »at have Guds hellige og guddommelige ledsagelse og nyde frugterne deraf ... Åndelig harmoni er ankeret.« Han bemærkede: »Skilsmisser bliver mere og mere almindelige, fordi parterne i mange tilfælde mangler den berigelse, der kommer af den helliggørende velsignelse, som er resultatet af at holde Guds befalinger. Det er en mangel på åndelig næring.«¹²

ØVELSE: STRÆB EFTER ÅNDELIG HARMONI

Bed klassesdeltagerne om at tale om deres følelser med hensyn til at stræbe efter større åndelig harmoni i ægteskabet. Hvor vigtigt er det for dem? Hvilken forskel kunne det gøre i deres forhold? Hvad ville de være nødt til at gøre anderledes for at opnå åndelig harmoni? Bed dem om at skrive nogle mål ned, som de gerne vil arbejde på som par for at øge åndelighed og harmoni. De bør også skrive, hvem der skal være ansvarlig for at igangsætte aktiviteter for at nå målene.

Tag jer tid til hinanden

Mand og hustru må ihærdigt stræbe efter måder at nære deres forhold på. Ret ofte er det gode aktiviteter, der bortleder tid og energi. At færdiggøre en uddannelse, lykkes i sin karriere, opfostre børn, udføre kirkekaldelser og opfylde borgerlige og militære forpligtelser konkurrerer alle om ægteskabets og familiens tid.

Præsident Gordon B. Hinckley talte til kirkeledere og advarede dem: »Det er ... afgørende, at I ikke forsømmer jeres familie. Intet af det, I har, er mere dyrebart ... Når alt er sagt og gjort, så er det dette familiebånd, som vi medbringer til det næste liv.«¹³

Sommetider må mennesker træffe vanskelige beslutninger. Når lykke og stabilitet i ægteskabet står på spil, kan det være nødvendigt at ofre lukrative, tidskrævende job og udsætte økonomiske og personlige mål. Det kan endda være nødvendigt at nedbringe den tid, man bruger på at tjene andre, for at få mere tid til dette allerhelligste forhold.

Præsident Hinckley har sagt: »Fastslå sammen med din familie, hvor meget tid I vil tilbringe med dem og hvornår. Og gennemfør det så. Forsøg ikke at lade noget komme i vejen. Betragt tiden sammen med familien som hellig. Betragt tiden sammen med familien som bindende. Betragt det som fortjent tid fyldt med glæde.

Betragt mandag aften som helliget familieaftenen. Tilbring en aften alene med jeres hustru. Arrangér en ferie sammen med hele familien.«¹⁴

ØVELSE:

PRIORITÉR OG PLANLÆG ET BEDRE ÆGTESKAB

Mand og hustru finder det måske nyttigt at se, om deres prioriteter ligner hinanden. Skriv følgende syv punkter på tavlen. Bed klassesdeltagerne om at sætte disse syv prioriteter i rækkefølge fra øverst til nederst. Bed dem dernæst om at sætte dem i rækkefølge alt efter, hvad de tror, deres ægtefælles prioriteter er.

- Opnå mål for beskæftigelse
- Højne en kirkekaldelse
- Yde samfundstjeneste
- Udvikle en større kærlighed til og tro på vor himmelske Fader og Jesus Kristus
- Opnå fremgang i ægteskabet
- Have et godt forhold til jeres børn
- Udvikle talenter

Bed deltagerne om at sammenligne deres lister med ægtefællens og tale om områder, hvor de er enige og uenige. Spørg om nogle af forskellene er store nok til at afspejle problemer i forholdet.

Opfordr deltagerne til at lave en plan om at tildele deres ægteskab yderligere tid og opmærksomhed. Hjælp dem med at undersøge ideer som fx indbefatter »planlægning af tid sammen« som et punkt på dagsordenen til det ugentlige familierådsmøde ved at skære ned på mindre vigtige aktiviteter, tage sig nogle øjeblikke med snak efter en endt arbejdsdag og planlægge udendørsting sammen, om det så er bare at gå en tur i parken eller i nabolaget.

Hav det sjovt sammen

Kirkeledere har lært os, at adspredelse styrker familielivet. Det Første Præsidentskab og De Tolvs Kvorum medtog »sunde fritidsbeskæftigelser« som et af principperne for vellykkede ægteskaber og familier.¹⁵

Psykologerne Howard Markman, Scott Stanley og Susan Blumberg har bemærket, at ægtepar i problematiske forhold ikke pludselig finder hinanden utiltrækkende. Derimod »er den største årsag til, at tiltrækningen dør ud, at ægtepar forsømmer netop de ting, som opbyggede og vedligeholdte forholdet til at begynde med, nemlig venskab og sjov.«¹⁶ De anbefaler, at ægtepar sætter tid af til at have det sjovt og ikke prøver at løse problemer i den tid.¹⁷

Forfatteren Susan Page har sagt, at »sociale eksperter, der har studeret fritid, bestyrker den konklusion, jeg er nået frem til i mine interview med ægtepar, der trives: Den mand og hustru, der tilbringer deres fritid sammen, har en tendens til at være meget mere tilfredse med deres ægteskab end de, der ikke gør.«¹⁸

Susan Page sagde, at de ægtepar, hun interviewede, gør mange ting sammen: »De danser, løber eller motionerer, tager på vandretur, står på ski, spiller volleyball ... spiser ude, går i biografen, teatret eller til koncerter, har venner på besøg, leger selskabslege og så videre.« Hun tilføjede, at »fjernsynskiggeri for de fleste af disse ægtepar ikke blev regnet som fritid, medmindre de så et særligt program sammen.«¹⁹

Markman, Stanley og Blumberg nævnte aktiviteter som motionering, svømning, vandreture, yoga, lege tagfat, lave mad, samle muslingeskaller, se film, få en sodavand samt tale sammen (om mål, drømme, planer, håb, komplimenter).²⁰ Aktiviteterne er i sig selv ikke så vigtige som holdningen hos de ægtepar, der udfører dem. At arbejde sammen om husholdningsopgaver kan være fornøjeligt. Ofte er de bedste aktiviteter dem, der koster mindst.

Mens ægteparrene overvejer ting, de kan gøre sammen, kan du minde dem om, at de ikke kun bør overveje de aktiviteter, som de begge kan lide. Hvis ægtefæller skiftes til at vælge ting og være fælles om interesser, kan de opnå en bedre forståelse for hinanden, og de udvikler måske nye interesser. Deres villighed til at prøve nye ting og støtte hinanden vil berige deres ægteskab. Mand og hustru behøver ikke at opgive de gode ting, de gør. De kan begynde at være fælles om mange af disse aktiviteter og deltage sammen i dem.

Præsident Ezra Taft Benson har påpeget, at familieaften er et godt tidspunkt for at have det sjovt i familien: »Der bør være afsat en dag om ugen til familieaften, hvor familien morer sig sammen, udfører arbejdsprojekter, sketch, sange omkring klaveret, lege, nyder særlige forfriskninger og holder familiebøn. Denne skik vil binde familien sammen i kærlighed, stolthed, tradition, styrke og loyalitet som jernled i en kæde.«²¹

ØVELSE:

PLANLÆG AKTIVITETER I KAN UDFØRE SAMMEN

Bed parrene om at lave en brainstorm på sunde beskæftigelser, som de kunne have glæde af sammen. Bed dem om at skrive alt det ned, som de kommer i tanker om samt at lave deres liste så lang som mulig. Lad dem vælge en eller to ting fra deres lister, som de vil gøre hver uge i den kommende måned. Du kan også bede dem om at planlægge, hvordan de vil fejre større begivenheder i deres ægteskab som fx en bryllupsrejse nummer to eller deres 10-års eller 20-års bryllupsdag, deres sølvbryllup eller deres 30-års bryllupsdag.

Tal hyppigt og positivt sammen

Ældste Russel M. Nelson fra De Tolv Apostles Kvorum har fremhævet betydningen af hyppig kommunikation: »Nogle ægtepar synes ikke at lytte til hinanden. Det er af afgørende betydning at afse tid til at tale sammen for at holde kommunikationslinjerne åbne. Hvis ægteskabet er det vigtigste forhold i livet, så fortjener det også, at vi investerer meget tid i det! Alligevel får mindre vigtige aftaler ofte større prioritet, hvilket kun efterlader tilfældige øjeblikke til at lytte til den værdifulde ægtefælle.«²²

Præsident Faust har sagt: »Forholdet ægtefællerne imellem kan beriges ved bedre kommunikation ... Vi kommunikerer på tusinder af måder, som fx med et smil, et kærtegn, en let berøring og med at huske hver dag at sige: ›Jeg elsker dig‹, og for manden at sige: ›Hvor er du smuk!‹ Nogle andre ord, som er vigtige at sige er: ›Det er jeg ked af.‹ At lytte er en glimrende form for kommunikation.«²³

Lektion 2 henviste til John Gottmans undersøgelse, som viste, at vellykkede ægtepar omgås hinanden på en positiv måde ved at vise interesse for hinanden, være kærlige, udføre betænksomme handlinger, være påskønnende, vise omsorg og empati, acceptere en ægtefælles anderledes synspunkt, være spøgefulde og dele glæde, når man har det sjovt sammen.²⁴

I sin undersøgelse om vellykkede, lykkelige ægteskaber fandt Susan Page også ud af, at effektiv kommunikation er væsentlig. Par, hvis ægteskab trivedes, »havde relativt få kommunikationshindringer. De var i stand til nemt at tale om vanskelige emner, de følte, de forstod hinanden, de holdt meget lidt tilbage for hinanden og de kunne stole på deres evne til at løse konflikter.« Susan Page fandt, at visse ægtepar aldrig var blevet undervist i kommunikationsreglerne, men lod til at følge dem intuitivt. Andre lærte færdigheder fra bøger, artikler, seminarer, taler eller rådgivere.²⁵

ØVELSE: GØR KOMMUNIKATIONEN BEDRE

Bed hvert par om at gennemgå kendetegnene på god kommunikation. Lad dem finde ud af, hvad de gør godt i deres indbyrdes forhold, og hvordan de måske er gået fremad, siden de afsluttede lektion 2. Giv dem dernæst følgende opgave.

De skal engagere sig i en daglig samtale (5 minutter på arbejdsdage og 15 minutter mindst to gange om ugen) de næste to uger om deres følelser for hinanden og deres liv sammen. Bed dem om at tale om (1) hvad der var tilfredsstillende ved deres forhold den dag og (2) hvad de glædede sig mest over ved deres forhold den dag. Denne tid skal ikke bruges til negative bemærkninger eller til at tale om bekymringer eller løse problemer. Parrene bør komme med mindst én kompliment hver dag, der fokuserer på ægtefællens stærke sider.

Denne aktivitet hjælper dem med at se de stærke sider i deres forhold og fortælle hinanden om deres gode følelser. Det kan styrke deres ægteskab, men kun hvis de er oprigtige, når de gør det.

Udfør venlige handlinger

Præsident Gordon B. Hinckley understregede vigtigheden af, at mand og hustru viser hinanden venlighed: »Hvis hver eneste mand og hver eneste hustru bestandig ville gøre alt, hvad der er muligt, for at sikre deres ægtefælles velbefindende og lykke, ville der være meget få skilsmisser om nogen overhovedet. Der ville aldrig være skænderier. Man ville aldrig rette anklager mod hinanden. Man ville ikke høre vredesudbrud. I stedet for mishandling og ondskabsfuldhed ville man finde kærlighed og omsorg.«

Præsident Hinckley opmuntrede mænd i Kirken til at hjælpe kvinden i deres liv med at udtrykke og udvikle deres talenter og andre stærke sider: »Kvinden i vores liv er ... velsignet med særlige egenskaber – guddommelige egenskaber – som får hende til at vise venlighed og kærlighed for mennesker omkring sig. Vi kan fremelske denne omsorg, hvis vi giver hende mulighed for at udtrykke de talenter og ønsker, som ligger i hende. På vore gamle dage sagde min elskede ægtefælle en aften stille til mig: ›Du har altid givet mig luft under vingerne, og jeg elsker dig for det.«²⁶

Den bejlen, der forekommer før ægteskabet, er endnu mere vigtig bagefter. Mand og hustru hjælper hinanden med at tage fat på livets udfordringer, når de viser hinanden ægte respekt, venlighed og kærlighed. Forhold lider kolossalt, når disse elementer mangler. **Vedvarende venlige handlinger og udtryk for kærlighed skaber stærke, varige bånd mellem mand og hustru.**

ØVELSE:

LAV EN LISTE OVER VENLIGE GERNINGER

En måde at hjælpe deltagerne med at vise større interesse og hengivenhed på er at bede dem om at lave en liste på 10 eller flere ting, som de gerne ville have, at deres ægtefælle gjorde oftere. Deres punkter bør være specifikke (»Spørg mig, hvordan dagen er gået«) frem for generelle emner (»Være mere interesseret i mig«), som kan være svære at måle. De bør ikke have forbindelse med nøgleproblemerne i en større konflikt i forholdet. Derudover bør punkterne være enkle og billige. Foreslå, at ægtefællerne kan overveje at bede om venlige handlinger som fx komplimenter, små søde sedler, telefonopkald og så videre.

Andre mulige punkter kunne være at vaske tøj eller lave en anden huslig opgave, holde i hånd eller hygge sig i sofaen, vise taknemlighed eller påskønnelse, ringe til hinanden, holde øje med børnene, lytte, besøge venner eller familie sammen, skifte ble på babyen eller købe ind.

I løbet af ugen bør klassesdeltagerne gøre mindst tre af tingene på deres ægtefælles ønskeliste hver dag, selv om deres ægtefælle glemmer at gøre det. De bør ikke blive irriterede eller frustrerede, hvis deres ægtefælle ikke får gjort de ting, der forventedes af dem.

Bed klassesdeltagerne om at lægge mærke til, hvordan det føles, når deres ægtefælle gør ting fra ønskelisten. Råd dem til at anerkende og takke deres ægtefælle for disse kærlige handlinger. De bør også lægge mærke til, hvordan det føles at gøre ting for deres ægtefælle.

Selv om det er en planlagt øvelse, kan det hjælpe med at styrke klassesdeltagernes ægteskabsforhold, især når de gør tingene med et ægte udtryk for kærlighed, påskønnelse og hengivenhed.

Bed klassesdeltagerne om at fastlægge et tidspunkt om en måned, et halvt år og et år, hvor de vil følge op på, hvordan det går for dem som ægtefæller med at indarbejde de ting, som de har haft om i denne lektion.

LYKKE I ÆGTESKABET

Ægteskabsforholdet vil trives, når mand og hustru viser hinanden kærlighed og påskønnelse. Æmme, hensynfulde og medfølede handlinger er væsentlige næringsingredienser. Når mennesker modtager disse næringsingredienser, føler de sig i live og motiverede til at nå deres højeste potentiale. Mand og hustru bør ikke forvente, at alting altid vil gå godt. Men hvis de elsker og respekterer hinanden, finder de større tilfredsstillelse i ægteskabet. Som præsident Faust bemærkede: »Lykke i et ægteskab og det at være forældre kan tusindfold overstige en hvilken som helst anden lykke.«²⁷

Ægtepar finder større lykke, når de efterlever evangeliet, overholder kirkelederes inspirerede belæringer og anvender sunde principper og færdigheder i forholdet. Der vil altid være udfordringer. Men ægtepar kan finde håb i præsident Spencer W. Kimballs udtalelse: »Hvor der er udfordringer, fejler I kun, hvis I fejler i at blive ved med at prøve!«²⁸ Vedholdenhed fører den lovede belønning med sig om større lykke i dette liv og evigt familieliv i den kommende verden.

NOTER

-
1. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 102.
 2. *Stjernen*, okt. 1981, s. 24.
 3. *Den danske Stjerne*, apr. 1978, s. 13.
 4. »A Union of Love and Understanding«, *Ensign*, okt. 1994, s. 50.
 5. *Marriage and Divorce* (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), s. 22.
 6. *Marriage and Divorce*, s. 23.
 7. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 102.
 8. Citeret i Sheri L. Dew, *Go Forward with Faith: The Biography of Gordon B. Hinckley* (Salt Lake City: Deseret Book, 1996), s. 114.
 9. *Den danske Stjerne*, apr. 1978, s. 15.
 10. *Den danske Stjerne*, apr. 1978, s. 14.
 11. See *Marriage and Divorce*, s. 24.
 12. In Conference Report, Oct. 1977, 14.
 13. »Fryd dig over privilegiet ved at tjene«, *Verdensomspændende oplæringsmøde for præstedømmeledere*, 21. juni 2003, s. 22.
 14. *Verdensomspændende oplæringsmøde for præstedømmeledere*, 21. juni 2003, s. 22-23.
 15. »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 102.
 16. *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, Inc., 1994), s. 262-63.
 17. *Fighting for Your Marriage*, s. 254-56.
 18. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (New York: Dell Publishing, 1997), s. 56.
 19. *The 8 Essential Traits*, s. 54.
 20. *Fighting for Your Marriage*, s. 257-61.
 21. *Den danske Stjerne*, apr. 1983, s. 117.
 22. *Stjernen*, juli 1991, s. 23.
 23. *Den danske Stjerne*, apr. 1978, s. 13-14.
 24. Fra *Why Marriages Succeed or Fail* af John Gottman, Ph.D. Copyright © 1994 af John Gottman. Trykt med tilladelse fra Simon & Schuster, Inc. NY. Side 59-61.
 25. *The 8 Essential Traits*, s. 133.
 26. *Liahona*, nov. 2004, s. 84, 84-85.
 27. *Den danske Stjerne*, apr. 1978, s. 14.
 28. *Den danske Stjerne*, apr. 1981, s. 8.
-

TILLÆG

STYRK ÆGTESKABET

ET KURSUS MED HENBLIK PÅ AT STYRKE FORHOLD

Udarbejdet af SDH-familietjeneste

HVORDAN KAN JEG FÅ GAVN AF DETTE KURSUS?

Dette kursus tilbyder praktisk hjælp til ægtepar set fra et evangelisk perspektiv. Det er udarbejdet for at hjælpe dig med at –

- forstå, hvordan evige principper og pagter kan påvirke ægteskabet.
- kommunikere effektivt med din ægtefælle og børn.
- fremme harmoni, jævnbyrdighed og deltagelse i ægteskabet.
- overvinde problemer med vrede.
- lære færdigheder for konfliktløsning.
- berige dit ægteskab og prioritere det.

HVEM KAN DELTAGE?

Kurset er især gavnligt for ægtepar, der har problemer og udfordringer i deres ægteskab, men de principper, der bliver undervist i, kan styrke ethvert ægteskab. Det anbefales stærkt, at du og din ægtefælle deltager sammen.

HVOR LÆNGE VARER KURSET?

Kursets længde varierer alt efter deltagernes behov. Som udgangspunkt er der planlagt seks lektioner med en lektion om ugen. Hver lektion varer ca. 1½ time.

HVAD FORVENTES DER AF MIG, HVIS JEG DELTAGER?

Du bør deltage ved hvert møde. Du modtager og bliver bedt om at studere *Styrk ægteskabet, Kildemateriale til ægtepar*. Materialet indeholder kursusinformation og aktiviteter, der hjælper dig med at styrke dit ægteskab. Du bliver også bedt om at udfylde et spørgeskema ved slutningen af kurset for at evaluere, hvor vellykket det har været. Du bliver ikke bedt om at underskrive spørgeskemaet. Alle oplysninger er strengt fortrolige.

HVAD KOSTER KURSET?

Der opkræves et gebyr på _____ til dækning af udgifter.

HVOR OG HVORNÅR UNDERVISES DER I KURSET?

Det næste kursus i *Styrk ægteskabet* finder sted den _____
og begynder kl. _____ på/i _____.

HVORDAN KAN JEG TILMELDE MIG KURSET ELLER FÅ FLERE INFORMATIONER?

Ring til _____
eller _____ til SDH-familietjeneste, _____.

HVEM UNDERVISES I KURSET?

En repræsentant fra SDH-familietjeneste eller en frivillig fra en menighed eller en stav.

LISTE OVER FORBEREDELSE

Små detaljer kan bidrage til et vellykket kursus. Anvend nedenstående tjekliste for at minde dig selv om sådanne detaljer.

Følgende artikler er blevet bestilt:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> mikrofon eller lydssystem | <input type="checkbox"/> kridt |
| <input type="checkbox"/> videoer eller dvd | <input type="checkbox"/> fliptavle/skriveblokke |
| <input type="checkbox"/> forhøjning | <input type="checkbox"/> sprittuscher |
| <input type="checkbox"/> overheadprojector | <input type="checkbox"/> blankt papir |
| <input type="checkbox"/> TV og video- eller dvdafspiller | <input type="checkbox"/> blyanter |
| <input type="checkbox"/> tavle | <input type="checkbox"/> andet: _____ |

- Alle nødvendige materialer til deltagerne er kopieret og lagt i orden.
- Lokalet er reserveret.
- Lokalet er gjort klar til det forventede antal deltagere.
- Ekstra stole forefindes.
- Toiletterne er rene og nemme at finde. (Hvis ikke, er der sat skilte op med pile).
- Lokalets temperatur er reguleret på forhånd, så lokalet er behageligt.

EVALUERINGSKEMA FOR FORLØBET

Tak for din deltagelse i vores ægteskabskursus. Du har investeret tid på at lære information og opnå færdigheder, så du kan forbedre dit ægteskab. Vi vil gerne vide, om kurset har hjulpet dig til at nå det mål. Udfyld venligst dette evalueringsskema. Skriv ikke dit navn. Vi ønsker, at du besvarer spørgsmålene ærligt uden at være bekymret for at afsløre din identitet. Med din hjælp kan vi forbedre vore fremtidige ægteskabskurser.

Sæt ring om det svar i hver kolonne, der bedst beskriver, hvor godt du klarer det nu i forhold til, hvordan du klarede dig før kurset.

	Hvordan klarer jeg det nu:			I forhold til før kurset klarer jeg det nu:		
A. Tillid til, at vores ægteskab vil vare evigt.	Dårligt	Rimeligt	Godt	Dårligere	Samme	Bedre
B. Evne til at kommunikere bedre med min ægtefælle.	Dårligt	Rimeligt	Godt	Dårligere	Samme	Bedre
C. Jævnbyrdighed og fælles beslutningstagen i vores ægteskab.	Dårligt	Rimeligt	Godt	Dårligere	Samme	Bedre
D. Evne til at kontrollere og fjerne vrede følelser.	Dårligt	Rimeligt	Godt	Dårligere	Samme	Bedre
E. Evne til at løse konflikter på en gensidigt tilfredsstillende måde.	Dårligt	Rimeligt	Godt	Dårligere	Samme	Bedre
F. Prioriteringen af vores forhold.	Dårligt	Rimeligt	Godt	Dårligere	Samme	Bedre

På hvilke områder har dette ægteskabskursus hjulpet dig mest?

På hvilke områder har du stadig brug for at forbedre dig?

Hvordan kan dette kursus gøres bedre?

Hvad kunne du godt lide eller ikke lide ved underviserens undervisningsform?

Hvor mange lektioner har du deltaget i? _____

Angiv på en skala fra 1 til 5 det overordnede udbytte, du har haft af lektionerne.

Ingen værdi Stor værdi

1 2 3 4 5

Lavede du øvelserne til hver lektion? ____ Ja ____ Nej

Angiv på en skala fra 1 til 5 det overordnede udbytte, du har haft af øvelserne.

Ingen værdi Stor værdi

1 2 3 4 5

STYRK ÆGTESKABET

Dette bekræfter, at

har fuldført kurset

Styrk ægteskabet

fra

SDH-familietjeneste

DIREKTØR

UNDERSKRIVER

DATO

S D H - *familietjeneste*

DANISH



4 02368 89110 6

36889 110