

# STYRK DITT EKTESKAP



LÆRERHÅNDBOK



# STYRK DITT EKTESKAP

LÆRERHÅNDBOK

Utgitt av  
Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige  
Salt Lake City, Utah



HERREN HAR LOVET DEM EVIGE  
FAMILIEFORHOLD SOM INNGÅR  
OG HOLDER TEMPELPAKTER.



# INNHold

«Familien – En erklæring til verden» .....	iv
Retningslinjer for kurslederen .....	v
1. Anvend evangeliets prinsipper .....	1
2. Kommuniser med kjærlighet .....	11
3. Sørg for likestilling og enhet .....	23
4. Overvinn sinne.....	33
5. Løs konflikter.....	47
6. Berik ekteskapet .....	55
Tillegg .....	63

## BILDER

---

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

Side 46 (øverst): *Bergprekenen*, av Carl Heinrich Bloch. Gjengitt med tillatelse fra Det nasjonallhistoriske museum ved Frederiksborg i Hillerød, Danmark. Kopiering ikke tillatt.

Med unntak av det som er angitt nedenfor, er alle fotografier av Robert Casey. © Robert Casey. Kopiering ikke tillatt.

Side ii: Brian K. Kelly.

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

Side 8: © Corbis.

Side 12 (nederst): Welden C. Andersen.

Side 46 (nederst): Craig W. Dimond.

---

# FAMILIEN

---

## EN ERKLÆRING TIL VERDEN

### DET FØRSTE PRESIDENTSKAP OG DE TOLV APOSTLERS RÅD I JESU KRISTI KIRKE AV SISTE DAGERS HELLIGE

**V**I, DET FØRSTE PRESIDENTSKAP og De tolv apostlers råd i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, erklærer høytidelig at ekteskap mellom mann og kvinne er innstiftet av Gud, og at familien står sentralt i Skaperens plan for hans barns evige fremtid.

**ALLE MENNESKER** – menn og kvinner – er skapt i Guds bilde. Hver især er en elsket ånd, sønn eller datter av himmelske foreldre, og har som sådan en guddommelig natur og et guddommelig potensial. Kjønn er en grunnleggende del av enkeltmenneskets førjordiske, jordiske og evige identitet og hensikt.

**I DEN FØRJORDISKE TILVÆRELSE** kjente og tilba Guds åndelige sønner og døtre ham som sin evige Fader og aksepterte hans plan hvorved hans barn kunne få et fysisk legeme og høste jordisk erfaring for å utvikle seg mot fullkommenhet og til sist virkeliggjøre sitt guddommelige potensial som arvinger til evig liv. Den guddommelige plan for lykke muliggjør en fortsettelse av familieforholdet på den andre siden av graven. Hellige ordinanser og pakter som er tilgjengelige i hellige templer, gjør det mulig for enkeltmennesker å vende tilbake til Guds nærhet og for familier å bli evig forenet.

**DEN FØRSTE BEFALING** Gud ga til Adam og Eva, gjaldt deres mulighet, som mann og hustru, til å bli foreldre. Vi erklærer at Guds befaling til sine barn om å bli mange og fylle jorden fortsatt står ved makt. Vi erklærer videre at Gud har befalt at formeringsevnenes hellige kraft utelukkende skal brukes mellom en mann og en kvinne som er lovlig viet som ekte-mann og hustru.

**VI ERKLÆRER** at den måte hvorved jordisk liv blir skapt, er guddommelig forordnet. Vi stadfester livets hellighet og dets betydning i Guds evige plan.

**MANN OG HUSTRU** har et høytidelig ansvar for å elske og ha omsorg for hverandre og for sine barn. «Barn er en gave

fra Herren» (Salmene 127:3). Foreldre har en hellig plikt til å oppdra sine barn i kjærlighet og rettferdighet, til å dekke deres fysiske og åndelige behov, til å lære dem å elske og tjene hverandre, til å overholde Guds bud og å være lovlige borgere hvor de enn bor. Ektemenn og hustruer – mødre og fedre – vil bli holdt ansvarlige for Gud når det gjelder å oppfylle disse forpliktelsene.

**FAMILIEN** er forordnet av Gud. Ekteskap mellom mann og kvinne er helt avgjørende for hans evige plan. Barn har rett til å bli født innenfor ekteskapets bånd og til å bli oppdratt av en far og en mor som hedrer ekteskapsløftene med fullstendig troskap. Lykke i familien oppnås med størst sannsynlighet når den er grunnlagt på vår Herre Jesu Kristi læresetninger. Gode ekteskap og familier opprettes og opprettholdes når de bygger på prinsippene tro, bønn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kjærlighet, medfølelse, arbeid og sunne aktiviteter. Etter guddommelig forordning skal fedre presidere over sin familie i kjærlighet og rettferdighet, og de er ansvarlige for å sørge for livets nødvendigheter og beskyttelse for sin familie. En mor er først og fremst ansvarlig for å ha omsorg for sine barn. I disse hellige ansvarsoppgaver er fedre og mødre forpliktet til å hjelpe hverandre som likeverdige partnere. Uførhet, død eller andre forhold kan nødvendiggjøre individuell tilpasning. Andre slektninger skulle gi sin støtte når det er behov for det.

**VI ADVARER** og sier at den som bryter sin kyskhetspakt, mishandler sin ektefelle eller sine barn, eller unnlater å oppfylle sine familieforpliktelser, en dag vil stå til ansvar overfor Gud. Videre advarer vi og sier at oppløsningen av familien vil påføre enkeltmennesker, lokalsamfunn og nasjoner de ulykker som er forutsagt av profeter i oldtiden og i nyere tid.

**VI BER INNTRENGENDE** ansvarsbevisste borgere og myndigheter overalt om å fremme tiltak for å bevare og styrke familien som samfunnets grunnleggende enhet.

---

*Denne erklæringen ble lest av president Gordon B. Hinckley som en del av hans budskap på Hjelpeforeningens fellesmøte 23. september 1995 i Salt Lake City, Utah .*

---



# RETNINGSLINJER FOR KURSLEDEREN

Det er av avgjørende betydning å styrke ekteskapet, spesielt i disse siste dager når forvirring og fristelser råder. President Gordon B. Hinckley sa følgende om vår tid: «Familien svekkes over hele verden. De gamle båndene som bandt far og mor sammen, rives i stykker overalt... Hjerter knuses, barn gråter. Kan vi gjøre det bedre? Klart vi kan.»<sup>1</sup>

Dette kurset ble til på grunn av behovet for sterkere familieforhold, og er utarbeidet med tanke på at det skal være til nytte for så mange som mulig. Det inneholder prinsipper i evangeliet og ferdigheter som kan hjelpe deltakerne å forbedre sitt ekteskap.

Bruk denne lærerhåndboken sammen med ressursveiledningen for ektepar. Den gir tilleggsinformasjon som kan hjelpe deg å holde gode leksjoner.

Flere ideer i denne innledningen og i tillegget er tilpasset fra *Principles of Parenting*, en serie skrevet av H. Wallace Goddard og utgitt av Alabama Cooperative Extension Service.<sup>2</sup>

## ADMINISTRASJON AV KURSET

Kurset skulle normalt holdes for grupper på 20 eller færre deltakere, av fagfolk fra Kirkens familiekontor eller av frivillige i menigheter og staver. Et typisk kurs går over seks til åtte økter. Øktene er vanligvis på ca. 90 minutter. *Styrk ekteskapet – Ressursveiledning for ektepar* tar opp seks temaer som kan brukes på gruppemøter. Selv om du velger hvilke temaer som best dekker behovene til klassens medlemmer, skulle første økt, «Anvend evangeliets prinsipper», alltid være kursets første økt. Det kan være nødvendig med to eller flere klasseperioder for å få til en fullgod gjennomgang av enkelte temaer.

Vurder følgende forslag til administrasjon av kurset:

- Følg Kirkens familiekontors retningslinjer for innkreving av gruppeavgifter når kurset holdes i regi av Kirkens familiekontor. Når kurset holdes i regi av en stav eller menighet, skulle avgiften bare dekke kursmaterialet. Deltakerne skulle betale avgiften i starten av kurset som en motivasjon til å delta på hele kurset.
- Oppfordre ektepar til å delta på øktene sammen så langt det er mulig, for å fremme harmoniske forhold. Prinsippene de lærer, kan føre dem sammen når begge deltar. Disse prinsippene kan imidlertid bli en kile i forholdet hvis en av partene er uengasjert eller ikke støtter dem.
- Før oversikt over hvor mange økter hver enkelt deltaker er tilstede på, ved å føre fremmøtelisten hver gang dere møtes (se side 66 i tillegget).

- Kontakt nærmeste avdeling av Kirkens familiekontor hvis du har spørsmål rundt det å holde kurset. Du kan finne adresser og telefonnumre på [www.ldsfamilyservices.org](http://www.ldsfamilyservices.org).

### **KUNNGJØRING AV KURSET**

Når du informerer om kurset, skulle du beskrive de fordeler ektepar kan oppnå ved å delta. En liste med fordeler virker mer motiverende for ektepar enn en liste med temaer som skal tas opp.

Fordelene med kurset er mange. De som deltar, vil lære å løse konflikter, oppnå sterkere intimitet og tillit og gjøre ekteskapet til en prioritet slik at de kan bli lykkeligere sammen. De vil lære å lytte og formidle sensitive og vonde følelser, og å håndtere sinne på en passende måte. De vil få større forståelse av ekteskapspaktens evige betydning og de evige mulighetene som kommer gjennom celestiale ekteskap. De vil lære å utvikle større enhet, jevnbyrdighet og gjensidig respekt.

Vurder å bruke informasjonsarket på side 64 i tillegget til å formidle informasjon om kurset.

### **KVALIFIKASJONER FOR Å KUNNE HOLDE KURSET**

Kurset kan holdes av enhver voksen person som har mye kunnskap om og ferdigheter i det å omgås med andre, samt de utfordringer man møter i ekteskapet. Noen kriterier for å holde kurset på en effektiv måte er følsomhet overfor andre, kunnskap om evangeliet og forståelse av og verdsettelse av ekteskapets hellige natur.

Den viktigste kvalifikasjonen for å holde kurset er hvor godt du selv er forberedt til å motta Den hellige ånds veiledning. Herren sa: «Ånden skal bli gitt dere ved troens bønn, og hvis dere ikke mottar Ånden, skal dere ikke undervise» (L&P 42:14). De fleste har opplevd å snuble seg gjennom en leksjon hvor tankene virker usammenhengende og budskapet ikke når frem til uinteresserte mottakere. Sammenlign så disse opplevelsene med tilfeller når Ånden har vært tilstede, når informasjon og tilskyndelser har dukket opp i ditt sinn, når ordene strømmet ganske uanstrengt og Ånden har formidlet sannheten til andres hjerte og sinn.

### **EFFEKTIV UNDERVISNING**

Du vil være mest effektiv som lærer når du søker inspirasjon og tar med deg dine egne ideer og erfaringer og din egen kunnskap og personlighet til klassen. Når du underviser ved Ånden, vil du hjelpe deltakerne å reflektere over sine egne erfaringer og lære hvordan de kan forbedre sitt ekteskap. Vurder hvordan du kan bruke dine erfaringer til å undervise om og forsterke prinsippene og ferdighetene. Legg hele ditt hjerte i undervisningen, og du vil finne stor glede i din vekselvirkning med klassens medlemmer.

Deltakernes egen erfaring kan være et utmerket hjelpemiddel for deg i din undervisning. Understrek det ansvar hver enkelt har for sitt eget ekteskap, og del din kunnskap og ekspertise med dem slik Ånden veileder. Du skulle også forstå at det er ditt ansvar å åpne dører til nye muligheter, ikke å diktere deltakerne. Hver leksjon er et samarbeid, hvor du og klassens medlemmer utveksler ideer og innsikt og tilbyr støtte.

Samtidig som du formidler din kunnskap, dine erfaringer og din innsikt, skulle du oppfordre klassens medlemmer til å tenke over sin egen erfaring og styrke. Hjelp dem å oppdage prinsipper som kan hjelpe dem å bli bedre, og oppmuntre dem til å anvende disse prinsippene etter hvert som de utvikler sine ferdigheter. Når du selv praktiserer disse ferdighetene, vil du utvikle din kapasitet som lærer.

Bruk kurshåndboken i samsvar med dens hensikt, og søk Åndens veiledning for å finne ut hva du skal undervise om og hvordan du skal gjøre det. Etter at du med

bønnens hjelp har grunnet på prinsippene i denne håndboken, kan du organisere din presentasjon ved å vurdere hva de enkelte klassemedlemmene trenger å lære om det temaet du underviser om. Prøv å spørre deg selv: «Hva trenger klassens medlemmer å lære i dag?» Du vil sikkert komme frem til én eller to hovedtanker. Vurder så hvilke støttepunkter som kan hjelpe klassens medlemmer å forstå hovedtankene. Når du har kommet frem til en hovedtanke og støttepunkter, vurderer du hvordan du best kan presentere dem. Følgende undervisningsmetoder kan hjelpe deg i din planlegging.

### **Bruk historier til å illustrere et prinsipp**

Som innledning til en leksjon, kan det være lurt å skrive hovedtanken eller -prinsippet på en tavle, og så fortelle en historie som illustrerer den. Historier er effektive fordi de kan vekke følelser og forandre liv. De kan illustrere abstrakte prinsipper og gjøre dem lettere å forstå. Livet består av historier, og folk har lett for å huske historier og prinsippene de forklarer.

Frelseren underviste effektivt ved hjelp av historier. Prøv å holde historiene du forteller, så korte og enkle som mulig. Vær forsiktig med å fortelle for mange personlige historier. De kan utlevere din ektefelles privatliv og også virke støtende for andre.

Klassens medlemmer vil ha vanskelig for å sette seg inn i personlige historier hvis ekteskapet ditt virker for perfekt. Altfor mange slike historier kan ta motet fra klassens medlemmer i deres egne bestrebelser på å forbedre seg. Hvis det virker passende, kan du fortelle noen historier om utfordringer og kamper du har hatt, så vel som historier om ting du har lyktes med. Når du forteller slike historier, skulle du forklare hva du har lært av disse erfaringene. Vær positiv, og forklar hva du har gjort for å forbedre deg. Hvis historiene dine avslører for mange problemer, kan du miste troverdighet, og deltakerne kan tro at de prinsippene du fremlegger, ikke fungerer.

### **Rollespill**

Når du har lært klassens medlemmer hvordan de kan anvende et prinsipp i ekteskapet, kan dere underbygge prinsippet ved hjelp av rollespill. De beste rollespill forekommer ofte når du begynner med å si: «Hva pleier å skje i denne situasjonen?» Få noen til å rollespille det. Klassen kan så drøfte hvilke feil ektepar gjør i disse situasjonene. Etter å ha drøftet det en stund, kan du si: «La oss rollespille situasjonen en gang til, og denne gangen anvende det prinsippet vi har snakket om. Da kan vi se hva som fungerte og hvor det trengs ytterligere forbedring.»

Denne undervisningsmetoden er ofte en effektiv måte å hjelpe enkeltpersoner og ektepar å forandre sin adferd på. Her er en kort oversikt:

- Forklar et prinsipp og hvordan det kan anvendes på en situasjon i ekteskapet.
- Be noen rollespille en typisk måte å reagere på i denne situasjonen.
- Drøft rollespillet og hvordan ektepar kan anvende prinsippet i denne situasjonen.
- Be noen rollespille hvordan man skulle anvende prinsippet i denne situasjonen.
- Drøft rollespillet og hvordan prinsippet kan anvendes mer effektivt.
- Fortsett prosessen med rollespill og drøfting til deltakerne er godt kjent med effektive måter å anvende prinsippet på.<sup>3</sup>

Du skulle ikke forvente at deltakerne gjør dette perfekt. De vil kanskje oppdage at de er dyktige på visse ting, men trenger å bli bedre på andre områder. De vil kanskje også innse at de ikke behøver å være perfekte med en gang. De kan bli bedre over tid. Når du ser ting de gjør bra, skulle du gjøre dem oppmerksom på deres sterke sider. Andre medlemmer av klassen vil kanskje rollespille samme situasjon eller velge sin egen. Deltakerne kan fortsette å øve på å anvende et prinsipp til de forstår hvilke ferdigheter de trenger å lære.

Bruk visdom når du involverer deltakerne i rollespill. Det er best at bare mann og hustru rollespiller sammen. Der hvor forholdet allerede er belastet, kan blandet rollespill føre til forbindelser utenfor ekteskapet som går på akkord med forholdet mellom en mann og en hustru.

Hvis klassens medlemmer virker ukomfortable med rollespill, velger du andre aktiviteter til å forsterke prinsippene du underviser om. Du kan for eksempel engasjere klassens medlemmer i en diskusjon om hvordan prinsippet kan anvendes i forskjellige situasjoner, enten i personlige situasjoner eller i situasjoner med par de kjenner (uten å gi informasjon som kan røpe hvem det gjelder eller å drive med sladder).

### Innby til og led klassediskusjoner

Klassediskusjoner er et verdifullt læringshjelpemiddel. Når du innbyr til diskusjon, viser du at du verdsetter andres innsikt og erfaring, og at du ikke føler at du selv må ha løsninger på alle problemer. Du viser også at utfordringer kan løses på mange måter. La Ånden hjelpe deg å undervise, og vær klar over at Ånden også vil inspirere andre. Be klassens medlemmer om forslag. De vil ha nytte av å høre mange forskjellige tanker.

Noen av klassens medlemmer vil øyeblikkelig føle seg vel med å delta i klassediskusjoner. Andre er mer reserverte og har vanskeligere for å fremme sine synspunkter og sin forståelse. Kurset vil være mest meningsfylt for den enkelte hvis de får mulighet til å delta. Andre klassemedlemmer vil også ha stor nytte av deres innsikt. Gjør klassemiljøet trygt ved å vise respekt for alle klassens medlemmer. Vis at du verdsetter alles meninger og erfaringer, og tillat ikke at noen gjør narr av andres kommentarer.

Følgende retningslinjer vil hjelpe deg å innby til og lede klassediskusjoner og bidra til å gjøre klassemiljøet trygt for klassens medlemmer.

1. Fremsett tydelige grunnregler for å hjelpe alle å føle seg trygge når de deltar. Ta med følgende:
  - **Taushetsplikt.** Personlig informasjon som kommer frem i klassen, forblir i klassen.
  - **Kortfattethet.** Kommentarer fra deltakerne skulle være kortfattede.
  - **Balanse.** Deltakerne kan snakke så ofte de ønsker det, så lenge de gir de andre deltakerne samme mulighet.
  - **Tålmodighet og vennlighet.** Deltakerne vil trenge tid til å lære og integrere nye ferdigheter. De skulle være tålmodige og vennlige med hverandre og med seg selv.
  - **Oppmuntring.** Deltakerne skulle oppmuntre hverandre etter hvert som de anvender det de lærer på kurset, på seg selv.
  - **Tilgivelse.** Alle gjør feil, selv når de har lært en ny måte å gjøre ting på. Alle deltakerne må forstå viktigheten av å tilgi både seg selv og andre.\*
2. Still spørsmål som innbyr deltakerne til å komme med sine synspunkter fremfor ett riktig svar. Du kan for eksempel spørre: «Hva synes dere er noen av de viktigste egenskapene til en god mann eller hustru?» istedenfor «Hva er den viktigste egenskapen ... ?» Deltakerne vil ha lettere for å lufte sine tanker når de vet at du ikke bare er ute etter ett svar.
3. Respekter alles kommentarer. Vurder å skrive en kort sammenfatning av hver kommentar på tavlen for å vise at du er takknemlig for og forstår det som ble sagt. Gi oppriktige komplimenter, som for eksempel: «Dette er gode ideer.» Takk de som gir kommentarer, selv når kommentaren kan være diskutabel. Vis alltid respekt, samtidig som du sørger for at ingen gale eller villedende begreper blir akseptert som fakta.

4. Rett på en taktfull måte spørsmål til andre når én person dominerer en diskusjon. Dette er ikke alltid like lett fordi noen deltakere ønsker å snakke inngående om sine ekteskapsproblemer. Selv om intensjonen kan være god, skulle du ikke la dem bruke opp dyrebar undervisningstid eller frata andre muligheten til å snakke om sine erfaringer. Lytt oppmerksomt, og vis forståelse for andres følelser, men rett fokuset mot andre klassemedlemmer. Du kan si noe sånt som: «Dette har tydeligvis vært en stor utfordring for deg. Jeg vil gjerne vite hvordan prinsippene og ferdighetene du lærer her, hjelper deg. Er det andre som har en situasjon eller en utfordring å fortelle om?» eller «Du har tatt opp noen vanskelige problemstillinger som bedre kan behandles i senere økter».
5. Noen deltakere vil kanskje anbefale upassende adferd. Istedenfor å fordømme metodene deres og bringe dem i forlegenhet, skulle du hjelpe dem å bli åpne for nye ideer. Du kan si: «Det høres vanskelig ut. Jeg kommer senere til å presentere noen tanker om dette emnet som du kanskje vil få ekstra god nytte av. Klassen vil også ha noen synspunkter.» Debatter ikke med klassens medlemmer om forskjellige fremgangsmåter.
6. Når deltakerne føler seg trygge, verdsatte og respekterte, kan du hjelpe dem å bli mer oppmerksomme på hverandres følelser. Når de beskriver ting de har opplevd, kan du stille dem spørsmål som: «Hvis du var din ektefelle i denne situasjonen, hva tror du at du ville ha følt?» «Hvorfor kan dette ha vært spesielt vanskelig for din ektefelle?» eller «Hva ville du ha følt om du hadde opplevd det samme?» Still disse spørsmålene på en ikke-anklagende måte. Når deltakerne setter seg inn i ektefellens følelser, vil de kanskje forstå ham eller henne bedre.
7. Still spørsmål som hjelper deg å vurdere deltakernes behov. Led diskusjonen på en måte som er relevant for deres behov. Tilpass programmet og læringsaktivitetene til deres evner.
8. Be deltakerne utpeke situasjoner hvor de oppfører seg upassende. La dem drøfte og skrive ned en plan for hvordan de kan reagere annerledes i disse situasjonene.
9. Bruk passende humor, og vær entusiastisk og energisk.
10. Stykk opp undervisningen med forskjellige aktiviteter – innby til klassesdiskusjon, fortell en historie eller ha en klasseaktivitet for å gjøre stemningen mer livlig.
11. Etter hver økt skulle du takke de som har deltatt.

### Følg en timeplan

Diskusjoner kan noen ganger bli så dynamiske og interessante at det kan være vanskelig å få klassen over på neste aktivitet. Så snart klassens medlemmer har forstått et prinsipp og vet hvordan de kan anvende det, kan ytterligere diskusjon kaste bort tid dere trenger til andre aktiviteter. Styr diskusjonen inn på noe annet, eller gå over til neste aktivitet når tiden er inne for det.

En timeplan som er skrevet på tavlen, kan iblant hjelpe deg å opprettholde et godt tempo. Timeplanen kan være så detaljert eller så generell som du mener er riktig. Du kan skrive noe sånt som:

- 19.00 til 19.15 – Repetere tidligere konsepter og læringsaktiviteter
- 19.15 til 19.30 – Behovet for ferdigheter i konfliktløsning
- 19.30 til 19.45 – Trinn i konfliktløsningen
- 19.45 til 20.30 – Øve på konfliktløsningsferdigheter<sup>4</sup>

Hvis du er klar til å gå videre til neste undervisningstema, og klassen fremdeles ønsker å snakke om det forrige temaet, kan du for eksempel peke på timeplanen og si: «Dere har gode ideer og stor innsikt. Kanskje vi kan snakke videre om dette senere. I denne omgang går vi til neste tema.» Hvis du imidlertid føler at klassens medlemmer kan ha godt av ytterligere diskusjon om et tema, kan du forandre timeplanen.

### **Bruk medier**

Når det passer, kan du velge korte mediesegmenter fra CD-er, DVD-er eller videokassetter som kan hjelpe deg å forklare begreper og fange klassemedlemmenes oppmerksomhet. Det anbefales å bruke medier som er godkjent av Kirken. Korte segmenter er bedre enn lange når det gjelder å holde på deltakernes interesse. Sørg for at du ikke bryter noen lover om opphavsrett. Hvis du er i tvil om hva du kan bruke, kan du ringe Kirkens kontor for slike saker, Intellectual Property Office, på 1-801-240-3959.

### **Vær et eksempel på det du underviser om**

Målet med dette kurset er å lære effektive ferdigheter og oppmuntre deltakerne til å bruke dem til å styrke ekteskapet. I klassesituasjonen har du en god anledning til å være et eksempel på, så vel som undervise om, gode prinsipper, holdninger og ferdigheter. Lær deltakerne å være vennlige og milde ved å behandle dem med vennlighet. Vær fintfølende, empatisk og omtenkso, spesielt når deltakerne trenger rettledning. Bruk gode kommunikasjonsferdigheter. Enkelte møter sjelden noen som vil lytte oppmerksomt til dem. Måten du omgås med dem på, kan være like viktig som informasjonen du gir dem. Ditt positive eksempel kan hjelpe dem å forandre måten de omgås hverandre på i sitt ekteskap.

Enkelte klassemedlemmer kan noen ganger bli frustrerte eller til og med sinte og fiendtlige. Din måte å reagere på kan i stor grad påvirke hvor mye disse klassemedlemmene får ut av kurset. Når du reagerer med vennlighet, viser du gode ferdigheter i å lytte og løse problemer. La aldri en som er sint, ta over eller dominere klassesituasjonen.

## **KURSETS INNLEDNING OG AVSLUTNING**

Forslagene som følger, vil hjelpe deg å innlede og avslutte kurset på en effektiv måte.

### **Hvordan komme i gang**

For å få første økt av kurset til å gå glatt, kan du gjøre følgende:

- Hvis bygningen er ukjent for klassens medlemmer, kan du vurdere å sette opp skilt som viser veien til klasserommet og toalettene.
- Ta med eksemplarer av *Styrk ekteskapet – Ressursveiledning for ektepar* til deltakerne. Du kan også ha navneskilt og tusjer eller penner tilgjengelig, slik at klassens medlemmer kan lage seg navneskilt og bruke dem til de kjenner hverandre ved navn.
- Hvis klassen holdes i regi av en avdeling av Kirkens familiekontor, kan du gi deltakerne avdelingens telefonnummer så de kan ringe hvis de har spørsmål.

Sett av 15 til 30 minutter i starten av de påfølgende øktene til å repetere de begrep og læringsaktiviteter som ble gjennomgått i forrige økt.



## Oppfølging og evaluering

Under siste økt kan du gjøre følgende:

- Del ut kopier av evalueringsskjemaet for programmet (se side 67 i tillegget), og la hver deltaker fylle det ut.
- Gi deltakerne ros for deres innsats og fremgang. (På side 68 i tillegget finner du en attest du kan bruke om du ønsker det.)

## NOTER

1. I Conference Report, okt. 1997, 94; eller *Lys over Norge*, jan. 1998, 69.
2. «Parent Educator Training: A Guide for Instructors», *Principles of Parenting*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Auburn University, Alabama.
3. Tilpasset fra «Parent Educator Training», side 8.
4. Tilpasset fra «Parent Educator Training», side 6.



NÅR MAN ER EN SANN DISIPPEL, FÅR MAN  
GUDDOMMELIG VEILEDNING PÅ ALLE LIVETS  
OMRÅDER, HERUNDER HVORDAN MAN KAN  
VÆRE EN GOD MANN ELLER HUSTRU.





i årevis. Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum så hvilken trussel familien står overfor, og advarte og sa i erklæringen om familien at «oppløsningen av familien vil påføre enkeltmennesker, lokalsamfunn og nasjoner de ulykker som er forutsagt av profeter i oldtiden og i nyere tid».<sup>4</sup>

Disse ulykkene er lette å se i dagens samfunn. Ektepar som en gang mente skilsmisse var den beste løsningen på et ulykkelig ekteskap, oppdager at dette ofte forårsaker uforutsette problemer. I en studie av de langsiktige virkningene av skilsmisse konkluderte klinikkpsykologen Judith Wallerstein, sammen med medforfatterne Julia Lewis og Sandra Blakeslee, med at en skilsmisse forstyrrer barnas liv og påvirker deres adferd og avgjørelser resten av livet.<sup>5</sup>

Linda Waite fra University of Chicago og medforfatter Maggie Gallagher fant at skilsmisse ofte får andre skadelige konsekvenser for barn, herunder flere lovbrudd og mer kriminalitet, færre utdanningsmuligheter og flere problemer med psykisk og fysisk helse.<sup>6</sup> De fant at det er mer sannsynlig at barn blir mishandlet av en av foreldrenes kjæreste eller en stefar eller stemor, enn av biologiske foreldre.<sup>7</sup>

Utfordringer i ekteskapet har mange årsaker, noe president Spencer W. Kimball kommenterte:

«To mennesker med forskjellig bakgrunn lærer snart etter vielsen at de må stå ansikt til ansikt med den krasse virkeligheten. Livet består ikke lenger av fantasier eller glansbilder. De må komme ned fra skyene og plante føttene støtt på bakken. De må påta seg ansvar, og nye plikter må godtas. Noe personlig frihet må oppgis og mange tilpasninger, uselviske tilpasninger, må foretas.

Man innser snart etter vielsen at ektefellen har svakheter som ikke tidligere er blitt avslørt eller oppdaget. Dydene som konstant ble forstørret under forlovelsestiden, blir nå mindre, og svakhetene som virket så små og ubetydelige under stevnemøtene, vokser seg nå temmelig store... Inngrodde vaner kommer nå til syne. Ektefellen er kanskje gjerrig, lat eller flittig, from eller lite åndelig. Han er kanskje vennlig og samarbeidsvillig eller gretten og tverr, krevende eller gavmild, egoistisk eller selvutslettende. Sviger-problemet blir mer aktuelt, og forstørrelsesglasset blir enda en gang rettet mot ektefellens forhold til dem.»<sup>8</sup>

### Godt nytt for ekteskapet

President Kimball forsikret imidlertid ektepar om at selv med disse og andre utfordringer, kan ekteskapet lykkes: «Selv om enhver ung mann og kvinne vil søke med all flid og bønn å finne en make som livet kan bli ytterst harmonisk og godt sammen med, vil nesten enhver god mann og enhver god kvinne med sikkerhet kunne oppnå lykke og et godt ekteskap hvis begge er villige til å betale prisen for det.»<sup>9</sup>

Selv om de vil ha uoverensstemmelser og meningsforskjeller, kan ektepar løse dem på en god måte. Problemer løses best når begge ektefellene streber etter å overvinne dem. Dessverre er ikke alltid begge parter like motivert til å redde ekteskapet. Når mann og hustru har forskjellig grad av motivasjon, skulle den ivrigste av dem fatte mot ved å huske at utholdenhet når det gjelder å anvende gode prinsipper i et forhold, til slutt vil gi positive resultater for ekteskapet. Én ektefelles kjærighet, hengivenhet og evige perspektiv kan ofte opprettholde ekteskapet frem til den andre ektefellen modnes eller omvender seg og innser hvilket tap og hvilken skade en skilsmisse kan innebære. Innhøstningsloven – «Det et menneske sår, det skal han også høste» (Galaterne 6:7) – og det å vende det annet kinn til (se Matteus 5:39) er relevant for både ekteskap og andre mellommenneskelige forhold.

## LÆRINGSAKTIVITET: GRIP FATT I EVANGELIETS PRINSIPPER

Be deltakerne skrive ned de to største utfordringene i sitt ekteskap. Be dem så overveie hvordan evangeliets prinsipper kan hjelpe dem å løse disse utfordringene. Oppfordre dem til å tenke på prinsippene i erklæringen om familien – tro, bønn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kjærlighet, medlidenhet, arbeid og sunne fritidsaktiviteter. Be dem skrive ned en eller to ting de er villige til å gjøre nå for å styrke ekteskapet, som for eksempel å be sammen hver dag.

### STYRK DITT EKTESKAP

Man vil styrke ekteskapet når man:

- Etterlever evangeliets prinsipper.
- Engasjerer seg i ekteskapet.
- Holder de pakter man har inngått.
- Prøver å forbedre seg hver dag.

### Etterleve evangeliets prinsipper

Normale uoverensstemmelser mellom ektefeller trappes opp til konflikter og disharmoni når ekteparet ser hverandre og sitt forhold på en forvrengt, misvisende eller uriktig måte. Ektepar kan overvinne disse misoppfatningene ved å lære å følge Jesus Kristus.

Eldste Neal A. Maxwell i De tolv apostlers quorum sa at evangeliet hjelper folk å se tydelig og i rett perspektiv: «Ettersom det å se livet og andre gjennom evangeliets linse gir et evig perspektiv, kan vi se mye tydeligere hvis vi bare ser lenge nok og ofte nok... Slike ting som en linseveling og 30 sølvmynter og øyeblikk med sensuell nytelse forsvinner ut av syne. Det samme gjør et forbedret golf- eller tennis slag når de sammenlignes med fremgang i retning av tålmodighet. Det samme gjør oppussing av stuen når det sammenlignes med å lytte til og undervise sine barn.»<sup>10</sup> De som etterlever evangeliet, ser klarere og tar bedre avgjørelser.

De som oppriktig ønsker evig ekteskap og et godt familieliv, skulle søke å bli sanne disipler av Herren Jesus Kristus. Når man er en sann disippel, får man guddommelig veiledning på alle livets områder, herunder hvordan man kan være en god ekteskaps-partner og forelder. Frelseren sa at han ville hjelpe menn og kvinner å overvinne sine svakheter:

«Hvis menneskene kommer til meg, vil jeg vise dem deres svakhet. Jeg gir menneskene svakhet så de kan være ydmyke, og min nåde er tilstrekkelig for alle mennesker som ydmyker seg for meg, for hvis de ydmyker seg for meg og har tro på meg, da vil jeg la det svake bli til styrke for dem.

Se, jeg vil vise hedningefolkene deres svakhet, og jeg vil vise dem at tro, håp og kjærlighet fører dem til meg – all rettferdighets kilde» (Ether 12:27-28).

Profeten Joseph Smith sa: «Desto nærmere et menneske kommer fullkommenhet, desto klarere vil vedkommende se, og desto større blir gleden inntil han har overvunnet ondskaper i sitt liv og ikke har den minste lyst til å begå synd.»<sup>11</sup>

Det å være en disippel gir et annet perspektiv og hjelper oss å se «tingene som de virkelig er» (Jakobs bok 4:13). Skadelige reaksjoner på andre erstattes med kjærlighet, tålmodighet og langmodighet. Overholdelse av de ni prinsippene i erklæringen

om familien fører til personlig rettferdighet og nærhet til Gud. Man setter større pris på familiemedlemmene, og guddommelig veiledning blir mulig.

Livet gir oss utfordringer. Mange av disse kommer gjennom vår omgang med andre. Men, som president Kimball sa, kan prøvelser bli til velsignelser når vi ser dem i et evig perspektiv:

«Hvis vi betrakter jordelivet som hele vår eksistens, da kan smerte, sorg, feilslag og et kort liv være en katastrofe. Men hvis vi anser livet som noe evig som strekker seg langt inn i den førjordiske fortid og inn i den evige fremtid etter døden, da kan alle hendelser settes i riktig perspektiv.

Er det ikke visdom i at han gir oss prøvelser så vi kan heve oss over dem, ansvarsoppgaver som vi kan utføre, arbeid som kan herde våre muskler, sorger som prøver vår sjel? Får vi ikke fristelser for å prøve vår styrke, sykdom for å lære tålmodighet, død for å bli udødelige og herliggjort?»<sup>12</sup>

Ektepar utvikler seg gjennom prøvelser, undervisning, tro, personlig rettferdighet og åndelig veiledning. Med åndelig veiledning får de større evne til å overvinne livets problemer og utfordringer, også de som har med familien å gjøre.

### LÆRINGSAKTIVITET: FÅ ET NYTT PERSPEKTIV

Be klassens medlemmer tenke over hvorfor de tar dette kurset. Be dem skrive ned svarene på følgende spørsmål:

- Hva skjer i ekteskapet ditt når du føler at du ser deg selv og din ektefelle slik vår himmelske Fader ser dere begge?
- Hva skjer når verdens bekymringer og normer later til å dominere vekselvirkningen mellom dere?
- Hvilke endringer trenger du å gjøre for å reparere negative følelser og ha et bedre perspektiv i forholdet?
- Hva kan Herren vite om dere som dere ikke har forstått, som for eksempel deres evige muligheter, deres førjordiske fortid, de livserfaringer som har påvirket deres adferd og deres potensial til å oppnå et evig ekteskap?
- Hvordan kan hans perspektiv påvirke hvordan dere forholder dere til hverandre?

### Forplikt dere til å forbli gift og løse uoverensstemmelser

Alle ektepar opplever utfordringer i ekteskapet. Med mindre de har en fast beslutning om å holde sammen, vil de mangle grunnlaget for å kunne møte livets stormer. Ektepar med en fast beslutning bryr seg nok til å arbeide seg gjennom problemene.

Catherine Lundell, en ekteskaps- og familierapeut, fortalte om et ektepar som slet med alvorlige problemer i ekteskapet. De hadde planlagt å skille seg til våren om de ikke klarte å løse problemene. Gjennom flere måneder med rådgivning gjorde ekteparet liten fremgang og var beredt til å skilles, men Lundell nektet å gi sin faglige tilslutning til deres avgjørelse. Isteden minnet hun dem om deres pakter: «Det er dere som må bestemme dere for å bryte paktene,» fortalte hun dem. «Det er dere som må leve med beslutningen.» Da ekteparet kom tilbake til neste time, var de «merkelig hengivne og lydhøre overfor hverandre». De forklarte at de, etter å ha tenkt gjennom sin situasjon, hadde valgt å forplikte seg til ekteskapet. Selv om de fremdeles hadde problemer å løse, gjorde deres fornyede engasjement hele forskjellen i ekteskapet.<sup>13</sup>

Frelseren talte om det engasjement som skulle finnes i et ekteskap: «Derfor skal mannen forlate far og mor og holde seg til sin hustru... Så er de ikke lenger to, men ett kjød. Derfor, det som Gud har sammenføyd, det skal et menneske ikke skille» (Matteus 19:5-6).

Eldste Bruce C. Hafen i De sytti har sagt at ekteskapet er en pakt, ikke en kontrakt. Partene i en kontraktsavtale går ofte hver sin vei når det oppstår problemer og strømmen av fordeler blir brutt. «Men når problemene kommer i et *paktsekteskap*,» sa eldste Hafen, «arbeider mann og hustru seg gjennom dem. De gifter seg for å gi og vokse, bundet av pakter med hverandre, med samfunnet og med Gud.»<sup>14</sup>

Flertallet av alle ektepar som holder sammen, finner ut at de kan arbeide seg gjennom problemene. Ifølge Waite og Gallagher er en høy prosentandel av ulykkelige ektepar som holder sammen, i stand til å løse sine problemer og lære å nyte sitt ekteskap: «86 prosent av ulykkelige ektepar som holder ut, oppdager at fem år senere er ekteskapet lykkeligere... De fleste sier at de har blitt veldig lykkelige. Faktisk var det nesten tre femtedeler av de som sa at ekteskapet var ulykkelig ... men som forble gift, som vurderte det samme ekteskapet som enten "veldig lykkelig" eller "ganske lykkelig".»<sup>15</sup>

Denne forbedringen skjedde også i svært ulykkelige ekteskap. Waite og Gallagher sa: «De aller verste ekteskapene viste den mest dramatiske helomvendingen: 77 prosent av stabilt gifte som vurderte ekteskapet som svært ulykkelig ... sa at det samme ekteskapet var enten "svært lykkelig" eller "ganske lykkelig" fem år senere.»<sup>16</sup>

Ektepar som holder sammen, nyter også andre fordeler. Waite og Gallagher fant at disse ekteparene lever lenger,<sup>17</sup> oppnår større velstand,<sup>18</sup> er sunnere og lykkeligere<sup>19</sup> og opplever større seksuell tilfredsstillelse enn ugifte.<sup>20</sup>

## Hold pakter

Pakter – hellige avtaler mellom Gud og hans barn – gir ytterligere velsignelser som bidrar til å redde familier. Når ektepar møter problemer, kan de huske på sine pakter for å finne styrke til å løse vanskelighetene. Pakter kan hjelpe på flere måter:

**Pakter øker motivasjonen.** Gjennom den nye og evige ekteskapspakt har Herren lovet at verdige ektepar skal arve alt han har (se L&p 132:19-20). Apostelen Paulus sa: «Det som intet øye har sett og intet øre hørt, og det som ikke oppkom i noe menneskes hjerte, det har Gud beredt for dem som elsker ham» (1. Korinterbrev 2:9). Når mann og hustru husker sine pakter, kan de finne inspirasjon og motivasjon til å arbeide med ekteskapet og løse problemene etter hvert som de oppstår.

**Pakter styrer adferd.** De pakter man inngår etter hvert som man vokser i evangeliet, bidrar til å styrke forholdet til andre. Ved dåpen inngår medlemmer pakt om å adlyde Guds bud og være lik Jesus Kristus. **Overholder man dåpspakten, vil det løse de fleste problemer i ekteskapet.** Prestedømsbærere inngår pakt om å foredle sitt kall og motta rettledning fra Herren og hans tjenere (se L&p 84:33-39, 43-44). Tempelpakter virker også rettleidende for mann og hustru i deres forhold til hverandre.

**Pakter er til velsignelse for ektepar.** Da han inngikk sin pakt med Abraham, lovet Herren: «Jeg vil velsigne deg overmåte» (Abraham 2:9). Skriftene viser tydelig at Herren velsigner og støtter sitt paktsfolk. De som følger ham, blir arvinger til de velsignelser som ble lovet Abraham. I vanskelige stunder gir Herren veiledning og støtte til verdige menn og hustruer. Til slutt vil de oppnå evig lykke og opphøyelse i det celestiale rike. Eldste Bruce C. Hafen sa at gjennom lydighet til pakter vil vi «oppdage skjulte kilder til styrke» og «dype, indre kilder til barmhjertighet».<sup>21</sup> Disse velsignelsene styrker ektepar i vanskelige stunder.

**Pakter bidrar til å frelse barna.** Velsignelsene i ekteskapspakten påvirker både foreldre og barn. Foreldre som holder denne pakten, blir styrket i sin undervisning og oppdragelse av barna. President Brigham Young sa: «Når en mann og en kvinne har mottatt sin begavelse og er blitt beseglet, og de etter dette har fått barn, er disse barna rettmessige arvinger til riket og til alle dets velsignelser og løfter.»<sup>22</sup> President Boyd K. Packer i De tolv apostlers quorum understreket viktigheten av tempelpakter: «Vi kan ikke legge nok vekt på verdien av tempelekteskap, beseglingsordinansens bindende bånd og de verdighetsnormer som kreves av dem. Når foreldre holder de pakter de har inngått ved templets alter, vil barna for alltid være bundet til dem.»<sup>23</sup> Selv om foreldre ikke kan «tvinge dem til å bli som ikke ønsker det»,<sup>24</sup> styrker velsignelsene i tempelpaktene både foreldre og barn.

Du finner en liste over noen av de pakter Kirkens medlemmer inngår med Gud på side 10. Det kan være hensiktsmessig å kopiere denne listen og dele den ut til klassens medlemmer.

Noen verdige menn og hustruer lurte på hva som skjer med deres tempelvelsignelser når en ektefelle bryter pakten de inngikk sammen. Når en ektefelle svikter pakten, blir ikke den trofaste parten nektet de lovede velsignelsene. President Gordon B. Hinckley lovet dem som er rammet på denne måten: «Vi ser ikke ned på dere som mislykkede på grunn av et feilslått ekteskap... Herren vil ikke nekte dere noe eller sende dere bort.»<sup>25</sup> På samme måte beholder et barn velsignelsene ved å være født i pakten selv om den ene eller begge foreldrene svikter pakten. En forelder som holder pakten, står fremdeles i et paktsforhold til barnet.

## LÆRINGSAKTIVITET: GJENNOMGANG AV PAKTER

*Engasjer deltakerne i en diskusjon om de handlinger paktene deres krever av dem i deres forhold til hverandre og andre mennesker rundt dem. Be dem skrive ned tankene sine. Etterpå leder du dem i en diskusjon om hva de konkret kan gjøre for å holde sine pakter i sin daglige vekselvirkning med sin ektefelle. Dette kan innebære å bære hverandres byrder, holde seg sanne og trofaste mot hverandre og ofre selviske interesser til fordel for ekteskapet. Be dem skrive ned tanker de får under diskusjonen.*

### Prøv å forbedre deg hver dag

Motløshet er et av Satans beste redskaper. Mange ektepar blir overveldet ved tanken på å skulle bli «fullkomne, likesom [vår] himmelske Far er fullkommen» (Matteus 5:48). Etter hvert som de blir klar over sin egen ufullkommenhet og møter hverdagens familieproblemer, blir de motløse. Evig familieliv kan fortone seg som en fantasi for dem. «Jeg kommer aldri til å klare det,» klager de. «Hvorfor forsøke engang?»

En som gir opp i forhold til seg selv, sin ektefelle eller sine barn, åpner døren for urettferdig innflytelse. De som søker å følge Jesus Kristus, kan imidlertid overvinne denne innflytelsen: «Stå djevelen imot, så skal han fly fra dere. Hold dere nær til Gud, så skal han holde seg nær til dere» (Jakobs brev 4:7-8). Med utholdenhet kan vi vende personlige nederlag til suksess hvis vi lærer av våre feil.

Mange har en tendens til å sammenligne seg med andre på en negativ måte og se fullkommenheten i andre mens de er smertelig klar over sine egne svakheter. En terapeut fortalte om en gang han jobbet med to kvinnelige venner som led av depresjon og mangel på selvtillit. Ingen av dem visste at den andre fikk hjelp, men begge fortalte stort sett den samme historien. «Hver gang jeg er hjemme hos venninnen min, virker det som om hun har full kontroll. Huset er ryddig, barna har gode manerer

og det virker som om hun har kontroll på livet. Jeg, derimot, føler at jeg går i oppløsning. Huset er rotete, barna er forferdelige, og jeg sliter med å beholde forstanden.» Etter noen samtaler, skjønte terapeuten at kvinnene snakket om hverandre. Begge så på den andre som nesten fullkommen, samtidig som begge så på seg selv som svært ufullkomne.

Et annet vanlig problem i belastede ekteskap er ektefeller som overser sine egne feil mens de fokuserer på den andres reelle eller forestilte ufullkommenheter. Mange ekteskap mislykkes fordi ektefellene gjør dette i så stor grad at de blir misfornøyd med hverandre. Det er alltid fornuftig å erkjenne og løse personlige problemer fremfor å prøve å forandre ektefellens adferd.

Ektepar må huske på at ingen som lever på denne jorden, er fullkommen. Fullkommenhet tar tid. Eldste Russell M. Nelson i De tolv apostlers quorum rådet Kirkens medlemmer til å prøve å forbedre seg hver dag, men alltid være tålmodige: «Når våre ufullkommenheter kommer frem, kan vi fortsette å forsøke å rette på dem. Vi kan bli bedre til å tilgi feil hos oss selv og dem vi er glad i. Vi kan få trøst og bli mer tålmodige.»<sup>26</sup>

### LÆRINGSAKTIVITET: FREMGANG ETT TRINN OM GANGEN

Minn deltakerne på at de i den første læringsaktiviteten ble bedt om å utpeke de to største utfordringene i ekteskapet deres, og ett eller to prinsipper de kunne arbeide med for å styrke sitt ekteskapsforhold. Be dem utpeke en relatert adferd de kan begynne å gjøre noe med (for eksempel å slutte å kjeffe eller begynne å vise mer takknemlighet). Hvis de føler vel med å gjøre dette, kan du oppfordre dem til å be ektefellen om forslag til hvilket problem de burde håndtere først. La imidlertid ikke denne anmodningen føre til krangel. Minn dem på at fullkommenhet er en langvarig prosess som fortsetter i livet etter dette, og at det er best å håndtere problemer ett trinn om gangen.<sup>27</sup> Be dem skrive ned hvilken adferdsendring de går med på å gjøre.

## GLEDEN OVER EVIGE FAMILIER

Gud er allmektig. Mens deltakerne søker et evig perspektiv på sin familie, kan du oppfordre dem til å **overveie Guds enorme skaperverk og i hvilken hensikt det ble skapt**. Herren fortalte Moses: «Verdener uten tall har jeg skapt, og jeg skapte også dem i min egen hensikt, og ved Sønnen, som er min Enbårne, skapte jeg dem... utallige er de for mennesket, men for meg er alle ting talte, for de er mine og jeg kjenner dem» (Moses 1:33, 35). En forfatter undret seg over hvor enormt universet er: «[Hubble-teleskopet] var rettet mot en av de tommeste delene av himmelen med fokus på et område på størrelse med et sandkorn som holdes en armlengde unna, og fant lag på lag med galakser så langt øyet kunne se... Hver av dem inneholder milliarder av stjerner.»<sup>28</sup>

Den samme Gud som har skapt utallige verdener, har erklært at hans barns **evige lykke er hans gjerning og herlighet** (se Moses 1:39). Han ønsker at vi og våre familier skal finne lykke i dette liv og til slutt motta «evighetens rikdommer» (L&P 78:18). Selv om vi kan føle oss ubetydelige sammenlignet med Guds enorme skaperverk, må vi huske på at vi er hans barn. Han har lovet å hjelpe og velsigne oss hvis vi holder hans bud. **Vi kan motta de velsignelser Gud har i vente for oss hvis vi holder pakter og følger evangeliets prinsipper.**

Familien står sentralt i evangeliets plan. President Gordon B. Hinckley har sagt:

«Herren har forordnet at vi skal gifte oss, at vi skal leve sammen i kjærlighet, fred og harmoni, at vi skal få barn og oppdra dem på hans hellige måte...



Når alt kommer til alt, er det dette evangeliet går ut på. Familien er et Guds skaperverk. Det er det grunnleggende skaperverk. Veien å gå for å styrke en nasjon er å styrke folkets hjem.

Jeg er overbevist om at hvis vi ville se etter hverandres gode egenskaper og ikke hverandres feil, ville det hersket større lykke i vårt folks hjem. Det ville vært færre skilsmisser, langt mindre utroskap, langt mindre sinne, bitterhet, hat og krangel. Det ville vært mer tilgivelse, mer kjærighet, mer fred, mer lykke. Det er slik Herren ønsker det skal være.»<sup>29</sup>

#### NOTER

1. I Conference Report, april 1949, 197.
2. Se «Familien – En erklæring til verden», *Lys over Norge*, okt. 1998, 24.
3. I Conference Report, okt. 1997, 94; eller *Lys over Norge*, jan. 1998, 69.
4. «Familien – En erklæring til verden», *Lys over Norge*, okt. 1998, 24.
5. *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study* (New York: Hyperion, 2000), xxvii.
6. *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially* (New York: Doubleday, 2000), 125.
7. *The Case for Marriage*, 135, 159.
8. *Marriage and Divorce* (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), 12-13.
9. *Marriage and Divorce*, 16.
10. *We Will Prove Them Herewith* (Salt Lake City: Deseret Book, 1982), 76.
11. *Profeten Joseph Smiths læresetninger*, red. Joseph Fielding Smith (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), 35-36.

12. *The Teachings of Spencer W. Kimball*, red. Edward L. Kimball (Salt Lake City: Bookcraft, 1982), 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), 48-49.
14. I Conference Report, okt. 1996, 34; eller *Lys over Norge*, jan. 1997, 25.
15. *The Case for Marriage*, 148.
16. *The Case for Marriage*, 148.
17. *The Case for Marriage*, 47-48.
18. *The Case for Marriage*, 111-12.
19. *The Case for Marriage*, 77.
20. *The Case for Marriage*, 96.
21. I Conference Report, okt. 1996, 35, 36.
22. *Discourses of Brigham Young*, red. John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1941), 195.
23. I Conference Report, april 1992, 94-95; eller *Lys over Norge*, juli 1992, 62.
24. Joseph Fielding Smith: *Frelsende læresetninger*, red. Bruce R. McConkie, 3 bind (Salt Lake City: Bookcraft, 1954-56), 2:81.
25. «To Single Adults», *Ensign*, juni 1989, 74.
26. I Conference Report, okt. 1995, 118; eller *Lys over Norge*, jan. 1996, 86.
27. Se Russell M. Nelson, i *Lys over Norge*, jan. 1996, 86.
28. William R. Newcott: «Time Exposures», *National Geographic*, april 1997, 11.
29. I Conference Report, april 1998, 69; eller *Lys over Norge*, juli 1998, 50.

# HVORDAN PAKTER PÅVIRKER ADFERD

Kirkens medlemmer inngår ofte pakter med Herren. Denne listen viser hvordan noen pakter påvirker adferd. Den potensielle virkningen av disse paktene er enorm. Overholder man dåpspakten alene, vil det løse de fleste problemer i ekteskapet.

## Dåp

(Se 2. Nephi 31:17-21; Mosiah 18:8-10, L&p 20:37, 4. trosartikkel.)

- Påta seg Jesu Kristi navn.
- Stå som vitne for Jesus Kristus.
- Alltid holde budene.
- Bære andres byrder, sørge med dem som sørger, trøste dem som trenger trøst.
- Vise villighet til å tjene Gud gjennom hele livet.
- Vise omvendelse fra synd.

## Nadverden

(Se 3. Nephi 18:28-29; Moroni 4, 5; L&p 20:75-79; 27:2; 46:4.)

- Fornye dåpspaktene.
- På ny bestemme seg for å påta seg Kristi navn, alltid minnes ham og holde hans bud.

## Prestedømmets ed og pakt

(Se Jakobs bok 1:19; L&p 84:33-44; 107:31.)

- Foredle sine kall ved å utføre de ansvarsoppgaver som hører inn under prestedømmet.
- Undervise i Guds ord og arbeide flittig for å fremme Herrens hensikter.
- Være lydige, tilegne seg kunnskap om evangeliet og leve i samsvar med denne kunnskapen.
- Tjene andre og arbeide for å hjelpe dem.

## Tempelbegavelsen

«Overholde loven for streng dyd og kyskhet, å være nestekjærlige, godgjørende, tolerante og rene, å innvie både talent og materielle midler til å spre sannheten og løfte menneskeheten opp, å opprettholde hengivenhet overfor sannhetens sak, og på alle måter søke etter å bidra til den store forberedelsen slik at jorden kan gjøres rede til å motta sin Konge – Herren Jesus Kristus» (James E. Talmage, *Herrens hus* [Salt Lake City: Bookcraft, 1962] 84).

## Celestialt ekteskap

- Elske sin ektefelle og forbli trofast overfor ham eller henne og Gud gjennom all evighet.
- Alltid leve på en måte som bidrar til et lykkelig familieliv og arbeide for å velsigne ektefellen og barna.
- «Vær fruktbare og bli mange, fyll jorden» (1. Mosebok 1:28).





«MANN OG HUSTRU HAR ET HØYTTIDELIG  
ANSVAR FOR Å ELSKE OG HA OMSORG FOR  
HVERANDRE OG FOR SINE BARN.»

«FAMILIEN – EN ERKLÆRING TIL VERDEN»



prosent hadde vanskelig for å be ektefellen om det de ønsket, 72 prosent følte seg ikke forstått, 71 prosent sa at ektefellen ikke ville snakke om problemer med dem, og 67 prosent sa at ektefellen kom med nedsettende kommentarer til dem.<sup>3</sup> Studien avdekket også «tilfredsstillende kommunikasjon» som den viktigste forutsetningen for et lykkelig ekteskap.<sup>4</sup>

## Bløtgjøring av hjertet

Ektepar tar de største stegene i retning av å forbedre sine kommunikasjonsferdigheter når de er ydmyke og villige til å tilgi og be om tilgivelse. Alle kan bløtgjøre sitt hjerte uavhengig av hva ektefellen velger å gjøre.

Victor Cline, psykolog og medlem av Kirken, sa: «Gjennom 30 år med ekteskapsrådgivning har jeg sett at det å lære nye kommunikasjonsteknikker, delta på seminarer om evnen til å omgås andre eller lese alle de beste bøkene om emnet egentlig ikke bidrar til å lege sår i ekteskapet med mindre de det gjelder, utvikler ydmykhet eller føler en bløtgjøring av hjertet. Denne bløtgjøringen av hjertet må finne sted i begge ektefellene, selv om det hovedsakelig er den ene som er skyld i problemene. Selv om man aldri kan tvinge ektefellen til å forandre seg, kan man forandre seg *selv*. Man kan velge å elske og tilgi uansett hva annet som skjer. Resultatet vil vanligvis bli en endring i ektefellens holdning og adferd også.»<sup>5</sup>

Skriftene antyder at måten folk kommuniserer på, sier noe om hva slags mennesker de er. Jesus sa: «Det som går ut av munnen, det kommer fra hjertet» (Matteus 15:18). Jakob erklærte i sitt brev: «Den som ikke snubler i tale, er en fullkommen mann, i stand til å holde hele legemet i tømme» (Jakobs brev 3:2). Det kan være nødvendig med grunnleggende endringer i karakteren, en persons måte å tenke, føle og oppføre seg på, for å bedre kommunikasjonen. Som Kristi tilhengere søker vi å bli ham lik, slik han befalte da han underviste de nephittiske disiplene: «Hva slags menn burde dere være? Sannelig sier jeg dere, likesom jeg er» (3. Nephi 27:27).

## KOMMUNIKASJONEN KAN BLI BEDRE

Følgende anbefalinger vil hjelpe ektepar å forbedre kommunikasjonen i ekteskapet.

### Eliminer destruktive måter å snakke til hverandre på

Etter å ha studert vekselvirkningen mellom ektepar i over 20 år, utpekte psykologen John Gottman fire kommunikasjonsmønstre som ofte ødelegger ekteskapet:

- **Kritikk:** «Å angripe noens personlighet eller karakter ... vanligvis på en anklagende måte.»
- **Forakt:** Å fornærme eller fornedre ektefellen. Vise med ord eller handlinger at man syns ektefellen er «dum, frastøtende, inkompetent, en idiot».
- **Forsvarsposisjon:** Å reagere på anklager, kritikk eller forakt med å komme med unnskyldninger, benekte, krangle, syte eller komme med motanklager istedenfor å prøve å løse problemet.
- **Reise murer:** Trekke seg fysisk eller psykisk ut av forholdet når uoverensstemmelser oppstår, og bli som en mur.<sup>6</sup>

Noen ektefeller sier og gjør tankeløse ting som hindrer dem i å snakke sammen og lytte. Dårlige vaner blir dypt forankret gjennom mange år med gjentakelse og forsterking. Noen ganger er problemene mer omfattende, med ektefeller som med vilje hindrer kommunikasjonen på grunn av sinne, negative tanker, egen frustrasjon, ondskap eller likegyldighet. Disse ekteparene kan trenge både kirkelig og profesjonell hjelp til å løse problemene. Hvis ektepar har noe som hemmer kommunikasjonen i ekteskapet, skulle de se på hvordan de snakker til hverandre, hvorfor de snakker på den måten, og løse alle underliggende problemer.

I tillegg til å eliminere destruktive kommunikasjonsmønstre, skulle ekteparet øke den positive kommunikasjonen. «Det magiske forholdet er 5 til 1,» sier Gottman. Når positive følelser og vekselspill fant sted fem ganger oftere enn negative vekselspill og følelser, «ville ekteskapet sannsynligvis være stabilt».7

I sin studie oppdaget Gottman at tilfredse, lykkelige ektepar var mye mer positive mot hverandre. Disse personene vekselvirket positivt ved å:

- Vise interesse for det ektefellen hadde å si.
- Være hengivne gjennom kjærlige handlinger, å holde hender og uttrykke kjærlighet.
- Vise at de brydde seg gjennom små, omtenkssomme handlinger, tilfeldige gaver og telefonsamtaler.
- Vise at de satte pris på den andre ved å uttrykke takknemlighet, gi komplimenter og uttrykke stolthet over ektefellen.
- Vise omtanke når ektefellen hadde det vanskelig.
- Være empatiske, vise at de forsto og følte hva ektefellen følte.
- Være aksepterende, la ektefellen få vite at de aksepterte og respekterte det han eller hun sa, selv om de var uenige.
- Tulle og spøke uten å fornærme den andre.
- Dele glede og begeistring med hverandre.8

Selv om det endelige målet er å eliminere negativitet helt og holdent, skulle ektepar i mellomtiden forsøke å øke sin positive vekselvirkning og redusere sin negative vekselvirkning.

### LÆRINGSAKTIVITET: BLI KLAR OVER MØNSTRE I VEKSELVIRKNINGEN

Be deltakerne gjøre følgende:

- Anslå hvilket forhold det er mellom positiv og negativ vekselvirkning med ektefellen.
- Finne ut om ektefellen er enig i deres anslåtte forhold mellom positiv og negativ vekselvirkning, med mindre de regner med at det kan skape konflikt.
- Finne ut hva ektefellen anser som typiske positive former for vekselvirkning. Skriv ned hva disse formene for vekselvirkning er.
- Skriv ned eventuelle destruktive kommunikasjonsmønstre de bruker, som kritikk, forakt, innta forsvarsposisjon og å reise murer.

### Erkjenn og aksepter forskjeller

Noen opptrer som om de mener at ektefellen bør tenke og handle slik de selv gjør. Når ektepar erkjenner, aksepterer og setter pris på sin ulikhet, vil de bli mer forståelsesfulle og lydhøre for den andres behov og måter å gjøre ting på.

Mange populære og vitenskapelige bøker og artikler er skrevet om forskjellene mellom menn og kvinner, ikke minst om stiler og former for kommunikasjon. I realiteten kan hvilke som helst to personer være forskjellige på viktige måter. Noen forfattere og forelesere hevder at kvinner legger større vekt på gjensidig avhengighet, kontakt med andre og samarbeid, og at de tar opp problemer gjennom å søke enighet, lytte, stille spørsmål og fortelle om sine egne følelser og problemer. De samme hevder også at menn vanligvis legger større vekt på uavhengighet, frihet, status og

autoritet, og at de tar opp problemer ved å gjøre noe med dem, gi råd, berolige andre og finne løsninger.

Selv om disse bøkene og artiklene er interessante og ganske populære, varierer forskjellene som beskrives fra person til person og fra kultur til kultur. Sosiale trender, oppdragelse og yrkesvalg påvirker hvordan personer tenker og hvordan de kommuniserer med og forholder seg til andre. Ektemenn og hustruer skulle forstå at deres ektefelle har en annen måte å kommunisere på. Disse forskjellene behøver ikke å være noe hinder. Forskjellige måter å kommunisere eller reagere på i en bestemt situasjon, kan bli til en styrke i et ekteskapsforhold.

## LÆRINGSAKTIVITET: FORSTÅ FORSKJELLIGE KOMMUNIKASJONSSTILER

*For å bidra til bedre forståelse av forskjellige kommunikasjonsstiler, ber du deltakerne ha en samtale i to til tre minutter som kun skal handle om følelser og å utvikle forståelse (og ta opp problemer gjennom enighet, ved å lytte, stille spørsmål og gi uttrykk for egne følelser og problemer). Etterpå ber du dem snakke sammen i en løsningsfokusert stil i 2-3 minutter (gi råd og beroligelse, finne løsninger, gjøre noe konkret). Emnet kan være et virkelig eller forestilt trygt tema, ikke et som vil utløse konflikt mellom ekteparene.*

*Spør deltakerne om de hadde vanskelig for å anvende en av kommunikasjonsstilene. Be dem skrive en beskrivelse av sin egen og ektefellens kommunikasjonsstil. Etterpå ber du dem fortelle og snakke om sine inntrykk av stilene og finne ut om de er enige.*

## Gransk destruktive tankemønstre

Det kan være vanskelig å kommunisere positivt hvis man har negative tanker om sin ektefelle. Negative tanker er ofte forvrengte – vedkommende kan lett fremheve sin egen styrke og fokusere på ektefellens svakheter. Deltakerne kan begynne å korrigere eventuelle forvrengte tanker de måtte ha, ved å utfordre sine tanker – se etter tegn på at de kan være feilaktige, se den negative adferden i et nytt lys og tenke på at ektefellen kan ha gode hensikter med sin adferd. De kan også be om at Herren må hjelpe dem å se ektefellen slik han ser ham eller henne. Noen ganger kan det at en av ektefellene snakker vennlig til den andre, hjelpe begge å utvikle positive tanker og følelser.

Gottman fant at destruktive tanker ofte innebærer at man ser på seg selv som et uskyldig offer eller at man rettferdiggjør sitt sinne. Disse tankene kan forekomme separat eller i sammenheng.<sup>9</sup> Personer som er uskyldige ofre, er ofte redde for sin ektefelle. De føler seg urettferdig beskyldt, mishandlet eller lite verdsatt. Enkelte kan bli så redde at de ikke våger å forsvare seg. De føler seg rettferdiggjort fordi de er ofre, og de bruker dette som en unnskyldning for ikke å ta ansvar for å redde ekteskapet.<sup>10</sup>

De som slik rettferdiggjør sin indignasjon, føler fiendtlighet mot og forakt for sin ektefelle fordi han eller hun har såret dem. De føler at deres sinne er rettferdiggjort, og ønsker noen ganger hevn. Personer som føler seg såret eller sinte, ønsker ofte ikke å bruke gode kommunikasjonsferdigheter. De ønsker ikke å lytte eller prøve å forstå.<sup>11</sup>

Selv om det er i orden for alle å tenke på egne behov i ekteskapet, er det noen menn og hustruer som er selvopptatt og for det meste tenker på egen tilfredsstillelse. Disse vil kanskje klandre andre istedenfor å ta ansvar for problemer, eller de kan lyve om eller benekte sine handlinger. De kan forakte eller fornede ektefellen fordi han eller hun ikke innfrir deres egne selviske forventninger.

Iblant blir noen så overveldet av sin egen eller ektefellens negativitet at de blir fiendtlige, defensive eller lukkede, og begynner å reise murer. Konstruktiv kommunikasjon blir da nesten umulig.

## LÆRINGSAKTIVITET: AVDEKK DESTRUKTIVE TANKEMØNSTRE

Be deltakerne overveie om de har negative tanker og følelser som reduserer deres ønske om og evne til å arbeide med å forbedre sitt ekteskap. Hvis de har slike tanker, ber du dem legge en plan for å finne ut av dem ved å bruke forslagene ovenfor etter behov. Noen menn og hustruer kan trenge å snakke om sine følelser for å kunne finne ut av dem. Hvis de tror at de kan snakke om følelsene sine uten å bli krangleverne eller konfronterende, foreslår du at de avtaler et sted og en tid i løpet av uken til dette formålet. Hvis ikke, må de kanskje vente til de har lært seg bedre kommunikasjons- og problemløsningsferdigheter. Råd ekteparene til å overveie ekteskapsrådgivning hvis de negative tankene virker overveldende og disse tankene har sammenheng med alvorlige problemer i forholdet.

### Bruk gode kommunikasjonsferdigheter

Ektemenn og hustruer kan øve på og styrke ferdigheter som vil hjelpe dem å kommunisere bedre. Når de erstatter gamle, destruktive kommunikasjonsmønstre med nye og bedre måter å forholde seg til hverandre på, skaper de et bedre miljø som kan føre til den forandring i hjertet som er beskrevet tidligere i denne økten. God kommunikasjon innebærer imidlertid å ta sjanser. Når menn og hustruer åpner kommunikasjonskanaler, begynner de å føle seg tryggere på å snakke om ømtålige følelser som de tidligere har vært redde for å snakke om. Uoverensstemmelser kan komme til overflaten og konflikter kan oppstå. Den resulterende smerten er imidlertid som regel kortvarig. Sår i forholdet begynner å heles når ektepar er i stand til å forstå og akseptere den andres følelser. Problemer kan løses når ektepar er i stand til å snakke om underliggende problemer på en god og følsom måte.

Følgende ferdigheter vil hjelpe ektepar å forbedre kommunikasjonen.

**Vær interessert og oppmerksom** når ektefellen snakker. Man kan vise ikke-verbal interesse ved å holde øyekontakt uten å stirre, og ved å følge med istedenfor å virke fjern og irritert.

Når en ektefelle er urolig eller trenger å snakke, må mannen eller hustruen sette tilside personlige interesser og lytte. Hvis andre forpliktelser gjør det umulig å lytte, skulle ekteparet avtale å fortsette samtalen så fort som mulig. Når de lytter til hverandre, skulle ektepar være oppmerksomme på sitt eget kroppsspråk og vise at de lytter ved å nikke og si: «Jeg forstår,» «Ja vel,» og så videre. Eldste Russell M. Nelson i De tolv apostlers quorum sa: «Å ta seg tid til å snakke sammen er avgjørende hvis man skal holde kommunikasjonslinjene åpne. Hvis ekteskapet er et forhold av beste sort, fortjener det vår beste tid!»<sup>12</sup>

**Still spørsmål.** Man kan oppfordre sin ektefelle til å snakke ved å stille spørsmål som: «Det virker som om noe plager deg. Vil du snakke om det?»

Noen ektemenn og hustruer unngår konflikter og nøler med å si hva de tenker og føler i frykt for å skape en uoverensstemmelse. Derfor vil de kanskje ikke snakke om følsomme ting med hverandre. Det er imidlertid lite sannsynlig at følelser vil forandre seg om man ikke snakker om dem. Man kan hjelpe sin ektefelle ved å snakke om disse følsomme tingene ved å spørre dem ut om deres tanker og følelser med et oppriktig ønske om å forstå deres synspunkt. Så snart begge forstår den andres perspektiv, kan de begynne å arbeide med løsninger.

**Lytt aktivt.** Gode lyttere gjentar ofte det de hører med andre ord. Når de omformulerer på denne måten, viser de interesse og ønske om å forstå den andres budskap. Hvis de ikke oppfattet det riktig, kan den andre presisere det.

Ektemenn og hustruer kan si: «La meg gjenta det jeg tror du sa for å forsikre meg om at jeg forstår det riktig.» (Eksempel: «Du er såret fordi jeg ikke snakket med deg før jeg kjøpte sofaen. Du følte deg utelatt og ignorert. Stemmer det?» eller «Du føler at jeg brøt en uskrevet regel om å ta store avgjørelser sammen da jeg kjøpte sofaen, og det såret deg. Stemmer det?») Man kan gjenta sin forståelse av budskapet helt til den andre er tilfreds med at lytteren har forstått. Den som lytter, skulle ikke blande inn sine egne synspunkter for å understreke et poeng. De skulle akseptere den andres tanker og følelser og ikke kritisere eller dømme dem.

**Gi uttrykk for hensikter.** Når et vanskelig tema tas opp, kan man først gi uttrykk for sine hensikter – hva man ønsker for forholdet, for ektefellen og for seg selv. Hvis hensiktene er gode, vil ektefellen forstå at de ønsker å løse problemet, ikke kritisere eller klage.

Når problemer oppstår i et ekteskap, vil ofte den som er opprørt, bare lufte negative følelser eller kommunisere på destruktive måter, som ved å kritisere, vise forakt, innta forsvarsposisjon eller reise murer. Når dette skjer, er det som regel skadelig for forholdet. Det provoserer ektefellen til å føle seg avvist, uakseptabel, ydmyket, trist, såret, frustrert eller sint. En bedre metode er om ektefellene tar opp problemet i den hensikt å løse det, istedenfor bare å klage over det. Derfor kan de begynne med å gi uttrykk for at de ønsker å løse problemet. For eksempel: «Du skal vite at jeg elsker deg og at jeg verdsetter forholdet vårt. Vi har et problem som vi trenger å snakke om. Jeg vil at vi skal løse problemet slik at vi kan fortsette å føle nærhet til hverandre og føle godt for hverandre.»

**Bruk «jeg»-utsagn.** Man skulle bruke «jeg»-utsagn når man er opprørt, istedenfor «du»-utsagn.

Et «jeg»-utsagn gir uttrykk for personlige følelser og grunnen til dem (for eksempel: «Jeg blir frustrert når regninger ikke blir betalt i tide og sjekker ikke føres inn i oversikten») istedenfor å fokusere på å klandre ektefellen. «Jeg»-utsagn formidler også et personlig ansvar for følelser (for eksempel: «Jeg blir sint,» istedenfor «Du gjør meg sint»).

«Du»-utsagn kan virke dømmende og negative, og inneholder ofte upresis informasjon om ektefellen (for eksempel: «Du er lat» eller «Du rydder aldri opp etter deg»). «Du»-utsagn fører ofte til uvilje, gjengjeldelse og at den andre inntar forsvarsposisjon.

## LÆRINGSAKTIVITET: BRUK LYTTEFERDIGHETER OG «JEG»-UTSAGN

Denne aktiviteten bruker rollespill til å lære deltakerne å lytte og bruke «jeg»-utsagn. Be hvert ektepar skrive ordet på et ark og bestemme hvem som skal snakke og hvem som skal lytte. Den som snakker, holder arket og «har ordet». Bruk scenariet nedenfor, eller dikt opp et til denne øvelsen. Be ekteparene om å spare personlige problemer til de får mer tid og bedre ferdigheter.

Den som har ordet, skal bruke «jeg»-utsagn istedenfor «du»-utsagn til å ta opp problemet. Han eller hun skulle komme med relativt korte kommentarer, slik at lytteren kan omformulere kommentarene. Den som lytter, skulle ikke avbryte den som har ordet, eller si seg uenig så lenge den andre har ordet.

Målet er å få en fullstendig forståelse av synspunktene til den som har ordet. Hvis den som lytter, ikke forstår hva den andre sier, skulle han eller hun stille spørsmål for å få mer informasjon. Når den som har ordet, har uttrykt sine følelser og den andre har gjentatt dem riktig, ber du ekteparene bytte roller. Prosessen som er beskrevet ovenfor, gjentas så. Den som lyttet, får nå ordet og kan gi uttrykk for sitt syn.

Når mann og hustru har hatt begge rollene, ber du dem snakke om sine erfaringer.

#### SCENARIO

Et ektepar er bekymret for at barna ikke lærer ansvarsbevisst adferd. Selv om pliktene er fordelt, hender det ofte at oppvasken ikke blir tatt, rom ikke blir ryddet, senger ikke blir oppredd, hagearbeid forsømmes osv. Hustruen vil at mannen skal ta større ansvar overfor barna og sørge for at pliktene blir utført. Mannen jobber 50 til 70 timer i uken og føler at hun burde kreve mindre av ham og heller bruke mer av sin tid til å jobbe med barna. Hustruen er mer hjemme enn mannen, men hun har en deltidsjobb og et krevende kall i Kirken.

**Unngå å gå i forsvarsposisjon, og si deg enig i sannheten.** Man skulle si seg enig i sannheten når man blir kritisert eller klandret. Når man tar ansvar for feiltrinn, kan man roe gemyttene og øke sin troverdighet. Hvis man benekter sannheten, forsterker man ofte problemene og fremstår som svak og skyldig.

Gottman beskrev det å innta forsvarsposisjon som den farligste av de destruktive kommunikasjonsformene. Han sa at «det kan føre til endeløse spiraler av negativitet». Det å innta forsvarsposisjon innebærer å nekte å ta ansvar, komme med unnskyldninger, være uenig, kritisere, angripe, være kynisk eller sarkastisk og å syte.

Det motsatte innebærer å ta ansvar, erkjenne feiltrinn, søke løsninger på problemer, oppriktig si seg enig i å gjøre endringer og på en respektfull måte bekrefte ektefellens følelser. Gottman sa at ektepar som lærer å unngå å innta forsvarsposisjon, nesten alltid forbedrer sitt ekteskap: «Den aller beste taktikken for å få slutt på defensiv kommunikasjon er å velge å ha positive tanker om ektefellen og igjen gjøre ros og beundring til en del av forholdet.»<sup>13</sup>

Når man sier seg enig i sannheten og lærer å unngå å innta forsvarsposisjon, kan man huske hvor effektivt det er ganske enkelt å si: «Unnskyld.» En oppriktig unnskyldning bygger bro over konflikter og demper sinne og stridighet.

#### LÆRINGSAKTIVITET:

#### Å INNTA FORSVARSPOSISJON, OG SI DEG ENIG I SANNHETEN

Denne aktiviteten bruker rollespill til å lære deltakerne å unngå å innta forsvarsposisjon og si seg enig i sannheten. Be ekteparene bruke et av scenariene nedenfor eller finne på sitt eget. Scenariet skulle ikke ha noen tilknytning til et problem i ekteskapet deres. I rollespillet kan de avgjøre hvem som skal sende budskapet og hvem som skal motta det. Avsenderen skulle si noe som er litt kritiserende eller konfronterende, som: «Jeg føler meg forrådt når du sniker deg bak ryggen min for å spille golf.» Mottakeren skulle øve på å svare uten å innta forsvarsposisjon, og si seg enig i enhver mulig sannhet i det som sies. Etter noen minutter ber du ekteparene bytte roller. Avsenderen skal merke seg hvordan det føles når noen tar ansvar, og mottakeren skal merke seg hvordan det føles å erkjenne svakheter eller feiltrinn. Etterpå lar du ekteparet snakke om erfaringen.

## SITUASJON A

En hustru har nettopp fått vite av en venn at mannen har spilt golf de ettermiddagene, han har sagt at han har jobbet sent. Hun har oppdaget at han har golfbagen i bagasjerommet på bilen. Hun føler seg forrådt fordi han har løyet for henne. Hans holdning er: «Hvorfor blir hun sint eller såret av dette? Jeg har vært en ansvarsbevisst ektemann.»

## SITUASJON B

En mann er sur fordi hans kone, som selger kosmetikk, bruker mange timer på å besøke kunder. Når hun er hjemme, fortsetter hun arbeidet sitt på telefonen. Han føler seg avvist og ensom. Han beskylder henne for å bry seg mer om jobben enn om ham. For henne er den sosiale kontakten viktig både for henne og for jobben.

**Gi oppriktig ros.** Oppriktig ros styrker kommunikasjonen og hjelper mottakeren å føle godt for seg selv. Gottman sa: «Å minne partneren din (og deg selv) på at du virkelig beundrer ham eller henne, vil sannsynligvis ha en positiv virkning på resten av samtalen.»<sup>14</sup> Den slags ros styrker et forhold.

**Vær klar på hva du liker.** Forfatteren Susan Page sa at noen ektepar kan gå i mange år uten å snakke om hva de liker eller forventer.<sup>15</sup> Noen forventninger er enkle, som en anmodning om å bære ut søppelet eller sette en tallerken på benken etter middag. Andre er mindre trivielle. Page mente at uuttalte forventninger kan legge en demper på et forhold i mange år. Når forventninger ikke innfris, kan man ofte føle seg skuffet, frustrert og sint, selv om man ikke har uttrykt sine ønsker eller forventninger. Til slutt kan man miste troen på forholdet.

Vanlige grunner til å ikke formidle ønsker og forventninger kan være tanker som: «Han burde vite hva jeg ønsker;» «Hun vil føle at jeg kritiserer;» «Jeg burde være tilfreds med det jeg har;» eller «Jeg får det aldri uansett, så hvorfor spørre?» Sannheten er imidlertid at når partene sier hva de ønsker, viser de at de tar ansvar i forholdet. Prosessen med å spørre pleier å styrke forholdet. Selv om en anmodning ikke blir oppfylt eller skaper konflikt, vil likevel anmodningen få temaet frem i lyset. Når temaet først er uttrykt, kan man jobbe med det og til sist løse det.<sup>16</sup>

Partene skulle vise god dømmekraft når de sier hva de ønsker, og huske at ikke alle anmodninger er passende. De skulle:

- Tenke gjennom hva de ønsker før de spør.
- Velge rett tidspunkt til å komme med anmodningen. Det er mindre sannsynlig at ektefellen reagerer på en positiv måte når han eller hun er opptatt med andre ting.
- Vær spesifikk. Man kan for eksempel si: «Kan du være så snill å gå ut med søppelet?» istedenfor: «Jeg skulle ønske du var mer hjelpsom.»
- Si kort hva du ønsker uten å gå rundt grøten for på en måte å rettferdiggjøre det. Man kan for eksempel si: «Jeg vil gjerne ha et farvel-kyss før jeg går på jobb,» istedenfor: «Jeg vet det er mye forlangt, og noen ganger er du ikke helt våken, men jeg ville føle meg bedre om ...»
- Spør på en ikke-forlangende måte. «Er det greit ...» er en god innledningsfrase. Partene skulle forstå at ektefellen har rett til å si nei, spesielt hvis anmodningen er upassende.<sup>17</sup>

Hvis anmodningen virker upassende og den ene føler sterkt for det, men ektefellen sier nei, kan han eller hun spørre igjen på en annen måte. Det kan ta tid for ektefellen å forstå hvor mye anmodningen betyr.<sup>18</sup>

## Se nærmere på hvordan dere snakker med hverandre (prosess sammenlignet med innhold)

Noen ganger kan ektepar fokusere så sterkt på aktuelle problemstillinger, som hvem som skal betale regningene eller gå ut med søppelet (innhold), at de glemmer at måten de kommuniserer på (prosessen) er det største problemet. De prøver å reparere kommunikasjonsproblemer ved å fortsette å gjøre ting som ikke fungerer, som å kjeffe, krangle eller belære. Istedenfor å bidra til å løse problemene, bidrar disse tingene til en vedvarende strid. Hvis ektepar evaluerer og forandrer sine kommunikasjonsprosesser og gjør dem mer effektive, vil de løse konflikter på en bedre måte og få nye perspektiver som fører til et bedre vekselspill dem imellom.

Et ektepar søkte terapi fordi hustruen fryktet mannens sinne. Han hadde slått knyttneven i en soveromsvegg under en krangel og slått hull i veggpanelet. Under terapi understreket han at han aldri ville ha skadet noen, mens hun mente at når man slo til gjenstander, kunne det føre til at man slo til mennesker (innhold).

Istedenfor å la ekteparet diskutere i det uendelige om mannen ville slå noen, fokuserte terapeuten på hvordan de pleide å håndtere uoverensstemmelser, blant annet den de hadde akkurat nå. Hustruen klagde ofte til mannen sin om problemer som plaget henne. Han følte seg klandret og følelsesmessig overveldet. Når han ikke visste hva han skulle si, pleide han å slutte å snakke og trekke seg unna. Hun tolket dette som en avvisning av hennes følelser. Hun kunne så følge etter ham fra rom til rom og forlange at han skulle snakke med henne. Til slutt eksploderte han.

Så snart ekteparet ble klar over prosessen, kunne terapeuten hjelpe dem å forandre sin problemløsningsmetode. Hustruen lærte å snakke om sine følelser på en mindre påtrengende måte, mens mannen lærte å lytte og reagere positivt på følelsene hennes.

### LÆRINGSAKTIVITET: GRANSK KOMMUNIKASJONSPROSESSENE

*Be ekteparene tenke gjennom hvordan de snakker om problemstillinger, løser problemer og påvirker hverandres tanker og adferd. Snakker de om problemstillinger på en harmonisk måte? Pleier de å kritisere, krangle, klage, moralisere, diktere eller trekke seg tilbake i taushet, underkastelse eller gjenstridig motstand? Reagerer de positivt på hverandre, eller inntar de forsvarsposisjon? Fungerer metoden deres, hjelper den dem å oppnå gjensidig tilfredsstillende resultater, eller skaper den flere problemer? Føler begge godt for måten de snakker om problemstillinger på? Be dem drøfte hvordan de kan forbedre måten de snakker om problemer på.*

## KOMMUNISER EFFEKTIVT

Eldste Marvin J. Ashton i De tolv apostlers quorum forklarte hvordan man kan lære å kommunisere på en mer kjærlig måte: «Jeg ber at vår himmelske Fader må hjelpe oss til å kommunisere mer effektivt i hjemmet gjennom vilje til å ofre, vilje til å lytte, vilje til å sette ord på følelser, vilje til å unngå å dømme, vilje til å holde på betroelser og vilje til å praktisere tålmodighet... Kommunikasjon kan bidra til å bygge opp familienhet hvis vi vil streve mot det og ofre for det.»<sup>19</sup>

## LÆRINGSAKTIVITET: SETT AV TID TIL ØVING

Be deltakerne skrive ned hvilke ferdigheter de trenger å jobbe med. Be dem også fastsette datoer og tidspunkter da de skal øve på disse. De skulle sette av mest tid til å lære de ferdighetene som er viktigst for dem. Be dem fortsette å øve til de føler at de mestrer dem. Når man skal lære nye ferdigheter, er det best å fokusere på hypotetiske eller mindre problemer. Hvis ekteparene fokuserer på store problemer i forholdet sitt, kan de rote seg opp i en konflikt og mislykkes med å lære ferdighetene ordentlig.

### NOTER

1. «Familien – En erklæring til verden», *Lys over Norge*, okt. 1998, 24.
2. «Love Versus Lust», i *Brigham Young University Speeches of the Year* (Provo: Brigham Young University, 1962), 2.
3. David H. Olson og Amy K. Olson: *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000), 7, 24. Mer informasjon finnes på [www.prepare-enrich.com](http://www.prepare-enrich.com). Dette nettstedet har ingen tilknytning til Kirken, og det at det er nevnt her betyr ikke at Kirken støtter det.
4. *Empowering Couples*, 9.
5. «Healing Wounds in Marriage», *Ensign*, juli 1993, 18-19.
6. Fra *Why Marriages Succeed or Fail* av John Gottman, Ph.D. Opphavsrett © 1994 John Gottman. Trykt med tillatelse fra Simon & Schuster, Inc. NY. Side 72-95. Sitater fra side 73, 79.
7. *Why Marriages Succeed or Fail*, 57.
8. *Why Marriages Succeed or Fail*, 59-61.
9. *Why Marriages Succeed or Fail*, 105.
10. *Why Marriages Succeed or Fail*, 105-7.
11. *Why Marriages Succeed or Fail*, 107-8.
12. I Conference Report, april 1991, 28; eller *Lys over Norge*, juli 1991, 22.
13. *Why Marriages Succeed or Fail*, 181.
14. *Why Marriages Succeed or Fail*, 196.
15. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (New York: Dell Publishing, 1997), 152.
16. *The 8 Essential Traits*, 152-53.
17. *The 8 Essential Traits*, 157-58, 160-61.
18. *The 8 Essential Traits*, 161.
19. I Conference Report, april 1976, 82; eller *Ensign*, mai 1976, 54.



«DET KAN HVERKEN FINNES MINDREVERDIGHET  
ELLER OVERLEGENHET MELLOM MANNEN  
OG HUSTRUEN I HERRENS PLAN.»

PRESIDENT GORDON B. HINCKLEY





Mens hun virket i Hjelpeforeningens generalpresidentskap, sa søster Sheri Dew at enhet er grunnleggende i Herrens mønster for ektepar: «Vår Fader visste nøyaktig hva han gjorde da han skapte oss. Han gjorde oss like nok til å elske hverandre, men forskjellige nok til at vi måtte forene vår styrke og vårt forvaltningsansvar for å skape et hele. Hverken mannen eller kvinnen er fullkommen eller hel uten den andre. Derfor vil ... ikke noe ekteskap nå sine fulle muligheter før mann og hustru ... arbeider sammen og er ett i hensikt, respekterer og stoler på hverandres styrke.»<sup>4</sup>

### Problemet med manglende likestilling

I en studie av over 20 000 ektepar fant David Olson og Amy Olson at vanskeligheter med å dele lederskap likt var den største hindringen for et tilfredsstillende ekteskap. På den annen side fant de at de ti fremste fordelene lykkelige ektepar hadde, var relatert til deres evne til å dele på lederskapet.

I denne studien var 93 prosent av 21 501 ektepar enige i utsagnet: «Vi har problemer med å dele lederskapet likt.» Tre av de andre ti fremste hindringene for lykke i ekteskapet var også relatert til manglende likestilling og manglende enhet: «Partneren min er for negativ eller kritisk» (83 prosent), «Det ender alltid med at jeg føler meg ansvarlig for problemet» (81 prosent) og «Det virker som om vi aldri klarer å løse våre uoverensstemmelser» (78 prosent).

Ved hjelp av en skala for tilfredshet i ekteskapet klassifiserte studien ektepar som lykkelige (5153 ektepar) eller ulykkelige (5127). Studien avdekket at minst tre av de ti fremste fordelene lykkelige ektepar hadde, var relatert til det å dele på lederskapet: «Vi er kreative i vår håndtering av uoverensstemmelser» (78 prosent), «Min partner er sjelden for kontrollerende» (78 prosent) og «Vi er enige om hvordan vi skal bruke pengene» (89 prosent).<sup>5</sup>

Dessverre er det noen som misbruker myndighet og forsøker å utøve kontroll over ektefelle og barn. Mens profeten Joseph Smith satt i Liberty fengsel, skrev han: «Av sørgelig erfaring har vi lært at det er nesten alle menneskers natur og tilbøyelighet – så snart de får det de betrakter som litt myndighet, begynner de straks å utøve urettferdig herredømme» (L&p 121:39).

Blant Kirkens medlemmer er de vanligste formene for urettferdig herredømme menn eller hustruer som prøver å kontrollere beslutningsprosesser, problemløsning, forvaltning av penger og undervisning og disiplinering av barna uten å la ektefellen delta i like stor grad. De verste formene for urettferdig herredømme omfatter mishandling av ektefelle og barn.

President Hinckley fordømte ektefelle mishandling og annen nedverdiggende eller krenkende adferd, spesielt av prestedømsbærere:

«Konemishandling er et tragisk og avskyelig fenomen. Enhver mann i denne kirke som begår overgrep mot sin hustru, behandler henne nedverdiggende, krenker henne eller utøver urettferdig herredømme over henne, er uverdigg til å ha prestedømmet. Selv om han har blitt ordinert, trekker himlene seg tilbake, Herrens ånd bedrøves, og det blir slutt på denne mannens prestedømsmyndighet...

Mine brødre, hvis det finnes noen innen rekkevidde av min røst som har gjort seg skyldig i slik adferd, kaller jeg dere til omvendelse. Gå ned på dine knær og be Herren tilgi deg. Be ham om kraft til å kontrollere din tunge og din tunge hånd. Be om din hustrus og dine barns tilgivelse.»<sup>6</sup>

### SØRG FOR LIKESTILLING

For å oppnå likestilling i ekteskapet må kanskje en mann og en hustru forandre gamle måter å tenke og oppføre seg på, og huske at den glede som enhet gir, langt overgår

smerten forbundet med å bryte gamle vaner. Ved å etterleve Jesu Kristi evangelium kan en mann og en hustru glede seg over et lykkelig og kjærlig forhold. Apostelen Paulus forklarte at enhver mann skulle «elske sin hustru som seg selv» og at enhver hustru skulle «ha ærefrykt for sin mann» (Efeserne 5:33). Jesus erklarte til sine disipler: «Et nytt bud gir jeg dere. Dere skal elske hverandre! Som jeg har elsket dere, skal også dere elske hverandre» (Johannes 13:34). Han befalte også: «Vær ett, og hvis dere ikke er ett, er dere ikke mine» (L&p 38:27). Følgende retningslinjer vil hjelpe mann og hustru å oppnå denne likestillingen og enheten i ekteskapet.

## Elsk og respekter hverandre som likeverdige partnere

President Gordon B. Hinckley sa at ektepar skulle «gå side om side med respekt, takknemlighet og kjærlighet til hverandre. Det kan hverken finnes mindreverdighet eller overlegenhet mellom mannen og hustruen i Herrens plan.»<sup>7</sup> President Howard W. Hunter forklarte: «En mann som bærer prestedømmet, aksepterer sin hustru som en partner når det gjelder hjemmets og familiens ledelse, med full kunnskap om og full deltakelse i alle avgjørelser som har med dette å gjøre... Herren ville at hustruen skulle være en medhjelper for mannen – dvs. en ledsager som er likeverdig og nødvendig i et fullt partnerskap.»<sup>8</sup>

President Hinckley sa at forståelse av Guds forhold til sine barn hjelper oss å handle riktig: «Når ektemann og hustru anerkjenner at de er likeverdige, når de anerkjenner at hvert barn som blir født inn i verden, er et Guds barn, da vil det følge et større ansvar for å nære, hjelpe og elske dem vi har ansvar for, med en vedvarende kjærlighet.»<sup>9</sup>

President Spencer W. Kimball understreket viktigheten av uselviskhet: «Fullstendig uselviskhet vil med sikkerhet oppfylle en annen faktor i et godt ekteskap. Hvis man alltid søker den annens beste, velvære og lykke, vil den kjærlighet man føler i forlovelsestiden og som befestes i ekteskapet, anta sterke proporsjoner... Den næring som har størst betydning for kjærligheten, er utvilsomt omtanke, vennlighet, omsorg, uttrykk for hengivenhet, takknemlige omfavnelser, beundring, stolthet, kameratskap, fortrolighet, tro, fellesskap, likeverd og gjensidig avhengighet.»<sup>10</sup>

### LÆRINGSAKTIVITET:

#### UNDERSØKELSE OM LIKESTILLING I FORHOLDET

For å hjelpe deltakerne å evaluere hvordan det står til med likestilling og enhet i ekteskapet, kopierer du fortegnelsen om likestilling i ekteskapet på side 31 og ber deltakerne vurdere seg selv og hvordan de tror ektefellen ville ha vurdert dem når det gjelder deres følelser for og holdninger til forholdet deres på en skala fra 1 til 5. Be deltakerne sammenligne sine vurderinger i begge kategoriene (seg selv og ektefellen) med de vurderinger ektefellen har gjort i begge kategoriene. Be dem se etter likheter og ulikheter i hvordan de ser på hverandre. Be dem skrive på et eget ark hva deres sterke sider er og hvor det trengs forbedring. Du må kanskje hjelpe dem å evaluere betydningen av de vurderingene de har gjort.

Be dem bygge videre på sterke sider i forholdet i de kommende ukene, og jobbe med ting som trenger forbedring. Du må kanskje foreslå måter de kan gjøre dette på. Oppfordre dem til å fortelle klassen om fremgang de har gjort, hvis de tror dette kan være til nytte for andre.

## Presider i rettferdighet

I uttalelsen som er sitert på side 24, fordømte president Hinckley mishandling i ekteskapet på det sterkeste. Han erklarte at enhver som «utøver urettferdig herredømme over [sin hustru], er uverdig til å ha prestedømmet».<sup>11</sup> Herren har sagt at et forhold

skulle styres ved rettferdighet, overtalelse, langmodighet, mildhet, saktmodighet, kjærlighet og vennlighet (se L&p 121:41-42).

Det første presidentskap og De tolv's quorum har beskrevet farens rolle i hjemmet: «Etter guddommelig forordning skal fedre presidere over sin familie i kjærlighet og rettferdighet, og de er ansvarlige for å sørge for livets nødvendigheter og beskyttelse for sin familie.»<sup>12</sup> Eldste L. Tom Perry i De tolv's quorum forklarte at rettferdig lederskap innebærer enhet og likestilling mellom ektefellene: «Husk, brødre, at i deres rolle som leder i familien er deres hustru deres medarbeider... Helt siden begynnelsen har Gud instruert menneskene om at ekteskap skal forene mann og hustru til ett (se 1. Mosebok 2:24). Derfor er det ingen president eller visepresident i en familie. Ektefellene arbeider sammen i all evighet til beste for familien. De står forenet i ord, gjerning og handling med hensyn til å føre an, veilede og lede sin familieenhet. De er jevnbyrdige. De planlegger og organiserer familiens anliggender sammen og er samstemte i det.»<sup>13</sup>

### Bli klar over og omkanaliser dominerende adferd

Det kan virke effektivt å beordre andre rundt, men det vekker ofte uvilje og motstand, spesielt blant familiemedlemmer. Hvis en mann eller en hustru har en tendens til å dominere andre, kan de omkanalisere denne tendensen og lære å styre seg selv ved å styre hva de tenker på, hvordan de handler og hva de sier. Å praktisere den adferd som omtales i Lære og pakter 121:41-42, vil hjelpe dem å bli kvitt disse tendensene.

Å ta ledelsen er nyttig i noen sammenhenger, som på arbeidsplassen. Lærere, bedriftsledere, barnehagebestyrere, politifolk og andre må ta ledelsen for å opprette orden og oppnå arbeidsrelaterte mål. Å ta ledelsen er imidlertid ikke det samme som å dominere andre. Forsøk på å dominere andre skaper problemer som kan kreve langt større innsats å løse enn det som er nødvendig for å skape gode forhold i første omgang. Medlemmer av Kirken – som har inngått pakt om å følge Jesus Kristus – er forpliktet til å gjøre som han gjorde. Frelseren underviste andre. Han brukte overtalelse og langmodighet, ikke manipulasjon eller dominans.

#### LÆRINGSAKTIVITET: BLI KLAR OVER DOMINERENDE ADFERD

*Be klassens medlemmer skrive ned eventuelle tendenser til å være dominerende. Hvis det virker passende, foreslår du at de spør ektefellen om hans/hennes mening.*

### Bli klar over og korriger tanker og oppfatninger rundt dominans

Tanker ligger bak så å si alle følelser og all adferd. En dominerende mann tenker kanskje, bevisst eller ikke: «Mine kone burde ikke gjøre noe uten min tillatelse, inkludert å bruke penger. Hun er ikke så flink til å budsjettere.» En dominerende hustru tenker kanskje: «Hvis ting skal bli gjort riktig, må jeg ta ledelsen. Jeg kan ikke stole på at noen andre gjør det riktig.»

Når den slags tankegang blir utfordret og korrigert, er det mer sannsynlig at passende adferd vil følge. En måte man kan gjenkjenne automatiske tanker på er å stille seg selv «hvorfor»-spørsmål. En hustru kan for eksempel spørre: «Hvorfor vil jeg ikke at mannen min skal hjelpe meg å balansere kontoen?» En automatisk tanke dukker kanskje opp: «Hvis han ser kontoutskriften, vil han kanskje kritisere meg for

hvordan jeg bruker penger.» Eller hun kan tenke: «Han gjør alltid feil, og vi har ikke råd til å gjøre feil når det gjelder økonomien vår.» I noen tilfeller kan slike tanker være berettiget, men i mange tilfeller er de ikke det. Hvis hustruen snakker med mannen sin om sin frykt, vil hun kanskje oppdage at den er overdrevet og at mannen hennes kan være til stor hjelp når det gjelder å forvalte pengene deres.

### LÆRINGSAKTIVITET: ENDRE FEILAKTIG TANKEGANG

*Be deltakerne skrive ned tankene bak sin dominerende adferd. Be dem se etter feilaktig tankegang og sammenligne sine tanker og handlinger med Herrens norm i Lære og pakter 121:41-42. Hjelp dem å skrive korrigerende tanker som kan lede deres tankegang og adferd i fremtiden. Deltakere som ikke er sikre på om de har et dominansproblem, kan snakke med ektefellen, familiemedlemmer eller nære venner for å høre deres syn.*

### Begge skulle ta like stor del når avgjørelser skal tas

I et sunt ekteskap tar mann og hustru noen selvstendige avgjørelser og noen avgjørelser sammen. De skulle ta avgjørelser sammen når utfallet påvirker dem begge, eller når det påvirker andre i familien. Noen menn og hustruer ser på det å ta avgjørelser som en konkurranse som kan vinnes eller tapes. Med litt innsats og vilje til å snakke sammen, kan de ta avgjørelser som er akseptable for dem begge, slik at ingen av dem taper.

Mann og hustru trenger ofte å gå fra bare å tenke på sine egne behov og ønsker til å tenke på ektefellens og barnas behov. Avgjørelser som tas av hver av ektefellene, påvirker nesten alltid hele familien. President Kimball forklarte:

«Før ekteskapet er enhver nokså fri til å komme og gå som de vil, til å organisere og planlegge livet slik de synes best, til å ta alle avgjørelser med seg selv som utgangspunkt. Kjæresten skulle, før de inngår løftene, forstå at de selv bokstavelig må akseptere fullt ut at den lille nye familiens beste alltid må gå foran hver av ektefellene. Hver part må fjerne "jeg" og "meg" og erstatte dem med "vi" og "vår". Ved enhver avgjørelse må man ta i betraktning at det er to eller flere som berøres av den. Når hustruen nå kommer til å stå overfor viktige avgjørelser, vil hun være opptatt av hvilken virkning de vil ha på foreldrene, barna, hjemmet og deres åndelige liv. Ektemannens valg av yrke, hans sosiale liv, hans venner og alle hans interesser må nå overveies i lys av at han bare utgjør en del av familien, at familiehelheten må overveies.»<sup>14</sup>

Ektepar lærer å bli ett når de følger Herren. Eldste Eyring forklarte at Ånden forener: «Der hvor menneskene har denne Ånd [Den hellige ånd] med seg, kan vi vente å finne harmoni. Ånden planter vitnesbyrdet om sannheten i vårt hjerte, noe som forener dem som har dette vitnesbyrdet. Guds ånd skaper aldri splid (se 3. Nephi 11:29).»<sup>15</sup> Når mann og hustru vekselvirker med tålmodighet, mildhet, saktmodighet, kjærlighet, vennlighet og kunnskap, vil de kunne nyte Den hellige ånds veiledning, noe som vil forene dem og gjøre dem ett i hensikt og i innsats. Denne innflytelsen vil hjelpe dem å ta kloke og gode avgjørelser.

Dessuten, når mann og hustru tar avgjørelser sammen, vokser tilliten til at ved anledninger hvor en av dem må ta avgjørelsen alene, vil den med større sannsynlighet representere begge ektefellenes syn.

## LÆRINGSAKTIVITET: AVGJØR HVEM SOM SKAL TA AVGJØRELSEN

Skriv de fem alternativene nedenfor på en tavle. Forklar at i et sunt ekteskap tar mann og hustru noen ganger avgjørelser uavhengig av hverandre, og noen ganger tar de avgjørelser sammen. Avgjørelsene deres kan tas på fem måter:

- Mann og hustru tar avgjørelsen sammen.
- Hustruen tar avgjørelsen etter å ha rådført seg med sin mann.
- Mannen tar avgjørelsen etter å ha rådført seg med sin hustru.
- Hustruen tar avgjørelsen alene.
- Mannen tar avgjørelsen alene.

Fortell klassens medlemmer at du skal lese en rekke spørsmål som krever en avgjørelse. Be dem velge blant de fem mulighetene og finne ut hvordan de mener en avgjørelse bør tas for hvert spørsmål. Be dem skrive ned svarene sine. Be ektefellene om ikke å sammenligne svarene sine i denne omgang. Påpek at svarene de gir kan variere ut fra individuelle omstendigheter.

1. Hvor skal familien bo?
2. Hva slags jobb skal mannen ta?
3. Hvor mange timer skal mannen jobbe?
4. Hvor mange barn skal ekteparet få?
5. Når skal de få barn?
6. Hvordan og når skal de disiplinere sine barn?
7. Skal hustruen arbeide utenfor hjemmet?
8. Hva slags jobb skal hustruen ta hvis hun arbeider utenfor hjemmet?
9. Hvis hustruen arbeider utenfor hjemmet, hvor mange timer skal hun arbeide?
10. Hvilke hobbyer skal hustruen ha?
11. Hvor mye tid skal ekteparet bruke sammen med familie og venner?
12. Hvordan skal de bruke pengene sine?
13. Hvilket treningsopplegg skal mannen delta i for å holde seg i form?
14. Når skal ekteparet kjøpe ny bil?
15. Hvordan skal mannen bruke et gavekort han har fått i fødselsdagspresang?
16. Hvor mye penger skal ekteparet gi til Kirken eller veldedighet?
17. Hvor mye tid skal de bruke på aktiviteter i Kirken?
18. Hvordan skal hustruen disiplinere et barn når mannen ikke er hjemme?
19. Hvor mye tid skal hver ektefelle bruke på hobbyer eller interesser?
20. Hvor og når skal familien dra på ferie?
21. Hvilket mattekurs skal hustruen melde seg på?
22. Hvordan skal mannen tilbringe en fridag fra jobben?

Be ektefellene om å sammenligne svarene sine. Der hvor de er forskjellige, ber du dem prøve å komme til enighet. Be dem finne ut om mannen eller hustruen ønsker mer eller mindre ansvar for å ta avgjørelser.<sup>16</sup>

## Hold ut

Etablerte måter å tenke og oppføre seg på er ofte vanskelige å forandre. Gamle vaner er vonde å vende, men de kan forandres gjennom vedvarende innsats.

Forandring skjer med større sannsynlighet når både mann og hustru engasjerer seg for å oppnå et bedre forhold. Gode hensikter er ofte kortlivede med mindre ekteparet er fast bestemt på å fortsette med den nye måten å forholde seg til hverandre på. Her er noen andre faktorer som kan bidra til å få til en forandring:

- Erkjenne behovet for forandring.
- Gi verbalt uttrykk til ektefellen eller andre om et ønske om forandring.
- Gi et løfte til ektefellen og andre om de endringene som skal gjøres.
- Utarbeide en spesifikk plan, med mellomliggende trinn og mål, for å gjennomføre positive endringer i hverdagen.
- Ha et støttenettverk (andre som oppmuntrer vedkommende i hans eller hennes anstrengelser for å forandre seg).
- Ansvarlighet, som for eksempel ved at vedkommende rapporterer til ektefellen, biskopen eller venner om fremgang i retning av forandringen.

Når mann og hustru investerer tid og energi i å oppnå enhet og likestilling, vil de utvikle seg både individuelt og som ektepar, og de vil blåse nytt liv i ekteskapet. De vil også føle større kjærlighet og respekt for hverandre.

## OPPTRE OG GLEDE SEG SOM EN ENHET

Når mann og hustru samarbeider i kjærlighet og enhet som likeverdige partnere, blir resultatene gjensidig forsterkende – den samlede innsatsen er større enn summen av de enkeltes bidrag. Eldste Richard G. Scott beskrev den styrken som oppnås når de utfyllende egenskapene til menn og hustruer forenes slik Herren vil: «For å oppnå den største lykke og produktivitet i livet trengs både mann og hustru. Deres innsats griper inn i hverandre og supplerer hverandre... Når disse egenskapene anvendes slik Herren har ment, gir det et ektepar muligheter til å tenke, handle og glede seg som ett – å møte utfordringer sammen og overvinne dem som ett, å vokse i kjærlighet og forståelse, og gjennom tempelordinanser å bli knyttet sammen som ett, for evig. Det er planen.»<sup>17</sup>

President Ezra Taft Benson forklarte viktigheten av tjeneste for lykke i ekteskapet og for personlig utvikling: «Hemmeligheten bak et lykkelig ekteskap er å tjene Gud og hverandre. Målet med ekteskap er enhet og samhold, så vel som personlig utvikling. Paradoksalt nok, jo mer vi tjener hverandre, jo større blir vår åndelige og psykiske vekst.»<sup>18</sup>

### LÆRINGSAKTIVITET: UTVIKLE STØRRE ENHET

Be hvert ektepar velge ett av prinsippene som ble presentert i denne økten og som er viktig for dem i deres anstrengelser for større enhet. Be dem anvende prinsippet på seg selv eller som ektepar, avhengig av behovet. Foreslå at de repeterer forslagene til forandring av adferd som står under overskriften «Hold ut». Be dem utarbeide en plan for hvordan de vil anvende prinsippet helt til de har gjort adferdsendringen. Foreslå at de følger dette opp med å legge en plan for hvordan de vil arbeide med det nest viktigste prinsippet.

NOTER

---

1. «Familien – En erklæring til verden», *Lys over Norge*, okt. 1998, 24.
2. I Conference Report, april 2002, 64–65; eller *Liahona*, juli 2002, 58.
3. I Conference Report, april 1998, 85; eller *Lys over Norge*, juli 1998, 67.
4. I Conference Report, okt. 2001, 12; eller *Liahona*, jan. 2002, 13.
5. David H. Olson og Amy K. Olson: *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000), 6–9. Mer informasjon finnes på [www.prepare-enrich.com](http://www.prepare-enrich.com). Dette nettstedet har ingen tilknytning til Kirken, og det at det er nevnt her betyr ikke at Kirken støtter det.
6. I Conference Report, april 2002, 64.
7. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), 322.
8. I Conference Report, okt. 1994, 68; eller *Lys over Norge*, jan. 1995, 48.
9. I Conference Report, okt. 1998, 93; eller *Liahona*, jan. 1999, 82.
10. «Enheter i ekteskapet», *Liahona*, okt. 2002, 36.
11. I Conference Report, april 2002, 64; eller *Liahona* juli 2002, s. 58.
12. «Familien – En erklæring til verden», *Lys over Norge*, okt. 1998, 24.
13. I Conference Report, april 2004, 72; eller *Liahona*, mai 2004, 69.
14. «Enheter i ekteskapet», *Liahona*, okt. 2002, 36.
15. I Conference Report, april 1998, 86; *Liahona* juli 1998, s. 67.
16. Tilpasset fra Brent Barlow: *Twelve Traps in Today's Marriage and How to Avoid Them* (Salt Lake City: Deseret Book, 1986), 99–100, og fra Richard B. Stuart: *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy* (New York: Guilford Press, 1980), 266–67.
17. I Conference Report, okt. 1996, 101; eller *Lys over Norge*, jan. 1997, 70.
18. I Conference Report, okt. 1982, 86; eller *Ensign*, nov. 1982, 60.

# LIKESTILLING I EKTESKAPSFORHOLDET

Vurder deg selv og anslå hvordan du tror ektefellen vil vurdere deg, på hvert av punktene nedenfor ved hjelp av følgende skala: 1 – Aldri 2 – Sjelden 3 – Iblant 4 – Ofte 5 – Alltid

Min vurdering av meg selv					Ting som påvirker forholdet	Hvordan jeg tror ektefellen min ville ha vurdert meg				
Aldri				Alltid		Aldri				Alltid
1	2	3	4	5	Jeg leder vår familie i samsvar med Skriftenes retningslinjer.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg er kjærlig mot min ektefelle og mine barn, og de føler min kjærlighet til dem.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg respekterer familiemedlemmene, og jeg er ikke sint, uforskammet eller voldelig.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Min viktigste prioritering i ekteskapet er å behandle ektefellen med kjærlighet og vennlighet.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg lever på en slik måte at ektefellen ønsker å være sammen med meg i evigheten.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg behandler min ektefelle som en likeverdig partner.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg lever på en måte som innbyr Åndens innflytelse i vårt hjem.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg prøver å løse problemer ved at vi snakker sammen.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg prøver å forstå og respektere min ektefelles tanker og følelser.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg respekterer min ektefelles behov for avstand og privatliv.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi avgjør som likeverdige partnere hvordan pengene skal brukes.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi deler på huslige sysler når vi er hjemme.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jeg prøver å hjelpe min ektefelle å finne tid og ressurser til å utvikle talenter og drive med sine interesser.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi har samme åndelige mål og samme innstilling til å etterleve evangeliet.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi deltar begge i å disiplinere barna.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi føler begge godt for ektemannens presiderende rolle.	1	2	3	4	5



«HVEM KAN REGNE UT HVILKE SÅR SOM PÅFØRES,  
HVOR DYPE OG SMERTEFULLE DE ER, NÅR HARDE  
OG STYGGE ORD UTTALES I SINNE?»

PRESIDENT GORDON B. HINCKLEY





åndelig kraft: «Enhver som oppfører seg som en tyrann i sitt eget hjem, er uverdigg til prestedømmet. Han kan ikke være et egnet redskap i Herrens hånd når han ikke viser sin valgte livsleider respekt, vennlighet og kjærlighet. Og en mann som ... ikke kan styre sitt temperament ... vil oppleve at hans prestedømskraft oppheves.»<sup>3</sup>

Å bli sint kan hjelpe oss å oppnå et umiddelbart mål, men de langsiktige konsekvensene veier adskillig tyngre enn enhver fordel. Kostnadene omfatter følgende:

- Ånden blir borte
- Tap av respekt (for seg selv og fra andre) og vennskap og samarbeid fra andre
- Tap av selvtillit
- Skyldfølelse
- Ensomhet
- Anstrengte forhold
- Fysisk, psykisk og åndelig skade på en selv og andre
- Barn som ikke lenger tror på det foreldrene lærer dem
- Juridisk søksmål og tap av personlig frihet
- Skilsmisse
- Tap av arbeid

Sinne kan også forårsake eller forverre helseproblemer som magesår, hodepine, hjerteproblemer, ryggsmertor og høyt blodtrykk. Disse helseproblemene forekommer ofte når man takler sinnet på en usunn måte over lengre tid.

## LÆRINGSAKTIVITET: BLI KLAR OVER SINNETS KONSEKVENSER

*Sinte personer benekter eller bagatelliserer noen ganger konsekvensene av sitt sinne. Ved å bli fullt klar over sinnets pris, kan de bli mer motivert til å overvinne dette problemet. Be klassens medlemmer tenke gjennom de siste gangene de har latt seg selv bli sinte, og betrakte omstendighetene – hvordan de uttrykte sitt sinne og hvem som var involvert. Be klassens medlemmer overveie konsekvensene av sitt sinne og lage en liste over de konsekvensene de selv har opplevd ved å miste fatningen. Når de har laget listen sin, foreslår du at de ser på den ofte. Det å stadig minne seg selv på konsekvensene av sinne kan være en sterk motivasjonsfaktor når man skal prøve å overvinne sinnerelaterte problemer. Når de begynner å løse sinneproblemene og ikke lenger opplever konsekvensene, kan de begynne å krysse av punktene på listen. Dette trinnet kan være givende og hjelpe dem å bli klar over den fremgangen de har gjort.*

### Typor av, årsaker til og uttrykk for sinne

Noen bruker sinne til å true og øve kontroll over andre, til å føle seg overlegne og til å unngå å håndtere problemer og ansvarsoppgaver. Sinne kan også komme av stolthet og egoisme, som når man ikke får viljen sin, eller av mangel på saktmodighet eller tålmodighet i møte med provokasjoner. Noen blir sinte når de føler seg frustrert, såret eller skuffet.

Noen blir sinte nesten uten å tenke, som en reaksjon på noe de oppfatter som en provokasjon. Denne typen sinne er ofte vanskelig å kontrollere fordi det kommer så fort. I andre situasjoner bygger sinnet seg sakte opp etter hvert som en person oppfatter trusler, urettferdighet eller dårlig behandling eller opplever en rekke provokasjoner. En trussel kan være fysisk eller psykisk. Vedkommende kan for eksempel være

redd for fysisk skade, ydmykelse eller tap av egen eller andres anseelse. I alle disse tilfellene kan man velge å bli sint.

Oppfatningen av trusler eller fare er ofte feilaktig, overdrevet eller innbilt. Altfor ofte skyldes sinne at en person feilvurderer andres intensjoner: «Han prøver å skade meg.» «Hun hindrer meg i å få det jeg ønsker meg.» «Han bryr seg ikke om følelsene mine.» «Hun utnytter meg.»

Når noen oppfatter noe som en trussel og reagerer mot noen i sinne, forbereder kroppen seg til handling. Blodtrykket stiger, musklene spenner seg, de puster tyngre og de fokuserer på å eliminere trusselen eller den dårlige behandlingen. Denne beredskapstilstanden kan få utløp i en enkelt, eksplosiv verbal eller fysisk reaksjon mot en oppfattet trussel. Alternativet er at sinnevekkende tanker kan vokse over tid til en person til slutt eksploderer i sinne, noen ganger over en mindre situasjon eller hendelse som han eller hun normalt ville ha oversett.

Sinne uttrykkes ofte på tre usunne måter – gjennom aggresjon, internalisering og passiv-aggressiv adferd.

**Aggresjon.** Sinne uttrykkes ved:

- Fysisk vold (slag, biting, sparking, dytting, riving i håret, klyping, fiking, ødeleggelse av eiendeler).
- Psykisk og verbal mishandling (skriking, utskjelling, banning, trusler, skyld på andre, latterliggjøring, krangling, provosering, trusler, manipulering, nedsettende behandling).
- Seksuelle overgrep (voldtekt, incest, forulemping, seksuell trakassering).

**Internalisering.** Sinnet rettes mot en selv, noe som fører til selvforakt, depresjon, eller skadelige handlinger (driking, narkotikabruk, selvmordsforsøk, selvpåførte skader).

**Passiv-aggressiv adferd.** Sinnet uttrykkes gjennom indirekte handlinger (treghet, ansvarsløshet, stahet, sarkasme, uærlighet, irritabilitet, misnøye, kritikk, somling).

Det å bli oppmerksom på misoppfatninger og de fysiske endringene som ledsager dem, gir oss viktige nøkler til å få kontroll over sinne. Det beste tidspunktet å avbryte sinnesyklusen, er når man begynner å legge merke til økt stress. Man kan søke mer informasjon om den oppfattede trusselen eller uretten og få en bedre forståelse av den.

En bedre forståelse kan redusere oppfatningen av fare og dermed redusere sjansen for at resultatet blir sinne. Før stresset får mulighet til å bygge seg opp, kan man vurdere mer produktive måter å reagere på trusselen eller uretten, en reaksjon som vil løse problemet istedenfor å forverre det.

Er man stresset, kan man også unngå situasjoner som kan føre til mer stress, inntil man er mer avslappet og balansert. Man kan så arbeide for å løse situasjonen uten sinne.

## ET LIV UTEN SINNE

Eldste Wayne S. Peterson i De sytti forklarte hvordan Frelserens eksempel kan inspirere Kirkens medlemmer til å kontrollere sitt sinne og andre følelsesreaksjoner:

«Kristus var det fullkomne eksempel på å holde følelsene i sjakk under enhver omstendighet. Da han sto for Kaifas og Pilatus, ble han slått med knyttneven, slått med stokker og spyttet på, og han ble spottet av sine anklagere (se Matteus 26, Lukas 23). Det ironiske var at de nedverdiget sin Skaper, hvis lidelser han påtok seg av kjærlighet til dem.

I denne urettferdige situasjonen sto Jesus fast i sin holdning og nektet å reagere uvennlig. Selv på korset da han utholdt så store smerter, lød hans bønn: "Far, forlat dem, for de vet ikke hva de gjør" (Lukas 23:34).

Han forventer det samme av oss. Til dem som ville følge ham, sa han: "Av dette skal alle kjenne at dere er mine disipler, om dere har kjærlighet til hverandre" (Johannes 13:35).»<sup>4</sup>

Følgende prinsipper har hjulpet mange å overvinne sinnerelaterte problemer.

### Gjenkjenn sinnesyklusen

Aggressiv, voldelig adferd har en tendens til å være syklisk, og syklusen pleier å gjenta seg om og om igjen. Psykologer har gitt forskjellige benevnelser på fasene i sinnesyklusen, men hovedelementene er de samme. Spesialister på sinnekontroll, Murray Cullen og Robert Freeman-Longo, har beskrevet syklusen slik den oppsummeres nedenfor.<sup>5</sup> Man lykkes best med å kontrollere sinne i de første fasene av syklusen, før den fysiologiske oppbyggingen finner sted.

**Later som om alt er normalt-fasen.** Livet går glatt, men **sinnet lur**er under overflaten og påvirker hvordan personen lever og tenker. Hendelser eller situasjoner kan lett utløse vanemessige, fordreide tankemønstre. Personen rasjonaliserer og rettferdiggjør disse fordreiningene.

**Oppbyggingsfasen.** Etter hvert som personen **fokuserer på den fordreide tankegangen**, begynner han eller hun å føle seg fysisk eller psykisk truet, og begynner å reagere med sinne. Personens tanker gjentar kjente temaer som: «Hun er så dominerende,» eller: «Jeg gjør alt arbeidet her.» Fysiske signaler indikerer at personen er i ferd med å bli sint (spenning, stivhet, stramhet, et hamrende hjerte, kortpustethet, urolig mage eller hetetokter). Personen fantaserer og **planlegger hvordan han eller hun skal utagere sinnet**, og kan hengi seg til vanedannende adferd som gir sinnet næring (narkotika- og alkoholmisbruk, overspising, overarbeid).

**Utageringsfasen.** **Sinnet får utløp** på andre ved at man kjefter på dem, **nedverdiger dem eller angriper dem fysisk eller seksuelt**. Det kan også vendes innover gjennom selvkritikk, selvmordsforsøk eller alkohol- eller narkotikamisbruk.

**Den nedadgående spiral-fasen.** Personen føler skyld og skam. Forsvarsmekanismer kan da utløses, og personen **prøver å dekke over sinnet ved å gjøre noe som anses for godt, for å bevise at han eller hun er et godt menneske**. Personen bestemmer seg for å kontrollere sitt temperament. Når beslutningen brytes ned, går personen tilbake til «later som om alt er normalt»-fasen.

### LÆRINGSAKTIVITET: BLI KLAR OVER DIN SINNESYKLUS

Denne aktiviteten vil hjelpe klassens medlemmer å bli klar over sin sinnesyklus, hvis det er aktuelt. Gi kopier av skjemaet på side 42 til klassens medlemmer. Be dem fylle ut skjemaet.

### Før en sinnelogg

Når man analyserer omstendighetene som utløser sinne og hvordan man reagerer på dette sinnet, kan man lære å takle sinnet mer effektivt. **En måte å lære mer om sitt eget sinne** på er å føre en sinnelogg. Etter en episode med sinne, kan man skrive ned hva eller hvem som utløste det, datoen og sinnets intensitet på en skala fra 1 til 10, hvor 1 er mildt og 10 er alvorlig. Man skulle også skrive hvilke tanker som ga næring

til sinnet, hvordan man taklet sinnet (om man lyktes med å kontrollere det eller ikke), hva som lot til å hjelpe og hva man kan gjøre bedre neste gang. Når man fører en sinnelogg, vil bevisstheten rundt egen sinnesyklus vokse. Man kan så avbryte sinnet i de tidlige stadiene ved hjelp av prinsippene som forklares i denne økten.<sup>6</sup>

## LÆRINGSAKTIVITET: FØR EN SINNELOGG

Be klassens medlemmer fylle ut en sinnelogg hver gang de opplever sinne. (Et eksempel på en sinnelogg finnes på side 43. En tom logg finnes på side 44. Ta kopi av eksemplet og 3-4 kopier av den tomme loggen til hver deltaker.) Denne øvelsen vil hjelpe deltakerne å forstå sin sinnesyklus. Den vil hjelpe dem å bli oppmerksomme på hvordan de tenker, hva de føler og hvordan de reagerer når situasjoner utløser deres sinne. De kan bli bevisst på bestemte adferdsmønstre de trenger å forandre. Loggen vil også minne dem på å begynne å tenke og handle på måter som kan gi bedre resultater.

### Avdramatiser sinnevekkende tanker

Psykologer har gjentatte ganger understreket at hendelser i livet ikke påvirker oss negativt. Det er hvordan vi tenker på disse hendelsene som skaper de negative virkningene. Mange lider unødvendig fordi de tenker på livets utfordringer på feilaktige, negative måter. Et eksempel er når noen kommer med en kritisk kommentar i den hensikt å hjelpe. Mottakeren mistolker på katastrofalt vis kommentaren til: «Han tror jeg er dum. Han prøver å ydmyke meg og stille meg i et negativt lys. Han skal ikke få slippe unna med det.» Tanker skaper følelser, og følelser påvirker adferd. Mange stresser seg opp og opplever stor lidelse på grunn av feilaktig tankegang.

I *The Feeling Good Handbook*, avdekker psykologen David Burns vanlige former for feilaktig tankegang.<sup>7</sup> De innbefatter:

- Alt eller ingenting-tanker. («Før så jeg på ham som anstendig mann. Men i dag viste han sitt sanne jeg.»)
- Forhastede slutninger. («Hun bryr seg bare om seg selv. Mine følelser betyr ingenting.»)
- Positive erfaringer glemmes, mens man dveler ved negative erfaringer. («Så du hva han gjorde mot meg? Etter alt vi har vært gjennom. Han bryr seg ikke om meg.»)

En fellesnevner i disse eksemplene er feilaktig tankegang som fører til psykisk smerte og sinne. For å kontrollere sitt sinne [kan man søke alternative forklaringer på det som vekker sinne](#). Man kan utfordre den feilaktige tankegangen ved å prøve å se den utløsende hendelsen slik en nøytral iakttaker ville ha sett den. Hva ville et kamera ta opp av den sinnevekkende hendelsen? Ville et kamera dokumentere den negative tolkningen av hendelsene som den sinte personen valgte? I de fleste tilfeller ville det ikke det.

En annen måte å utfordre feilaktig tankegang på, er å prøve å se situasjonen fra den andres synsvinkel. [En som sniker i trafikken, kan for eksempel være sent ute til en avtale](#). Empati og nestekjærlighet er effektive virkemidler til å forebygge en sinne-reaksjon. Man kan også stille seg følgende to spørsmål:

- «Hvilke beviser har jeg for at mine negative tanker er riktige?»
- «Hvilke beviser har jeg for at disse tankene ikke er riktige?»

Når man stiller seg selv disse to spørsmålene, finner man sjelden gode beviser til støtte for en negativ tolkning og betydelige beviser på at en negativ tolkning av hendelsene ikke er riktig. Når man evaluerer og korrigerer sin tankegang på denne måten, er det lettere å roe seg ned og akseptere andre.

Ved de sjeldne anledninger hvor en negativ tolkning er riktig, skulle man likevel finne bedre måter å reagere på enn med sinne. Hvis forsøkene på å løse problemet ikke lykkes, kan man følge Frelserens formaning: «Elsk deres fiender, velsign dem som forbanner dere, gjør vel imot dem som hater dere, og be for dem som forfølger dere» (Matteus 5:44).

Man kan tenke på vanskelige situasjoner som problemer som må løses, eller som muligheter, ikke som truende hendelser som krever en dramatisk reaksjon. Raymond Novaco ved University of California i Irvine anbefalte å bruke mestringsutsagn til å uskadeliggjøre sinnevekkende tanker.<sup>8</sup> Slike utsagn kan være: «Jeg vil ikke vinne noe på å bli sint. Hvis jeg blir sint, må jeg betale en pris som jeg ikke ønsker.» Ektemenn og hustruer kan innprente disse utsagnene i tankene når de ikke er sinte, slik at de er tilgjengelige for dem når behovet oppstår.

### LÆRINGSAKTIVITET: UTFORDRE NEGATIVE TANKER

*Be klassens medlemmer beskrive sinnevekkende situasjoner de møter. Be dem så skrive mestringsutsagn som kan hjelpe dem å unngå å bli sinte i disse situasjonene. Be dem dele noen av utsagnene sine med klassen. Deretter ber du klassens medlemmer visualisere hver av de sinnevekkende situasjonene de skrev ned, og øve på å si mestringsutsagnene for seg selv. Be dem gjenta denne øvelsen flere ganger om dagen så lenge som nødvendig for å bli vant til denne nye måten å tenke på. Mental trening er en effektiv måte å forberede seg til å reagere på en passende måte i virkelige situasjoner.*

### Trekk deg ut av sinnevekkende situasjoner

Etter hvert som sinnet stiger og kjemikalier bygger seg opp i kroppen, avtar evnen til å tenke fornuftig og kontrollere adferden. Det kan hjelpe å forestille seg et termometer som måler sinnenivået. Hvis man mister kontrollen ved 80 grader, kan man lære å trekke seg ut av situasjonen før det blir så varmt. Hvis man trenger å forlate situasjonen, kan man fortelle den andre: «Jeg begynner å bli sint. Jeg trenger litt tid til å roe meg.»

Et forhåndsavtalt signal for å stoppe diskusjonen er nyttig, som for eksempel T-tegnet (timeout) som brukes under idrettsarrangementer. Begge parter må være enige i å ta hensyn til signalet så snart det er gitt. Timeout kan være bra hvis begge parter kan stole på at de kan fullføre diskusjonen senere. I tillegg til timeouten kan mannen eller hustruen foreslå en tid da diskusjonen skal gjenopptas, som for eksempel om en halvtime, om to timer eller dagen etter.

### Finn aktiviteter som kan roe deg ned

Mange aktiviteter kan virke beroligende når man begynner å bli sint. Noen avslappende aktiviteter er meditasjon, arbeid, jogging, svømming, høre på musikk, lese en bok eller be. Ektemenn og hustruer skulle unngå å gi sinnet utløp eller gruble over hendelsen som forbindes med det. Hvis de grubler eller uttrykker sinne, vil det sannsynligvis bli verre. Hvis de går gjennom hendelsen om og om igjen i tankene, vil de mest sannsynlig fortsette å overdrive situasjonen. De som utagerer sitt sinne, gjør det samme. De prøver å rettferdiggjøre for seg selv det voldsomme sinneutbruddet.

For å kontrollere sitt sinne kan man følge et råd president Boyd K. Packer i De tolv apostlers quorum ga, idet han foreslo at uønskede tanker kunne erstattes med hellig musikk: «Når musikken begynner og ordene blir en del av dine tanker, vil de uverdige [tankene] luske skamfullt bort. Dette vil forandre hele din sinnsstemning. Siden [musikken] er oppløftende og ren, vil de dårlige tankene forsvinne. For mens dyd *ikke vil velge* å omgås med skitt, *kan ikke* det onde tolerere at lyset er tilstede.»<sup>9</sup>

### Fortell om dine underliggende følelser

Sinne uttrykkes ofte istedenfor å si at man føler seg såret, redd, forlegen eller avvist. Noen nøler med å formidle slike følelser fordi de er redde for å vise svakhet eller sårbarhet. Når de snakker om underliggende følelser, oppdager de imidlertid ofte at det blir lettere å løse konflikter. Andre blir mindre defensive og mer villige til å finne ut av problemene.

De følelsene som ligger bak sinne, som at man er såret eller redd, er ofte ømtålige og nært beslektet med en persons følelser av egenverd og velvære. Mange føler det tryggere å bli sinte enn å vise disse følelsene. Men når man oppriktig formidler hvordan man påvirkes av andres handlinger, oppdager man ofte at andre reagerer på en bedre måte og at konflikter blir lettere å løse. Sinnet vil ofte avta, og forholdet vil bli styrket, som vist i følgende eksempel:

#### ELISABETH OG MARKUS

*Hver gang Elisabeth var på møter utenfor hjemmet, fryktet hun Markus' sinnereaksjon. Etter å ha tatt ekteskapskurset, begynte Markus å snakke om følelsene rundt sitt sinne. «Jeg er redd for at du skal utvikle et forhold til en annen og gå fra meg, slik mor gjorde mot far,» fortalte han. Elisabeth reagerte med å forsikre Markus om sin fullstendige tro- skap. Markus følte seg beroliget, og han støttet aktivitetene hennes etter dette.*

Man må bruke god dømmekraft når man skal snakke om underliggende følelser. Man kan for eksempel stå overfor en person som liker å påføre psykisk eller fysisk straff. Hvis man snakker om sin smerte, kan dette bare oppmuntre til ytterligere krenkelser. Det finnes imidlertid bedre måter å reagere på enn å ta igjen i sinne. Frelserens formaning: «Elsk deres fiender,» (Matteus 5:44) har allerede blitt nevnt. I noen tilfeller er det best å unngå en konfrontasjon.

### Søk åndelig forandring

Prosessen med å komme til Kristus innebærer en åndelig forvandling som fører til fred- sommelig og kjærlig adferd. Eldste Marvin J. Ashton i De tolv apostlers quorum forklarte at når vi virkelig omvender oss, «behandler vi andre med stadig større tålmodighet, god- het, mild overbærenhet og et ønske om å spille en positiv rolle i deres liv.»<sup>10</sup>

Mormons bok beskriver en «mektig forandring» i hjertet som kommer gjennom omvendelse og disippelskap – en tilbøyelighet «til stadig å gjøre godt» (Mosiah 5:2). Paulus beskriver Åndens frukt som «kjærlighet, glede, fred, langmodighet, mildhet, godhet, trofasthet, saktmodighet, avholdenhet» (Galaterne 5:22-23). President Ezra Taft Benson lovet at forandring kan komme ved å følge Frelseren: «Når man velger å følge Kristus, velger man å bli forandret... Kan menneskehjarter forandres? Klart de kan! Det skjer hver dag i Kirkens store misjonærarbeid. Det er ett av de mest utbredte av Kristi mirakler i nyere tid. Hvis det ikke har skjedd med deg, skulle det gjøre det.»<sup>11</sup>

Eldste L. Whitney Clayton i De sytti forklarte at faste kan hjelpe dem som ønsker å forandre sin grunnleggende natur: «Vi må også huske at sann faste fremmer sterk tro. Dette er spesielt viktig når vi trofast søker å reparere dyptgripende karakterbrister som ikke "farer ut uten ved faste og bønn" (Matteus 17:21; se også Markus 9:29).»<sup>12</sup>

## LÆRINGSAKTIVITET: BLI MER ÅNDELIG

Be deltakerne overveie hva de kan gjøre for å følge Frelseren i større grad. Noen forslag er å studere Skriftene, anvende Jesu Kristi læresetninger på seg selv, daglig bønn om hjelp til å takle sinne, omvendelse og konsekvent deltakelse i Kirken og i templet. Utfordre dem til å tenke nøye gjennom og be om dette initiativet, og snakke med biskopen eller grenspresidenten om nødvendig. Foreslå at de skriver ned sin plan for å bli mer åndelige, og gjennomgå den ofte for å se hvilken fremgang de gjør.

## UNNGÅ TILBAKEFALL

Man unngår tilbakefall ved å forandre tanker og adferd for å avbryte sinnesyklusen, og ved å bruke andre intervensjonsteknikker som man oppdager. Intervensjonsteknikker gir alternativer til sinneoppbygging. Forebygging av tilbakefall og intervensjonsteknikker kan innebære å få hjelp fra familiemedlemmer, venner, medarbeidere, sin biskop eller sin lærer. Forebygging av tilbakefall fungerer best i de første to fasene av sinnesyklusen – later som om alt er normalt- og oppbyggingsfasen. Vedkommende lærer å gjenkjenne og reagere på risikofaktorer (hendelser eller følelser som utløser sinne) på måter som forstyrrer syklusen og hindrer tilbakefall. Følgende er et eksempel på hvordan man kan unngå tilbakefall.

### Later som om alt er normalt-fasen

Vedkommende erkjenner et sinneproblem, men takler det på en god måte. Han eller hun er klar over hva som utløser sinne og bruker mestringsteknikker som å unngå situasjoner med høy risiko, avslapning og time-out. Vedkommende arbeider aktivt for å løse de konflikter og problemer som fører til sinne.<sup>13</sup>

### Oppbyggingsfasen og bruk av intervensjoner

Vedkommende bruker nye mestringsteknikker for å begrense sinnets nivå og intensitet. Han eller hun korrigerer og erstatter negative tanker med positive utsagn («Jeg kan takle dette» eller «Jeg kan finne andre løsninger på dette problemet»). Han eller hun erkjenner de vonde følelsene som ligger bak sinnet og er klar over at disse følelsene er normale. Vedkommende slutter med vanedannende adferd som å fantasere om å utagere adferden og planlegge å få utløp for sitt sinne. Han eller hun snakker om problemene eller, hvis situasjonen er umulig å forandre, skriver om dem. Vedkommende frigjør energi gjennom fysiske aktiviteter og utvikler selvtillit ved å gjøre noe han eller hun liker. Vedkommende streber også etter åndelig gjenfødelse.<sup>14</sup>

## LÆRINGSAKTIVITET: LEGG EN PLAN FOR Å FOREBYGGE TILBAKEFALL

Du finner et utkast til en plan for å hindre tilbakefall på side 45. Dette kan hjelpe deltakerne til å planlegge hvordan de kan unngå å bli sinte igjen. Gi dem kopier av utkastet. Drøft hvordan forslagene i denne økten kan anvendes på utkastet til plan for å unngå tilbakefall. Foreslå at de benytter seg av bønn og søker hjelp fra Herren, så vel som av familiemedlemmer, venner og biskopen mens de utarbeider og gjennomfører planen.

## GUDS FRED

Apostelen Paulus skrev om «Guds fred, som overgår all forstand» (Filipperne 4:7). De som har slitt med og lyktes med å overvinne sinne, vet hvor befriende det er å føle fred og frihet fra denne følelsen. Én beskrev det slik: «Før gikk jeg rundt og følte at jeg ønsket å såre alle jeg så. Sinne dominerte livet mitt. Etter hvert som jeg anvendte evangeliets prinsipper og lærte å tenke annerledes og se på andre på en bedre måte, forsvant sinnet mitt. Nå kan jeg nyte sosialt samvær med andre. Jeg har fått livet mitt tilbake.»

## NOTER

1. I Conference Report, april 1991, 97; eller *Lys over Norge*, juli 1991, 68.
2. I Conference Report, april 1998, 106; eller *Lys over Norge*, juli 1998, 81.
3. I Conference Report, okt. 2001, 65; eller *Liahona*, jan. 2002, 60.
4. I Conference Report, okt. 2001, 103; eller *Liahona*, jan. 2002, 96.
5. Se *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), 67–70. ISBN# 1-929657-12-9.
6. Tilpasset fra sinnelogg av Cullen og Freeman-Longo, *Men and Anger*, 31-32.
7. *The Feeling Good Handbook*, revidert utgave (New York: Plume, 1999), 8-9.
8. Se Raymond Novaco, *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), 7, 95-96.
9. I Conference Report, okt. 1973, 24; eller *Ensign*, jan. 1974, 28.
10. I *Conference Report*, april 1992, 26; eller *Lys over Norge*, juli 1992, 18.
11. I Conference Report, okt. 1985, 4; eller *Ensign*, nov. 1985, 5.
12. I Conference Report, okt. 2001, 34; eller *Liahona*, jan. 2002, 31.
13. Se *Men and Anger*, 70–71.
14. Se *Men and Anger*, 72–74.

# BLI KJENT MED MIN SINNESYKLUS

Beskriv typiske situasjoner som utløser ditt sinne (for eksempel: Ektefellen krangler med meg, bankkontoen er overtrukket, huset er rotete):

---

---

---

---

Beskriv de tanker eller den rettferdiggjørelse som gir næring til ditt sinne (for eksempel: Min ektefelle bryr seg bare om seg selv; Min mann er så uansvarlig):

---

---

---

---

Beskriv de følelser som ligger bak ditt sinne (for eksempel: Jeg blir ikke respektert, jeg blir utnyttet, oversett):

---

---

---

---

Beskriv de fysiske signalene som viser at du er i ferd med å bli sint (for eksempel svette håndflater, høy puls, ansenthet, irritabilitet):

---

---

---

---

Beskriv hva du gjør som gir næring til ditt sinne (for eksempel å dvele ved fornærmelsen, nekte å snakke om det, drikke alkohol):

---

---

---

---

Beskriv hvordan du utagerer sinnet ditt (også din verste oppførsel):

---

---

---

---

Beskriv tanker, følelser og adferd etter et sinneutbrudd (for eksempel lettelse, skyldfølelse, sorg, anger):

---

---

---

---

# EKSEMPEL PÅ SINNELOGG

Ønsket informasjon	Situasjon A	Situasjon B
Dato og utløsende hendelse eller person:	19.10. Kranglet med mannen min.	20.10 Barna oppførte seg dårlig.
Sinnets intensitet:	Mildt 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10 Alvorlig	Mildt 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 Alvorlig
Tanker som ga næring til mitt sinne:	Han er en dust. Han bryr seg ikke om meg.	Barna hører aldri på meg. De respekterer meg ikke.
Følelser som ligger bak mitt sinne:	Ikke elsket, oversett, ikke verdsatt.	Utnyttet, ignorert.
Hvordan jeg taklet sinnet:	Skrek til ham. Kalte ham en dust.	Sa rolig til dem at de skulle gå inn på rommet sitt til de kunne oppføre seg ordentlig.
Indre samtale for å takle sinnet:	Han fortjener å bli straffet. Han såret meg. Jeg gir ham bare tilbake med samme mynt.	De var bare barn. De prøvde ikke å trosse meg.
Hvor godt lyktes jeg i å kontrollere mitt sinne:	Ikke i det hele tatt 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7 8 9 10 Veldig bra	Ikke i det hele tatt 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10 Veldig bra
Hva så ut til å hjelpe:	Ingenting jeg gjorde, hjelp. Det jeg gjorde, gjorde det bare verre.	Trakk meg ut av situasjonen. Tok en spasertur, for så å snakke med barna.
Undertrykte, utagerte eller fant en løsning på mitt sinne:	Undertrykte følelsene etter utbruddet mitt.	Snakket ut om min frustrasjon.
Hva jeg skal gjøre bedre neste gang:	Ikke reagere. Roe meg ned før jeg snakker.	Ingenting. Jeg gjorde det bra denne gangen.

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

# SINNELOGG

Ønsket informasjon	Situasjon A	Situasjon B
Dato og utløsende hendelse eller person:		
Sinnets intensitet:	Mildt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Alvorlig	Mildt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Alvorlig
Tanker som ga næring til mitt sinne:		
Følelser som ligger bak mitt sinne:		
Hvordan jeg taklet sinnet:		
Indre samtale for å takle sinnet:		
Hvor godt jeg lyktes i å kontrollere mitt sinne:	Ikke i det hele tatt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Veldig bra	Ikke i det hele tatt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Veldig bra
Hva som så ut til å hjelpe:		
Undertrykte, utagerte eller fant en løsning på mitt sinne:		
Hva jeg skal gjøre bedre neste gang:		

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





«DEN SOM HAR STRIDIGHETENS ÅND,  
ER IKKE AV MEG, MEN AV DJEVELEN  
SOM ER STRIDIGHETENS FAR.»

3. NEPHI 11:29





## God konfliktløsning

Skal man lykkes med å løse konflikter, må man unngå selviskhet, finne en felles plattform og fokusere på likheter fremfor ulikheter. En løsning fordrer også gode kommunikasjonsferdigheter, samarbeid og et ønske om å finne gjensidig akseptable løsninger på problemene. Det å løse konflikter kan noen ganger være smertefullt, men det er like fullt en sunn del av livet som kan utvikle tro, sjelsstyrke, karakter og personlig rettferdighet.

Eldste Loren C. Dunn i De sytti erklarte: «Kanskje mer enn noen gang før har vi behov for å gå i oss selv og gi uttrykk for respekt blandet med kjærlighet og tilgivelse, å styre våre handlinger overfor andre, å kunne være uenige uten å bli ubehagelige, å dempe vår røst og stå på felles grunn i den forståelse at når først stormen er over, må vi likevel leve sammen med hverandre.»<sup>5</sup>

Evangeliet lærer oss å unngå stridighet. Herren befalte: «Vær ett, og hvis dere ikke er ett, er dere ikke mine» (L&p 38:27). Han lærte nephittene at djevelen er stridighetens kilde: «Det skal ikke være noen ordstrid blant dere... Den som har stridighetens ånd, er ikke av meg, men av djevelen som er stridighetens far, og han oppegger menneskenes hjerter til å stride i vrede mot hverandre» (3. Nephi 11:28-29).

For å være ett, må ektepar motstå trangen til å være stridige. De må lære å løse konflikter i minnelighet. Noen konflikter løses når én part velger å ikke reagere på en provokasjon, eller når den ene ber om unnskyldning og gjør en nødvendig adferdsendring. Denne endringen motiverer ofte den andre også til å ønske å forandre seg. Mange konflikter kan løses når begge ektefellene fokuserer mer på å prøve å forstå hverandre og mindre på å forandre hverandre.

## Retningslinjer i Skriftene

Skriftene gir oss retningslinjer for å unngå og løse konflikter. Kong Benjamin advarte sitt folk mot stridighet: «Men, mitt folk, vakt dere så det ikke oppstår stridigheter blant dere» (Mosiah 2:32). Alma pekte på kjærlighet som en dyd som kan forebygge stridighet. Han sa at «enhver skulle elske sin neste som seg selv så det ikke skulle være noen stridigheter blant dem» (Mosiah 23:15). Herren befalte sine tilhengere å «[slutte] å stride med hverandre» (L&p 136:23) og be dem «være ett» slik han og Faderen er ett (Johannes 17:11).

Omvendelse til evangeliet gir også fred og harmoni. Etter Frelserens besøk til nephittene og lamanittene, ble «alt folket i hele landet omvendt til Herren ... og det var ingen strid og uoverensstemmelser blant dem ... på grunn av Guds kjærlighet som bodde i menneskenes hjerter. Og det var ingen misunnelse eller strid eller opptøyer, ... og det kunne sikkert ikke være noe lykkeligere folk blant alle mennesker skapt ved Guds hånd» (4. Nephi 1:2, 15-16).

Ektemenn og hustruer som virkelig er omvendt – som streber etter å elske hverandre og søker den andres ve og vel – vil ha lettere for å løse de uoverensstemmelsene som oppstår.

## EN MODELL FOR KONFLIKTLØSNING

Følgende konfliktløsningsmodell, tilpasset fra arbeidet til psykologen Susan Heitler, kan hjelpe ektepar å løse konflikter i minnelighet og på en produktiv måte.<sup>6</sup> Den vil hjelpe dem å finne løsninger både mannen og hustruen kan bli tilfreds med.

Denne trefasemodellen har følgende egenskaper:

- Den bygger på kommunikasjon og å formidle synspunkter, noe som er avgjørende for å løse problemer.

- Den bygger på samarbeid fremfor konkurranse, unnvikelse, tvang eller fiendskap.
- Den tar alle hensyn, og gir derfor et utfall som er akseptabelt for alle.

### Fase en – Uttrykk synspunkter:

I denne fasen gir mannen og hustruen fullt uttrykk for sitt syn på konflikten. John kan for eksempel si: «Jeg vil ta hånd om økonomien vår – sette opp budsjett, betale regninger og balansere kontoene.» Jenny sier kanskje: «Jeg vil ta hånd om økonomien. Jeg har både tid og evne til det.» Mann og hustru lytter respektfullt til hverandres synspunkter.

Noen ganger når ektepar tydelig formidler sine synspunkter, oppdager de at deres ønsker egentlig ikke kolliderer med hverandre. Den oppfattede konflikten skyldtes bare misforståelser.

Hvis begge ektefellene står sterkt nok på sine preferanser, og standpunktene fremdeles ser ut til å kolliderer, kan ekteparet havne i en fastlåst situasjon på dette nivået på grunn av tilsynelatende uforenlige standpunkter. I eksemplet over er kanskje hverken John eller Jenny villige til å oppgi kontrollen over pengene. Når situasjonen blir fastlåst, går ekteparet til neste fase av konfliktløsningsmodellen.

### Fase to – Se nærmere på bakenforliggende hensyn

Ekteparet ser nærmere på de hensyn som ligger bak deres standpunkt – deres følelser, ønsker, frykt og minner, samt hva de liker, misliker og verdsetter. Fokuset rettes mot å forstå og akseptere den andres syn, ikke å forklare sitt eget.

Når de gransker bakenforliggende hensyn, oppdager ektepar ofte at mange av deres verdinormer, tanker, følelser og ønsker er like og forenlige. I eksemplet med John og Jenny ønsker ikke John å være avhengig av at Jenny skal håndtere økonomien. Han er redd for å miste kontrollen over deres økonomiske ve og vel. Jenny ønsker ikke å gi John full kontroll over økonomien fordi hun mener at økonomistyring er en av hennes sterke sider. Begge verdsetter uavhengighet, så vel som gjensidig avhengighet. Begge har vokst opp i hjem hvor den ene av foreldrene dominerte i økonomiske spørsmål og den andre forelderen følte seg utelatt.

I denne fasen gir motsetningene etter for samarbeid. Istedenfor å se på hverandre som motstandere, ser ekteparet på seg selv som medlemmer av samme lag som prøver å finne roten til et problem i forholdet.

Når denne fasen lykkes, har mannen og hustruen fått et større perspektiv på problemet, fra «det jeg vil» og «det du vil» til «det vi ønsker». De går ut ifra at ethvert hensyn som er viktig for den ene, også er viktig for den andre. Selv om de har motstridende standpunkter, kan deres bakenforliggende tanker være ulike, men likevel forenlige. Deres empati blir vanligvis større når de begynner å forstå og verdsette hverandres frykt, smerte og ønsker. Iblant vil en løsning komme til syne når begge har satt ord på sine underliggende tanker.

Hvis disse virker uforenlige og en løsning ikke er nær forestående, må kanskje ekteparet granske dem enda mer inngående. Gode kommunikasjonsferdigheter er viktige. Kritikk, det å innta forsvarsposisjon eller på annen måte vise en stridig holdning, stanser prosessen med samarbeid og problemløsning. På den andre siden vil taktfullhet, det å lytte for å forstå den andre, hengivenhet, latter og gjensidig velvilje bevege dem i retning av en felles forståelse og løsninger begge ektefellene kan få nytte av. Ektepar kan repetere andre økt for å finne informasjon om å kommunisere effektivt.

### Fase tre – Velg gjensidig tilfredsstillende løsninger

Iblant vil en akseptabel løsning komme til syne når ekteparet sammen gransker sine underliggende tanker inngående. Hvis det er vanskelig å finne en løsning, kan ekteparet ha en idémyldring om mulighetene og skrive ned alle ideer som dukker opp. De kan så søke den løsningen som best ivaretar de viktigste hensynene og modifisere eller utvide løsningen til den har komponenter som ivaretar hensynet til begge.

Begge fokuserer på det de kan gjøre for å ivareta de viktigste hensynene istedenfor å prøve å finne ut hva den andre kan gjøre. Susan Heitler kaller denne prosessen for å komme frem til en løsning for «å bygge et *løsningssett* istedenfor bare ... å finne en løsning eller *løsningen*.»<sup>7</sup>

Når de har kommet frem til en løsning, vil ekteparet ha nytte av å spørre seg selv om det finnes sider ved problemet som ennå ikke er løst.<sup>8</sup> Hvis de føler seg usikre på løsningen eller ikke klarer å komme frem til en akseptabel løsning, kan ekteparet gjenta fase to og ta seg bedre tid til å granske de underliggende tankene. Når de så gjentar fase tre, vil de sannsynligvis finne en akseptabel løsning.

Det kan være forbausende enkelt å finne en løsning hvis ekteparet har gransket de underliggende tankene inngående og samarbeidsvillige. Selv når alternativene er begrensede, kan ekteparet komme frem til en løsning som synes best eller rettfærdig for begge.

I eksemplet med John og Jenny ble de enige om at de sammen skulle sette opp et budsjett og dele ansvaret for å betale regningene. De bestemte seg for å rådføre seg med hverandre før de brukte penger på noe som ikke var budsjettert. De ble enige om å evaluere planen på slutten av måneden.

Konfliktløsning foregår imidlertid ofte ikke i en ordnet rekkefølge fra fase en til fase tre. Et ektepar må kanskje bevege diskusjonen frem og tilbake mellom alle stadiene.

### REGLER FOR Å DISKUTERE PROBLEMER

Regler for å diskutere problemer er gitt på side 53 for å hjelpe ektepar å lykkes med å bruke konfliktløsningsmodellen. Deltakerne har reglene i sine bøker, men det kan være hensiktsmessig å ta kopier for å ha lett tilgang til dem mens deltakerne lærer disse ferdighetene, eller til dem som har glemt bøkene sine.

Gjennomgå og drøft reglene som klasse før du lar ekteparene øve på konfliktløsningsmodellen. Hvis klassens medlemmer har spørsmål om noen av disse reglene, kan du om nødvendig repetere prinsippene fra andre økt.

#### LÆRINGSAKTIVITET: BRUK KONFLIKTLØSNINGSMODELLEN

Be et ektepar om å rollespille hvordan de kan bruke konfliktløsningsmodellen. Veiled dem gjennom prosessen, og påpek hver fase av modellen etter hvert som du hjelper dem gjennom den. Be ekteparet bruke scenariet nedenfor, lag en selv, eller be dem velge en konflikt av mindre betydning i sitt eget ekteskap. Ekteparene vil lettere kunne løse større problemer når de først har lært å bruke modellen til å løse mindre konflikter.

#### SCENARIO

En mann driver et firma som har gått så som så de siste ti årene. Hans hustru underviser i skolen for å spe på inntekten. Hun vil at han skal selge firmaet og finne seg en jobb et annet sted. Hun har lyst til å slutte i sin jobb og være hjemme med deres fem barn i alderen 3 til 12 år. Han ønsker at hun skal være tålmodig fordi han tror at firmaet snart vil gå bedre. Han har lagt ned mye tid og innsats i firmaet og ønsker ikke at det skal mislykkes.

**FASE EN**

Be ekteparet utpeke og sette ord på sine forskjellige standpunkter. Minn dem på å uttrykke sine standpunkter tydelig og lytte til ektefellens standpunkt uten å avbryte. Hvis de begynner å krangle, stanser du diskusjonen og lærer dem å bruke mer effektive kommunikasjonsferdigheter fra andre økt og reglene for å diskutere problemer. Når begge har fått frem sitt standpunkt, ber du dem tenke etter om de har uttrykt sitt syn tydelig nok. Den ene kan for eksempel si: «Jeg har gitt uttrykk for mine viktigste ønsker og følelser. Er det slik for deg også?»

Før de går over fra første til andre fase av konfliktløsningen, ber du dem sammenfatte de ønskene de har uttrykt. Be dem bruke ordet **og** (istedenfor **ja, men ...**) for å formidle at de aksepterer motstridende ønsker, og **vi** (istedenfor **jeg**) for å formidle at de samarbeider om å løse konflikten. Følgende utkast kan være til hjelp i denne prosessen.

*Jeg vil ... (sammenfatt ditt standpunkt).*

*Og du vil ... (sammenfatt ektefellens standpunkt).*

*Vi må ... (sammenfatt konflikten som må løses).*

**FASE TO**

Be ekteparet snakke om underliggende tanker ved hjelp av retningslinjene som er gitt ovenfor. Gi ekteparet tid til å overveie sine hensyn. Sørg for at begge får mulighet til å uttrykke sine følelser uten avbrytelser eller kritikk. Ved behov stiller du spørsmål for å hjelpe dem å uttrykke sine tanker fullt ut. Mens de snakker sammen, skriver du tankene deres på tavlen. Be dem så peke ut de tankene som utfyller hverandre.

**FASE TRE**

For å innlede denne fasen kan du foreslå at en av ektefellene spør: «Hva kan vi gjøre for å løse dette problemet?» Svarene vil ofte komme på løpende bånd hvis ekteparet har gransket de underliggende hensynene inngående nok. Oppfordre dem til å søke løsninger som ivaretar behovene og hensynene til begge ektefellene.

Ikke la noen av partene kritisere ideer som kommer frem i idémyldringsprosessen. Kritikk vil hemme kreativiteten og viljen til å dele tanker og følelser, og derved forstyrre prosessen med å komme frem til mulige løsninger.

Når ekteparet har funnet mulige løsninger, ber du dem evaluere dem og prøve å finne en løsning som best ivaretar ønskene og behovene til begge ektefellene. Hvis en eller begge ektefellene er usikre på løsningen, eller de ikke klarer å komme frem til en løsning, hjelper du dem å granske underliggende hensyn (fase to) enda grundigere.

**HARMONISKE FORHOLD**

Man kan oppdage det vakre i ekteskapet hvis man streber etter å etterleve evangeliets prinsipper, arbeider flittig for å løse uenigheter og konflikter og streber etter å fremme den andres lykke og velvære.

President Gordon B. Hinckley har sagt:

«Ingen annen ordning oppfylder Den allmektiges guddommelige hensikter. Mann og kvinne er skapt av ham. De to kjønn er ifølge hans plan. Deres gjensidig utfyllende forhold og funksjoner er grunnleggende for hans hensikter. Det ene er ufullstendig uten det andre...

Botemidlet mot de fleste ekteskapelige problemer er ikke skilsmisse. Det er omvendelse og tilgivelse, uttrykk for vennlighet og omtanke. Det er anvendelse av den gylne regel.»<sup>9</sup>

President Hinckley forklarte også:

«Ekteskapet er vakkert når man ser etter det vakre og fremelsker det... Jeg kan vise dere hundretusener av familier i Kirken som får det til å fungere med kjærighet og fred, disiplin og ærlighet, omtanke og uselvskhet.

Både mann og hustru må anerkjenne ekteskapets høytidelige og hellige natur og den Gud-gitte plan som ligger til grunn.

Man må vise vilje til å overse små feil, til å tilgi og så glemme.

Man må kunne temme sin tunge. Sinne er forkastelig og fortærende og ødelegger hengivenhet og driver kjærigheten bort...

Guds Ånd må være tilstede, invitert og fortjent, næret og styrket. Man må anerkjenne det faktum at alle er Guds barn, far, mor, sønn og datter, og at alle har en guddommelig fødselsrett, samt anerkjenne det faktum at når vi krenker en av disse, krenker vi vår Fader i himmelen.»<sup>10</sup>

#### NOTER

1. I Conference Report, april 1995, 86; eller *Lys over Norge*, juli 1995, 64.
2. «Overcoming Those Differences of Opinion», *Ensign*, jan. 1987, 60.
3. *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue* (New York: Random House, 1998), 3.
4. *The Case for Marriage* (New York: Doubleday, 2000), 125.
5. I Conference Report, april 1991, 109; eller *Lys over Norge*, juli 1991, 78.
6. Se *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy* by Susan M. Heitler, Ph.D. Copyright © 1990 av Susan Heitler. Brukt med tillatelse fra W. W. Norton & Company, Inc. Side 22-43.
7. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage* (California: New Harbinger Publications, 1997), 202.
8. Se Susan Heitler, *The Power of Two*, 203; *From Conflict to Resolution*, 41-42.
9. I Conference Report, okt. 2004, 87-88; eller *Liahona*, nov. 2004, 84.
10. I Conference Report, april 1991, 97; eller *Lys over Norge*, juli 1991, 68.

# REGLER FOR Å DISKUTERE PROBLEMER

**Avtal en tid og et sted for å snakke sammen.** Ikke begynn før dere begge føler dere klare.

**Hold deg til temaet.** Skriv om nødvendig ned dine synspunkter (fase en av modellen) og ha dem foran deg. Det er lett å spore av.

**Prøv å forstå istedenfor å krangle.** Dere vil begge tape på det hvis dere prøver å vinne en krangel.

**La din ektefelle snakke.** Dere skulle begge få lik mulighet til å snakke uten å bli avbrutt.

**Snakk dempet.** Du og din ektefelle kan lettere formidle tanker og følelser i et stabilt, ikke kamplystent, fredelig miljø. Når dere snakker med dempet stemme, vil dere ha lettere for å høre og føle Den hellige ånds tilskyndelser.

**Ta en pause om nødvendig.** Hvis temperamentet stiger, ta en pause og bli enige om å gjenoppta diskusjonen når temperamentet har roet seg.

**Vær vennlig.** Ikke angrip din ektefelles svakheter eller «ømme punkter».

**Bruk passende språk.** Banning og utskjelling er støtende, nedverdiggende og fornærmende. Dette hemmer konfliktløsningsprosessen.

**Drøft aktuelle temaer.** Ikke grav i fortiden. Tidligere problemstillinger skulle bare drøftes hvis de har sammenheng med et problem som fremdeles står uløst.

**Ikke ty til vold.** Voldelig adferd er destruktiv og i strid med evangeliets prinsipper.

**Ikke kom med trusler om skilsmisse eller separasjon.** Slike trusler har provosert mange til å gjøre ting de senere har angret på.

**Søk åndelig hjelp.** Hvis dere oppriktig ber om hjelp, vil Herren veilede deres innsats, bløtgjøre hjerter og hjelpe dere å finne løsninger.

**Hvil, og prøv igjen.** Hvis det er et problem dere ikke klarer å løse ved hjelp av modellen, skulle dere bli enige om å sette problemet til side i denne omgang. Avtal en tid da dere vil gå løs på problemet igjen med fornyet energi.

**Finn målbare løsninger.** For eksempel en løsning som «Jeg tar initiativ til familiebønn, og du tar initiativ til skriftstudium», er både målbar og observerbar.

**Planlegg hvordan løsningen skal gjennomføres.** Avgjør hvem som skal gjøre hva, når det skal gjøres og hvor ofte det skal gjøres.

**Bli enige om påminnelser.** Finn sammen ut om påminnelser er nødvendige, hvem som skal gi dem og hvordan de skal gis.

**Planlegg for unntakstilfeller.** Planlegg hvordan dere vil takle omstendigheter som kommer i veien for løsningen.

**Evaluer og revider.** Sett en dato og et tidspunkt da dere skal evaluere løsningen på nytt og om nødvendig gjøre endringer .



«NÅR DET GJELDER BERIKELSE AV EKTESKAPET, ER DET DE SMÅ  
TINGENE SOM HAR STOR BETYDNING... EKTESKAPET ER EN FELLES  
SØKEN ETTER DET GODE, DET VAKRE OG DET GUDDOMMELIGE.»

PRESIDENT JAMES E. FAUST





# BERIK EKTESKAPET

## MÅL MED ØKTEN

Denne økten skulle hjelpe deltakerne å:

- Forstå at uoppmerksomhet og mangel på kontinuerlig berikelse bidrar til at ekteskap mislykkes.
- Lære viktige prinsipper og aktiviteter som vil berike ekteskapet.
- Legge en plan for å berike ekteskapet.

## Å ELSKE OG HA OMSORG FOR HVERANDRE

Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum stadfestet ekteskapets og familielivets sentrale betydning i vår himmelske Faders plan for sine barn. De erklærte: «Mann og hustru har et høytidelig ansvar for å elske og ha omsorg for hverandre og for sine barn.»<sup>1</sup> President Boyd K. Packer i De tolv quorum har sagt: «Intet forhold har større potensial til å opphøye en mann og en kvinne enn ekteskapspakten. Ingen forpliktelse i samfunnet eller i Kirken er av større betydning enn den.»<sup>2</sup>

Mann og hustru har ikke råd til å forsømme sitt ekteskapsforhold. Dessverre er det mange som gjør det. Som medlem av De sytti, talte president James E. Faust om årsakene til skilsmisse, og fokuserte spesielt på én av dem:

«Blant dem er ... egoisme, umodenhet, manglende engasjement, utilstrekkelig kommunikasjon, utroskap og alt det andre som er opplagt og godt kjent.

Etter min erfaring er det en annen grunn som ikke virker så åpenbar, men som går forut for og gjennomsyrrer alle de andre. Det er mangel på kontinuerlig berikelse i ekteskapet. Det er fravær av det lille ekstra som gjør det dyrebart, spesielt og skjønt, når det også er rutinemessig, vanskelig og kjedelig.»<sup>3</sup>

I forlovelsestiden tilbringer et par ofte mye tid sammen. De fokuserer på forholdet og prøver å dekke hverandres behov. De uttrykker ofte hengivenhet ved å vise vennlighet og respekt, være sjenerøse, snakke om målsettinger og verdinormer, tilbringe tid sammen, gi komplimenter, snakke og lytte, gi gaver, huske på spesielle anledninger og sende kjærlighetslapper, brev og kort.

Når et par har giftet seg, begynner imidlertid utdannelse, yrkeskarriere, barn og tjeneste å fylle deres liv. Det er mange ting som gjør krav på deres tid, som arbeid, familie, personlige aktiviteter og tjeneste i Kirken og samfunnet ellers. Etter hvert som deres ansvarsoppgaver blir flere og større, er det noen ektepar som omgås stadig mindre. Tiden går, og mannen og hustruen blir for opptatt med andre aktiviteter. Ekteskapet er ikke lenger så viktig som det en gang var, og forholdet lider. Vennlige handlinger blir stadig færre eller opphører totalt, kommunikasjon forekommer sjeldnere og blir mer triviell, og uttrykk for hengivenhet og kjærlighet avtar. Ektefellene

blir likeglade med sine samtaler og sin adferd. Romantikken falmer, og ekteskapsforholdet begynner å visne.

Eldste Marlin K. Jensen i De sytti advarte og sa at djevelen spiller en rolle når det gjelder å flytte prioriteringene bort fra ekteskapet: «Forlokkende røster vil snakke til oss om verdslige oppnåelser og ervervelser som kan føre oss inn på farlige avstikkere som det krever store anstrengelser å komme tilbake fra. Små, tilsynelatende ubetydelige valg på veien vil få store konsekvenser som kan bli avgjørende for vår endelige bestemmelse.»<sup>4</sup> Altfor ofte bytter menn og kvinner løfter om fred, lykke og evig liv mot en sjanse til flyktig prestisje, makt og stolthet. Små valg hoper seg opp til noen våkner og oppdager at de har mistet det de verdsatte mest.

## DET SOM BETYR NOE

President Spencer W. Kimball beskrev dette problemet: «Mange ... har latt sitt ekteskap bli tørt, svakt og verdiløst... Disse personene vil gjøre klokt i å ta en ny evaluering, fornye sin oppvartning og på nytt uttrykke sin hengivenhet, legge merke til vennlige handlinger og øke sin omtanke, slik at ekteskapet igjen kan bli vakkert og skjønt og trives.»<sup>5</sup> For å unngå denne forringelsen av ekteskapet, rådet han ektepar til å jobbe med å utvikle sin kjærlighet: «Kjærlighet ... kan ikke forventes å vare evig med mindre den stadig tilføres næring i form av kjærlighet, uttrykk for aktelse og beundring, uttrykk for takknemlighet og uselvisk omtanke.»<sup>6</sup>

Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum har erklært at «familien står sentralt i Skaperens plan for hans barns evige fremtid».<sup>7</sup> Skriftene stadfester: «Derfor skal en mann forlate sin far og sin mor og skal holde seg til sin hustru» (Moses 3:24). Ettersom familien står sentralt i Skaperens plan, gjør de som adlyder ham, sitt ekteskap og sin familie til det sentrale i sitt eget liv. Selv om mange andre aktiviteter i livet er givende, skulle de ikke bli så viktige at de hindrer ekteparet i å investere den nødvendige tid og energi for å berike sitt forhold. Når en mann og en hustru gjør hverandre og sitt ekteskap til førsteprioritet, opplever de lykke og fred, og til sist vil de kunne nyte et evig ekteskapsforhold.

Jesu Kristi evangelium hjelper oss å prioritere ekteskapet høyt. Når vi snakker om prioriteringer, kommer ekteskapet kun etter kjærlighet til Gud. Søster Marjorie P. Hinckley sa følgende om prioriteringene til mannen hun giftet seg med: «Etter hvert som vielsen nærmet seg, følte jeg meg helt trygg på at Gordon elsket meg. Jeg visste imidlertid også at han aldri ville sette meg først. Jeg visste at jeg kom til å bli nummer to i hans liv, og at Herren ville bli nummer en. Men det var i orden.»<sup>8</sup>

Når en mann og en hustru elsker Gud og holder hans bud, elsker og verdsetter de også hverandre og behandler hverandre med respekt. De holder de pakter de har inngått. Det å elske og tjene Gud er deres førsteprioritet. Det å elske og tjene ektefellen kommer nær opp til den første, eller kan til og med regnes som en del av å gjennomføre førsteprioriteten. Dessuten, når de elsker Gud, vil deres evne til å elske hverandre øke, og deres beslutning om å være trofaste til ekteskapet blir fastere.

Akkurat som små avgjørelser kan føre noen bort fra ekteskapet, kan små og tilsynelatende ubetydelige uttrykk for vennlighet og kjærlighet lege følelsesmessige sår og etablere en sikker grunnvoll for et sunt og tilfredsstillende forhold.

President Faust sa: «Når det gjelder berikelse av ekteskapet, er det de små tingene som er av stor betydning. Det innebærer at vi uopphørlig verdsetter hverandre og viser vår takknemlighet på en omtenssom måte. Det innebærer å oppmuntre og hjelpe hverandre til å vokse. Ekteskapet er en felles søken etter det gode, det vakre og det guddommelige.»<sup>9</sup>

Mann og hustru vil berike sitt ekteskap når evangeliet står sentralt i deres forhold, når de tar seg tid til hverandre, har det moro sammen, snakker ofte og positivt og gjør vennlige handlinger.

## LÆRINGSAKTIVITET: STYRK EKTESKAPET

Be klassens medlemmer overveie fordelene av å investere mer energi i ekteskapet. Be dem skrive ned fordelene etter hvert som klassen drøfter dem. (Mulige fordeler kan være større lykke, følelse av hensikt, mening og tilfredsstillelse, bedre fysisk, psykisk og åndelig helse, større kjærlighet, mer intimitet, bedre kommunikasjon og fred i sinnet.)

Be ekteparene skrive en liste over noen av de små tingene de kan gjøre for å forbedre sitt ekteskap, som regelmessig å vise interesse, verdsettelse og takknemlighet, gi oppmuntring og hjelpe hverandre gjennom vanskeligheter og utfordringer. Be klassens medlemmer rådføre seg med ektefellen når de skal finne ut hva de kan gjøre, og å være spesifikke.

Oppfordre klassens medlemmer til å bestemme seg for å begynne å gjøre de tingene de kom frem til. Foreslå at de overrasker ektefellen med kjærlig kommunikasjon og kjærlige handlinger – ved å gi ros, anerkjennelse og hengivenhet i forhold til ektefellens behov.

### La Jesu Kristi evangelium stå sentralt i ekteskapet

President Faust sa: «Det er én spesielt berikende ingrediens som fremfor noen annen vil bidra til å holde en mann og en kvinne sammen på en svært reell, hellig, åndelig måte. Det er nærværet av det guddommelige i ekteskapet.»<sup>10</sup>

President Spencer W. Kimball sa at ektepar vil oppleve større lykke hvis de elsker Herren og hverandre mer enn seg selv, og hvis de går i templet ofte, ber sammen, deltar på Kirkens møter, holder seg fullstendig kyske og samarbeider om å bygge opp Guds rike.<sup>11</sup>

Når en mann og en hustru lar Jesu Kristi evangelium stå sentralt i ekteskapet, blir både ekteskapet og den enkeltes liv bedre. Et ektepar skulle be sammen morgen og kveld, studere Skriftene og ha en ukentlig familiens hjemmeaften.

Evangeliet lærer oss å elske og tjene hverandre og «bære hverandres byrder» (Mosiah 18:8). Når man påtar seg Kristi navn, inngår man en pakt om å elske andre på denne måten. Kristus-like holdninger og handlinger nærer og styrker ekteskapsforholdet når ekteparet holder sine pakter.

President Faust sa at en av de største kilder til lykke er «å ha samfunn med og nyte fruktene av en hellig og guddommelig høyere makt... Åndelig enhet er ankeret». Han sa også: «Antall skilsmisser øker fordi ekteskapet mangler den berikelse som kommer av den helliggjørende velsignelse som igjen følger av å holde Guds bud. Det er mangel på åndelig næring.»<sup>12</sup>

## LÆRINGSAKTIVITET: SØK ÅNDELIG ENHET

Be klassens medlemmer snakke om sine følelser rundt det å søke større åndelig enhet i ekteskapet. Hvor viktig er det for dem? Hvilken forskjell kunne det ha gjort i forholdet deres? Hva ville de ha måttet gjøre annerledes for å oppnå åndelig enhet? Be dem skrive ned noen mål de vil jobbe mot som ektepar for å øke sin åndelighet og enhet. De skulle også skrive hvem som skal ha ansvar for å ta initiativ til aktiviteter for å nå disse målene.

## Ta dere tid til hverandre

Mann og hustru må stadig søke måter å gi forholdet næring på. Ofte er de aktivitetene som tapper dem for tid og energi, gode. Det å fullføre en utdanning, lykkes i en karriere, oppdra barn, utføre kall i Kirken og overholde forpliktelser overfor samfunnet og Forsvaret konkurrerer alt sammen med ekteskapet og familien om tiden.

I en tale til ledere i Kirken, advarte president Gordon B. Hinckley: «Først og fremst er det tvingende nødvendig at dere ikke forsømmer deres familier. Ingenting dere har er mer dyrebart... Når det kommer til stykket, er det dette familieforholdet vi tar med oss til livet på den andre siden.»<sup>13</sup>

Noen ganger må man ta vanskelige avgjørelser. Når lykken og stabiliteten i ekteskapet står på spill, må de kanskje ofre lukrative, tidkrevende jobber og utsette økonomiske og personlige mål. Det kan også være nødvendig å redusere tiden de bruker på å hjelpe andre, for få nok tid til dette hellige forholdet.

President Hinckley ga følgende råd: «Finn sammen med [familien] ut hvor mye tid dere skal tilbringe med dem og når. Så må dere holde fast ved det. Prøv å ikke la noe komme i veien for det. Anse det som hellig. Anse det som bindende. Anse det som en fortjent fornøyelse.

Hold mandag kveld viet til familiens hjemmeaften. Ha en kveld alene med din hustru. Sett av litt ferietid med hele familien.»<sup>14</sup>

### LÆRINGSAKTIVITET: PRIORITERING OG PLANLEGGING FOR ET BEDRE EKTESKAP

*Mann og hustru kan finne det nyttig å se på om de har noen av de samme prioriteringene. Skriv følgende syv punkter på en tavle. Be klassens medlemmer rangere disse syv prioriteringene fra høyest til lavest. Be dem så rangere dem i samsvar med det de tror er ektefellens prioriteringer.*

- Nå yrkesrelaterte mål
- Foredle et kall i Kirken
- Yte samfunnstjeneste
- Utvikle større kjærlighet til og tro på vår himmelske Fader og Jesus Kristus
- Oppnå større lykke i ekteskapet
- Ha et godt forhold til barna
- Utvikle talenter

*Be deltakerne sammenligne listene sine med ektefellens og komme frem til hva de er enige og uenige om. Spør om eventuelle uoverensstemmelser er store nok til å gjenspeile problemer i forholdet.*

*Be deltakerne legge en plan for å vie ekteskapet mer tid og oppmerksomhet. Hjelp dem å se nærmere på ideer som «sette av tid til å være sammen» som et punkt på timeplanen på et ukentlig familierådsmøte, det å skjære ned på mindre viktige aktiviteter, sette av en liten stund til å snakke sammen på slutten av arbeidsdagen og planlegge utflukter sammen, selv om det bare er en spasertur i parken eller rundt i nabolaget.*

## Ha det moro sammen

Kirkens ledere har sagt at rekreasjon styrker familielivet. Det første presidentskap og De tolv's quorum inkluderte «sunne aktiviteter» som et av prinsippene for å oppnå lykke i ekteskapet og i familien.<sup>15</sup>

Psykologene Howard Markman, Scott Stanley og Susan Blumberg fant at ektepar i problemfylte forhold ikke bare plutselig finner den andre utiltrekkende. «Den fremste årsaken til at tiltrekningen svekkes er at ekteparet forsømmer nettopp de tingene som bygget og opprettholdt forholdet i første omgang, vennskap og moro.»<sup>16</sup> De anbefalte at ektepar setter av tid til moro, og at de ikke forsøker å løse problemer ved disse anledningene.<sup>17</sup>

Forfatteren Susan Page skrev at «samfunnsforskere som har studert fritid, har stadfestet den konklusjonen jeg kom til gjennom mine intervjuer [med lykkelige ektepar]: Menn og hustruer som tilbringer fritid sammen, pleier å være mye mer tilfreds med sitt ekteskap enn de som ikke gjør det.»<sup>18</sup>

Page sa at ekteparene hun intervjuet, gjør mange ting sammen: «De danser, jobber eller trener, går turer, står på ski, spiller volleyball, ... spiser ute, går på kino, teater eller konserter, inviterer venner, leker selskapsleker osv.» Hun tilføyde at «det å se på TV ikke var å regne som morotid for de fleste av disse ekteparene, med mindre de så på et spesielt program sammen».<sup>19</sup>

Markman, Stanley og Blumberg nevnte aktiviteter som mosjon, svømming, vandreturer, yoga, leke sisten, lage mat, plukke strandskjell, gå på kino, ta en brus og snakke (om mål, drømmer, planer, håp og komplimenter).<sup>20</sup> Aktivitetene i seg selv er ikke så viktige som innstillingen hos dem som utfører dem. Det å samarbeide om husarbeid kan også være trivelig. Ofte kan de hyggeligste aktivitetene være de som koster minst.

Når ekteparene skal vurdere aktiviteter de kan gjøre sammen, kan du minne dem på at de ikke bare skulle tenke på aktiviteter som de begge liker. Hvis ektefellene bytter på å velge aktiviteter og dele interesser, kan de få større forståelse av hverandre, og de vil kanskje også utvikle nye interesser. Deres villighet til å prøve nye aktiviteter og støtte hverandre vil berike ekteskapet. Menn og hustruer behøver ikke å gi opp de gode tingene de gjør. De kan begynne å dele mange av disse aktivitetene og delta i dem sammen.

President Ezra Taft Benson påpekte at familiens hjemmeaften er en god tid til å ha det moro som familie: «Familiens hjemmeaften skulle planlegges en gang i uken som en tid til lek, arbeidsprosjekter, sketsjer, sanger rundt pianoet, spill, spesielle forfriskninger og familiebønn. Slik jern knyttes sammen til en kjetting, vil denne fremgangsmåten binde familien sammen i kjærlighet, stolthet, tradisjon, styrke og lojalitet.»<sup>21</sup>

## LÆRINGSAKTIVITET: PLANLEGG AKTIVITETER Å GJØRE SAMMEN

Be ekteparene ha en idémyldring om sunne aktiviteter de kan gjøre sammen. Be dem skrive ned alt de kommer på, slik at listen blir så lang som mulig. Få dem til å velge en eller to aktiviteter de vil gjøre hver uke den kommende måneden. Du kan også oppfordre dem til å planlegge hvordan de vil feire store begivenheter i ekteskapet, som en ny bryllupsreise eller 10., 20., 25. eller 30. bryllupsdag.

## Snakk ofte og positivt med hverandre

Eldste Russell M. Nelson i De tolv apostlers quorum understreket viktigheten av hyppig kommunikasjon: «Det later til at enkelte par ikke lytter til hverandre. Å ta seg tid til å snakke sammen er avgjørende hvis man skal holde kommunikasjonslinjene åpne. Hvis ekteskapet er et forhold av beste sort, fortjener det vår beste tid! Likevel får ofte mindre viktige avtaler høyere prioritet, og det blir bare til overs-øyeblikk til å lytte til våre dyrebare partnere.»<sup>22</sup>

President Faust erklærte: «Forholdet i ekteskapet kan berikes ved bedre kommunikasjon... Vi kommuniserer på tusen måter, for eksempel ved et smil, ved å stryke hverandre over håret, ved en lett berøring og ved hver dag å huske å si: "Jeg er glad i deg," og at mannen husker å si: "Du er vakker." Andre viktige ord å si når anledningen krever det, er: "Jeg er lei for det." Å lytte er fremragende kommunikasjon.»<sup>23</sup>

Andre økt henviste til studien av John Gottman, som fant at lykkelige ektepar vekselvirker på en positiv måte ved å vise interesse for hverandre, være kjærlige, gjøre omtenkssomme handlinger, være takknemlige, vise omtanke og empati, akseptere at ektefellen har et annet synspunkt, være lekne og dele glede når de har det moro sammen.<sup>24</sup>

I sin forskning på fremgangsrike, lykkelige ekteskap oppdaget Susan Page dessuten at effektiv kommunikasjon er avgjørende. De som hadde et godt ekteskap, «hadde relativt få hindre for kommunikasjonen. De hadde lett for å snakke sammen om vanskelige temaer. De følte at de forsto hverandre. De holdt sjelden noe tilbake fra hverandre, og de kunne stole på sin evne til å løse konflikter.» Page oppdaget at noen ektepar aldri hadde lært regler for god kommunikasjon, men lot til å følge dem intuitivt. Andre lærte ferdigheter fra bøker, artikler, arbeidsgrupper, taler eller rådgivere.<sup>25</sup>

### LÆRINGSAKTIVITET: KOMMUNIKASJONEN KAN BLI BEDRE

*Be ekteparene repetere hva som kjennetegner god kommunikasjon. Be dem finne ut hva de gjør bra i sin vekselvirkning med hverandre, samt hvordan de har forbedret seg siden andre økt. Gi dem så følgende oppgave:*

*De skulle ha en daglig dialog (5 minutter hver arbeidsdag og 15 minutter minst to ganger i uken) de neste to ukene om sine følelser for hverandre og sitt liv sammen. Be dem drøfte (1) hva som var tilfredsstillende med forholdet den dagen og (2) hva de likte best med forholdet sitt den dagen. Denne tiden er ikke til negative kommentarer eller til å ta opp bekymringer eller løse problemer. Ekteparene skulle gi hverandre minst én kompliment hver dag som fokuserer på ektefellens sterke sider.*

*Denne aktiviteten vil hjelpe dem å se de sterke sidene ved forholdet deres og å dele de gode følelsene med hverandre. Det kan styrke ekteskapet, men bare hvis de er oppriktige når de gjør det.*

### Gjør vennlige handlinger

President Gordon B. Hinckley understreket viktigheten av den vennlighet som menn og hustruer kan vise hverandre: «Hvis enhver mann og enhver hustru alltid ville gjøre det som måtte være mulig for å sikre ektefellens ve og vel og lykke, ville det bli svært få, om noen skilsmisser. Krangel ville ikke forekomme. Beskyldninger ville aldri bli uttalt. Raseriutbrudd ville ikke forekomme. Isteden ville kjærlighet og omtanke erstatte overgrep og smålighet.»

President Hinckley oppfordret menn i Kirken til å hjelpe kvinnene i sitt liv å uttrykke og utvikle sine talenter og andre sterke sider: «Kvinnene i vårt liv er ... begavet med spesielle egenskaper, guddommelige egenskaper, som får dem til å strekke seg ut med vennlighet og kjærlighet til dem de har rundt seg. Vi kan oppmuntre denne egenskapen hvis vi vil gi dem anledning til å gi uttrykk for sine indre talenter og impulser. På våre eldre dager sa min kjære ledsager stillferdig til meg en kveld: "Du har alltid gitt meg vinger så jeg kunne fly, og jeg har elsket deg for det."»<sup>26</sup>

Oppvarmingen som foregår før vielsen, er enda viktigere etterpå. Mann og hustru hjelper hverandre å takle livets utfordringer når de viser oppriktig respekt, vennlighet og hengivenhet for hverandre. Forholdet lider enormt når disse elementene mangler. **Stadige, vennlige handlinger og uttrykk for kjærlighet skaper sterke, varige bånd mellom mann og hustru.**

## LÆRINGSAKTIVITET: LAG EN LISTE OVER VENNLIGE HANDLINGER

Som en måte å hjelpe deltakerne å vise større interesse og hengivenhet på, ber du dem lage en liste over 10 eller flere ting de skulle ønske at ektefellen gjorde litt oftere. Anmodningene skulle være spesifikke («Spørre meg hvordan dagen min har vært»), istedenfor generelle anmodninger («Være mer interessert i meg») som er vanskelige å måle. De skulle ikke være relatert til alvorlige problemstillinger i en større konflikt i forholdet. Anmodningene skulle dessuten være enkle og rimelige. Foreslå at ektefellene overveier å be om vennlige handlinger som komplimenter, kjærlighetslapper, telefonsamtaler osv.

Andre mulige anmodninger kan være å ta klesvasken eller annet husarbeid, holde i hånden eller kose med hverandre på sofaen, vise takknemlighet eller verdsettelse, ringe hverandre, passe barna, lytte, besøke venner eller familie sammen, skifte bleier eller handle dagligvarer.

I løpet av den kommende uken skulle klassens medlemmer gjøre minst tre av tingene på ektefellens ønskeliste hver dag, selv om den andre glemmer å gjøre det samme. De skulle ikke bli irritert eller frustrert hvis ektefellen ikke gjør det de har anmodet ham eller henne om.

Be klassens medlemmer legge merke til hvordan det føles når ektefellen gjør ting som står på ønskelisten deres. Råd dem til å anerkjenne og takke ektefellen for disse vennlige handlingene. De skulle også legge merke til hvordan det føles å gjøre ting for ektefellen.

Selv om dette er en planlagt øvelse, kan den bidra til å styrke ekteskapsforholdet, spesielt når de utfører aktivitetene som et oppriktig uttrykk for kjærlighet, verdsettelse og hengivenhet.

Be klassens medlemmer sette av en tid om en måned, seks måneder og et år da de skal følge opp og evaluere hvordan de som ektepar har klart å integrere informasjonen de har fått under denne økten.

## LYKKE I EKTESKAPET

Ekteskapsforholdet vil blomstre når mann og hustru viser hverandre kjærlighet og verdsettelse. Handlinger som uttrykker ømhet, omtanke og medfølelse, er nødvendige næringsstoffer. Personer som får disse næringsstoffene, føler seg levende og motivert til å nå sitt høyeste potensial. En mann og en hustru skulle ikke forvente at alt alltid vil gå bra. Men om de bare elsker og respekterer hverandre, vil de finne større tilfredsstillelse i ekteskapet. President Faust sa: «Lykke i ekteskapet og foreldrerollen kan overgå tusen ganger all annen lykke.»<sup>27</sup>

Ektepar vil oppleve større lykke når de etterlever evangeliet, retter seg etter inspirerte læresetninger fra Kirkens ledere og anvender sunne prinsipper og ferdigheter i forholdet. Det vil være utfordringer. Ektepar kan imidlertid finne håp i president Spencer W. Kimballs erklæring: «Dere som opplever utfordringer, dere kan bare mislykkes hvis dere slutter å prøve!»<sup>28</sup> Utholdenhet vil gi den lovede belønning i form av større lykke i dette liv og evig familieliv i den kommende verden.

## NOTER

1. «Familien – En erklæring til verden», *Lys over Norge*, okt. 1998, 24.
2. I Conference Report, april 1981, 17; eller *Ensign*, mai 1981, 15.
3. I Conference Report, okt. 1977, 13; eller *Ensign*, nov. 1977, 10.
4. «A Union of Love and Understanding», *Ensign*, okt. 1994, 50.
5. *Marriage and Divorce* (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), 22.
6. *Marriage and Divorce*, 23.
7. «Familien – En erklæring til verden», *Lys over Norge*, okt. 1998, 24.
8. Sitert i Sheri L. Dew: *Go Forward with Faith: The Biography of Gordon B. Hinckley* (Salt Lake City: Deseret Book, 1996), 114.
9. I Conference Report, okt. 1977, 14.
10. I Conference Report, okt. 1977, 14.
11. Se *Marriage and Divorce*, 24.
12. I Conference Report, okt. 1977, 14.
13. «Fryd dere over privilegiet det er å tjene», *Verdensospennende opplæringsmøte for ledere*, juni 2003, 22.
14. *Verdensospennende opplæringsmøte for ledere*, juni 2003, 22-23.
15. «Familien – En erklæring til verden», *Lys over Norge*, okt. 1998, 24.
16. *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, Inc., 1994), 262-63.
17. *Fighting for Your Marriage*, 254-56.
18. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (New York: Dell Publishing, 1997), 56.
19. *The 8 Essential Traits*, 54.
20. *Fighting for Your Marriage*, 257-61.
21. I Conference Report, okt. 1982, 86; eller *Ensign*, nov. 1982, 60.
22. I Conference Report, april 1991, 28; eller *Lys over Norge*, juli 1991, 22.
23. I Conference Report, okt. 1977, 13.
24. Fra *Why Marriages Succeed or Fail* av John Gottman, Ph.D. Opphavsrett © 1994 av John Gottman. Trykt med tillatelse fra Simon & Schuster, Inc., NY. Side 59-61.
25. *The 8 Essential Traits*, 133.
26. I Conference Report, okt. 2004, 87-88; eller *Liahona*, nov. 2004, 82.
27. I Conference Report, okt. 1977, 14.
28. I Conference Report, okt. 1980, 5; eller *Ensign*, nov. 1980, 5.

TILLEGG

# STYRK DITT EKTESKAP

## ET KURS FOR Å STYRKE EKTESKAPSFORHOLDET

Utarbeidet av Kirkens familiekontor

### HVILKEN NYTTE KAN JEG FÅ AV DETTE KURSET?

Dette kurset gir ektepar praktisk hjelp sett i evangeliets perspektiv. Det har til hensikt å hjelpe deg å:

- Forstå hvordan evige prinsipper og pakter kan påvirke ekteskapet.
- Kommunisere effektivt med ektefelle og barn.
- Fremme enhet, likestilling og fellesskap i ekteskapet.
- Overvinne sinneproblemer.
- Lære ferdigheter for å løse konflikter.
- Berike ekteskapet og gjøre det til en prioritering.

### HVEM KAN DELTA?

Kurset er spesielt nyttig for ektepar som har problemer og utfordringer i ekteskapet, men prinsippene deltakerne lærer, kan styrke ethvert ekteskap. Det er absolutt å anbefale at du og din ektefelle deltar sammen.

### HVOR LENGE VARER KURSET?

Kursets lengde varierer i forhold til deltakernes behov. Vanligvis holdes seks til åtte økter, med én økt per uke. Hver økt er cirka 90 minutter lang.

### HVA FORVENTES AV MEG HVIS JEG DELTAR?

Du skulle delta på alle møtene. Du vil motta og bli bedt om å studere *Styrk ekteskapet – Ressursveiledning for ektepar*. Veiledningen inneholder informasjon og aktiviteter som kan hjelpe deg å styrke ekteskapet. Du vil bli bedt om å fylle ut et spørreskjema på slutten av kurset for å hjelpe oss å evaluere hvor vellykket det har vært. Du vil ikke bli bedt om å signere spørreskjemaet. All informasjon er strengt fortrolig.

### HVA VIL KURSET KOSTE?

Du må betale en avgift på \_\_\_\_\_ for å dekke utgiftene.

### NÅR OG HVOR VIL KURSET BLI HOLDT?

Neste Styrk ditt ekteskap-kurs er planlagt til \_\_\_\_\_, med kursstart  
\_\_\_\_\_ klokken \_\_\_\_\_.

### HVORDAN KAN JEG MELDE MEG PÅ KURSET ELLER FÅ MER INFORMASJON?

Ring \_\_\_\_\_

eller \_\_\_\_\_ ved Kirkens familiekontor, \_\_\_\_\_.

### HVEM VIL LEDE KURSET?

En representant for Kirkens familiekontor eller en frivillig i menigheten eller staven.

# FORBEREDELSESLISTE

Små detaljer kan bidra til et vellykket kurs. Bruk sjekklisten nedenfor til å minne deg om slike detaljer.

Følgende er reservert:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> mikrofon eller lydanlegg     | <input type="checkbox"/> kritt                  |
| <input type="checkbox"/> eventuelle filmer            | <input type="checkbox"/> staffeli/skriveblokker |
| <input type="checkbox"/> forhøyning                   | <input type="checkbox"/> merkepenner            |
| <input type="checkbox"/> overheadprojektor            | <input type="checkbox"/> blanke ark             |
| <input type="checkbox"/> TV, video- eller DVD-spiller | <input type="checkbox"/> blyanter               |
| <input type="checkbox"/> tavle                        | <input type="checkbox"/> annet: _____           |

- Alt nødvendig materiale til deltakerne er kopiert og ordnet.
- Rommet er reservert.
- Rommet er klargjort for forventet antall deltakere.
- Ekstrastoler finnes.
- Toalettene er rene og lette å finne. (Hvis ikke er skilter med piler hengt opp.)
- Rommets klimaanlegg eller varmeanlegg er påslått på forhånd slik at det holder en behagelig temperatur.



# SKJEMA FOR EVALUERING AV PROGRAMMET

Takk for at du deltok på vår arbeidsgruppe om ekteskapet. Du har investert av din tid for å lære informasjon og ferdigheter for å styrke ditt ekteskap. Vi vil gjerne vite om arbeidsgruppen har hjulpet deg å nå dette målet. Derfor håper vi du vil fylle ut dette evalueringsskjemaet. Ikke skriv navnet ditt. Vi vil at du skal kunne svare åpent på spørsmålene, uten å være bekymret for å avsløre din identitet. Med din hjelp kan vi forbedre fremtidige kurs i ekteskapsforhold.

Sett ring rundt det svaret i hver kolonne som best beskriver hvordan det går nå, sammenlignet med hvordan det gikk før du tok kurset.

	Hvordan det går nå:			Sammenlignet med før kurset, går det nå:		
	Dårlig	Greit nok	Bra	Verre	Samme	Bedre
A. Tro på at ditt ekteskap vil vare evig.						
B. Evne til å kommunisere bedre med min ektefelle.						
C. Likestilling og jevnbyrdig deltakelse i beslutningstaking.						
D. Evne til å kontrollere og komme over sinne.						
E. Evne til å løse konflikter på en gjensidig tilfredsstillende måte.						
F. Forholdet prioriteres.						

På hvilke områder har dette kurset hjulpet deg mest?

---

---

På hvilke områder trenger du fremdeles hjelp til å bli bedre?

---

---

Hvordan kan dette kurset forbedres?

---

---

Hva likte du, og hva likte du ikke ved lærerens undervisningsstil?

---

---

Hvor mange kursleksjoner leste du? \_\_\_\_\_

Angi på en skala fra 1 til 5 hvor mye leksjonene har hjulpet deg.

Lite Veldig mye  
1            2            3            4            5

Gjorde du læringsaktivitetene i hver leksjon? \_\_\_Ja \_\_\_Nei

Angi på en skala fra 1 til 5 i hvilken grad læringsaktivitetene har hjulpet deg.

Lite Veldig mye  
1            2            3            4            5

# STYRK DITT EKTESKAP

*Herved bekreftes at*

---

*har fullført kurset*

*Styrk ditt ekteskap*

*fra*

*Kirkens familiekontor*

---

KONTORSJEF

---

LÆRER

---

DATO



KIRKENS *familiekontor*

NORWEGIAN



4 02368 89170 0

36889 170