

STÄRK ÄKTENSKAPET



LÄRARHANDLEDNING

STÄRK ÄKTENSKAPET

LÄRARHANDLEDNING

Utgiven av
Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga
Salt Lake City, Utah



HERREN HAR UTLOVAT EN EVIG
FAMILJERELATION TILL DEM SOM INGÅR OCH
HÅLLER TEMPLETS ÄKTENSKAPSFÖRBUND.



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”	IV
Instruktioner till läraren	V
1. Tillämpning av evangeliets principer	1
2. Kärleksfull kommunikation	11
3. Främja jämlikhet och enighet	23
4. Övertvinn ilska	33
5. Konfliktlösning.....	47
6. Berika äktenskapet	55
Tillägg	63

BILDER

Sidan XII: *O Jerusalem*, av Greg K Olsen. © Greg K Olsen. Kopiering förbjuden.

Sidan 46 (överst): *Bergspredikan*, av Carl Heinrich Bloch. Använd med tillstånd av Frederiksborgs nationalhistoriska museum i Hillerød, Danmark. Kopiering förbjuden.

Om inget annat anges är följande fotografier tagna av Robert Casey. © Robert Casey. Kopiering förbjuden.

Sidan II: Brian K Kelly.

Sidan XI: Steve Bunderson. © Steve Bunderson. Kopiering förbjuden.

Sidan 8: © Corbis.

Sidan 12 (nederst): Welden C Andersen.

Sidan 46 (nederst): Craig W Dimond.

FAMILJEN

ETT TILKÄNNAGIVANDE FÖR VÄRLDEN

FÖRSTA PRESIDENTSKAPET OCH DE TOLV APOSTLARNAS RÅD
I JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA

VI, FÖRSTA PRESIDENTSKAPET och de tolv apostlarnas råd i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, förkunnar högtidligen att äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av Gud och att familjen har en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämelse.

ALLA MÄNNISKOR – män och kvinnor – är skapade till Guds avbild. Var och en är ett andebarn, en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar och har som sådan gudomliga egenskaper och förutsättningar. Att det finns olika kön är nödvändigt för den enskildes förjordiska, jordiska och eviga identitet och uppgift.

I FÖRUTTILLVARON kände och dyrkade dessa söner och döttrar Gud som sin evige Fader och antog hans plan, enligt vilken hans barn kunde få en fysisk kropp och få jordiska erfarenheter för att utvecklas mot fullkomlighet och slutligen nå sin gudomliga bestämelse som arvtagare till evigt liv. Den gudomliga lyckalighetsplanen möjliggör att familjebanden fortsätter bortom graven. Heliga förordningar och förbund i heliga tempel gör det möjligt för enskilda personer att återvända till Guds närhet, och för familjer att vara tillsammans för evigt.

DET FÖRSTA BUD som Gud gav Adam och Eva gällde deras möjlighet att som man och hustru bli föräldrar. Vi förkunnar att Guds bud till sina barn att föröka sig och uppfylla jorden fortfarande gäller. Vi förkunnar vidare att Gud har befallt att den heliga fortplantningsförmågan endast skall användas mellan man och kvinna, lagligt vigda som man och hustru.

VI TILKÄNNAGER att det sätt varpå människoliv skapas har bestämts av Gud. Vi bekräftar livets helgd och dess betydelse i Guds eviga plan.

MAN OCH HUSTRU har ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra och sina barn. "Barn är

en Herrens gåva" (Psaltaren 127:3). Föräldrar har ett heligt ansvar att uppfostra sina barn i kärlek och rättfärdighet, att sörja för deras fysiska och andliga behov, att lära dem älska och tjäna varandra, att hålla Guds bud och vara laglydiga medborgare var än de bor. Män och hustrur – mödrar och fäder – kommer att stå till svars inför Gud för hur de uppfyller dessa plikter.

FAMILJEN är instiftad av Gud. Äktenskap mellan man och kvinna är en nödvändig del av hans eviga plan. Barn har rätt att födas inom äktenskapets ram, och att fostras av en far och en mor som ärar sina äktenskapslöften med fullständig trohet. Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då det byggs på Herrens Jesu Kristi lärdomar. Framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation. Enligt gudomlig plan skall fadern presidera över sin familj i kärlek och rättfärdighet och han har ansvaret att sörja för och beskydda sin familj. Moderns främsta ansvar är barnens omvårdnad. I dessa heliga ansvar är fadern och modern skyldiga att hjälpa varandra som likvärdiga makar. Handikapp, död eller andra omständigheter kan göra det nödvändigt med individuella anpassningar. Släktingar bör vid behov ge hjälp och stöd.

VI VARNAR dem som bryter mot kyskhetsbudet, som förgriper sig på maka eller barn, eller som underlåter att fullgöra sina skyldigheter mot familjen, att de en dag kommer att stå ansvariga inför Gud. Vi varnar vidare för att familjens upplösning kommer att frambringa de stora olyckor över enskilda människor, samhällen och nationer som förutsagts av forntida och nutida profeter.

VI UPPMANAR ansvariga samhällsmedborgare, regeringar och myndigheter överallt att verka aktivt för att bevara och stärka familjen som samhällets grundläggande enhet.

Detta tillkännagivande upplästes av president Gordon B. Hinckley, som en del av hans budskap vid Hjälpföreningens allmänna möte 23 september 1995 i Salt Lake City, Utah.

- Kontakta LDS Family Services närmaste filial om du har några frågor om hur man håller kursen. Adresser och telefonnummer för dessa filialer finns på www.ldsfamilyservices.org.

ANNONSERING AV KURSEN

När du informerar om kursen är det bra att beskriva vad enskilda och gifta par kan få ut av att närvara. En lista på fördelar har större motiverande kraft än en lista på de ämnen som ska tas upp.

Fördelarna med kursen är många. Deltagarna får lära sig hur man löser konflikter, stärker förtrolighet och tillit och hur man prioriterar äktenskapet så att de kan vara lyckligare tillsammans. De får lära sig hur man lyssnar och berättar om ömtåliga och smärtsamma känslor och hur man hanterar ilska på lämpligt sätt. De får större uppskattning för äktenskapsförbundets eviga betydelse och för de eviga möjligheter som ett celestialt äktenskap medför. De får lära sig att utveckla större enighet, jämlikhet och ömsesidig respekt.

Du kan använda informationen på sidan 64 i tillägget för att informera andra om kursen.

KVALIFIKATIONER FÖR ATT FÅ HÅLLA KURSEN

Den här kursen kan hållas av alla vuxna personer som har kunskap om relationsfärdigheter och om de utmaningar gifta par ställs inför i äktenskapet. Några nycklar till hur man undervisar på ett effektivt sätt är att man är lyhörd mot andra, har kunskap om evangeliet, förstår hur heligt äktenskapet är och känner uppskattning för det.

Det viktigaste kravet för att hålla kursen är att man är redo att ta emot vägledning av den Helige Anden. Herren har sagt: "Anden skall ges till er genom trons bön, och om ni inte får del av Anden skall ni inte undervisa." (L&F 42:14) De flesta har någon gång snubblat sig igenom en lektion där tankarna har verkat osammanhängande och budskapet inte nått fram till de ointresserade deltagarna. Jämför dessa upplevelser med de gånger när Anden har varit närvarande, när information och intryck har kommit till sinnet, när ord har flödat och Anden förmedlat sanning till deltagarnas hjärta och sinne.

EFFEKTIV UNDERVISNING

Du är mest effektiv som lärare när du söker inspiration och förmedlar din egen kunskap, dina egna tankar och upplevelser och din egen personlighet till klassen. När du undervisar med Anden hjälper du deltagarna reflektera över sina upplevelser och lära sig hur de kan förbättra sitt äktenskap. Fundera över hur du kan använda dina upplevelser när du undervisar och betonar principer och färdigheter. När du lägger ner hela din själ i undervisningen finner du stor glädje i umgänget med klassdeltagarna.

Varje deltagares mångfald av upplevelser är en stor tillgång för dig när du håller kursen. Betona det ansvar varje person har för sitt äktenskap och delge din kunskap och expertis enligt Andens vägledning. Tänk på att ditt ansvar är att öppna dörrar för nya möjligheter, inte att diktera för kursdeltagarna. Varje lektion är en gemensam ansträngning varigenom du och klassdeltagarna utbyter tankar och insikter och ger stöd.

När du delger din kunskap, din expertis och dina insikter kan du uppmuntra klassdeltagarna att tänka på egna erfarenheter och starka sidor. Hjälプ dem fastställa principer som kan hjälpa dem förbättra sig och ge uppmuntran medan de utvecklar färdigheter och tillämpar dessa principer. När du tillämpar samma färdigheter stärker du din förmåga som lärare.

Använd lektionsboken som den är avsedd att användas och sök vägledning från Anden när du ska besluta vad du ska undervisa om och hur du ska göra det. När du under bön har begründat principerna i boken organiserar du lektionerna genom att fundera över vad varje klassdeltagare behöver för att ta till sig det ämne du undervisar om. Ställ dig frågan: "Vad behöver klassdeltagarna lära sig i dag?" Du kommer troligen fram till en eller två huvudtankar. Fundera sedan över vilka stödande tankar som kan hjälpa klassdeltagarna förstå huvudtankarna. När du väl har fastställt huvudtanken och stödtankarna bestämmer du hur du bäst presenterar dem. Följande undervisningsmetoder kan vara till hjälp under planeringen.

Använd berättelser för att illustrera en princip

Som inledning på en lektion kan du skriva upp huvudtanken eller principen på skrivtavlan och återge en berättelse som illustrerar den. Berättelser är effektiva eftersom de kan beröra hjärtan och förändra liv. De kan illustrera abstrakta principer och göra dem lättare att förstå. Livet är uppbyggt av berättelser och människor kommer lätt ihåg berättelser och principerna de undervisar om.

Frälsaren undervisade på ett mäktigt sätt med hjälp av berättelser. Försök att hålla berättelserna du återger korta och så enkla som möjligt. Var försiktig så att du inte återger för många personliga berättelser. De kan inkräkta på din makas integritet och även förolämpa andra.

Klassdeltagarna kan ha svårt att relatera till personliga berättelser om du ger intryck av att ditt äktenskap är för perfekt. Alltför många sådana berättelser kan få klassdeltagarna att misströsta när det gäller deras egen förmåga att ändra sig. Om det är lämpligt kan du återge några berättelser om problem och svårigheter du haft förutom berättelserna om framgång. Förklara vad du har lärt dig av dessa upplevelser när du återger berättelserna. Var positiv och berätta vad du har gjort för att förbättra dig. Om du återger berättelser som tar upp alltför många problem kan du tappa trovärdighet och deltagarna kan få intryck av att principerna du undervisar om inte fungerar.

Rollspel

När du har undervisat klassdeltagarna om hur man tillämpar en princip i äktenskapet kan du betona principen ytterligare med hjälp av rollspel. De bästa rollspelen inleds med att du säger: "Vad händer oftast i den här situationen?" Låt någon dramatisera det. Klassen kan sedan diskutera vilka misstag gifta par ofta gör i dessa situationer. När ni har diskuterat ett tag kan du säga: "Nu gör vi rollspelet igen, och den här gången ska vi tillämpa principen som vi har pratat om. Sedan ska vi se vad som fungerade och var ytterligare förbättringar behöver göras."

Dessa slags övningar är ofta ett effektivt sätt att hjälpa enskilda och par att förändra sitt beteende. Här är en kort översikt:

- Undervisa om principen och hur den kan tillämpas i en äktenskaplig situation.
- Be någon att genom ett rollspel visa ett typiskt sätt att reagera på situationen.
- Diskutera rollspelet och hur gifta par kan tillämpa principen i den här situationen.
- Be någon att genom ett rollspel visa hur man kan tillämpa principen i situationen.
- Diskutera rollspelet och hur principen kan tillämpas på ett effektivare sätt.
- Fortsätt med rollspelen och diskussionerna tills deltagarna har förstått hur man kan tillämpa principen på ett effektivt sätt.³

Det ska inte förväntas av deltagarna att de tillämpar principerna perfekt. De upptäcker kanske att de gör en del saker bra, men behöver förbättra sig inom andra områden. De kan också inse att de inte behöver vara fullkomliga med en gång. De kan förbättra sig med tiden. När du ser att de gör något bra ska du påpeka det. Andra klassdeltagare kanske vill rollspela samma situation under lektionens gång, eller välja en egen situation. Deltagarna kan fortsätta öva på att tillämpa principen tills de förstår vilka färdigheter de behöver lära sig.

Var förnuftig när du engagerar deltagarna i rollspel. Det är bäst att bara para ihop man och hustru för rollspel. I de fall där det redan finns problem i relationen kan rollspel med andra inbjuda till utomäktenskaplig tillgivenhet som kan äventyra relationen mellan man och hustru.

Om klassdeltagarna inte känner sig väl till mods med att rollspela kan du välja andra aktiviteter för att betona principerna du undervisar om. Du kan till exempel engagera klassdeltagarna i en diskussion om hur man tillämpar principen i andra situationer, antingen i personliga situationer eller i situationer för gifta par som de känner (utan att skvallra eller avslöja identifierande information).

Hur man inleder och styr en klassdiskussion

Diskussion är en bra undervisningsmetod. När du inbjuder till diskussion visar du att du värdesätter de andras insikter och erfarenhet och att du inte känner att du måste veta svaret på varje problem. Du visar också att problem kan lösas på många sätt. Lita på att Anden hjälper dig undervisa och att han också inspirerar andra. Be klassdeltagarna komma med förslag. De har nytta av att höra olika tankar och förslag.

En del klassdeltagare känner att de med en gång kan delta i klassdiskussionerna. Andra är mer reserverade och har en tendens att inte delge sina åsikter och insikter. Kursen är mest meningsfull för deltagarna om de får tillfälle att aktivt delta. Andra klassdeltagare har också nytta av deras insikter. Gör klassrummet till en trygg plats genom att visa respekt för alla klassdeltagare. Visa att du värdesätter varje persons åsikter och erfarenheter, och tillåt inte att någon gör sig rolig över något som någon annan säger.

Följande riktlinjer hjälper dig inbjuda till och styra deltagandet i klassen och gör miljön i klassrummet behaglig för klassdeltagarna.

1. Fastställ tydliga grundregler som gör att alla känner att de kan delta. Ta med följande:
 - **Bevara förtroenden.** Personlig information som delges i klassrummet stannar där.
 - **Var kortfattad.** Deltagarnas kommentarer bör vara kortfattade.
 - **Bevara en balans.** Deltagarna får tala så ofta som de önskar, så länge som de ger andra klassdeltagare lika stor möjlighet.
 - **Visa tålmod och vänlighet.** Deltagarna behöver tid för att lära sig och tillämpa nya färdigheter. Deltagarna bör vara tålmodiga och vänliga mot andra och mot sig själva.
 - **Ge uppmuntran.** Deltagarna bör uppmuntra varandra medan de tillämpar kursinformationen i sitt liv.
 - **Var förlåtande.** Alla gör misstag, även när vi har lärt oss ett nytt sätt att göra saker och ting på. Varje klassdeltagare behöver förstå hur viktigt det är att förlåta sig själv och andra.*
2. Ställ frågor som inbjuder till att uttrycka en åsikt i stället för ett enda rätt svar. Du kan till exempel fråga: "Vad anser ni är några av de viktigaste egenskaperna

hos en bra man eller hustru?" i stället för "Vilken är den viktigaste egenskapen ...?" Deltagarna är mer villiga att berätta om sina tankar när de vet att du inte är ute efter ett enda svar.

3. Respektera alla kommentarer. Du kan skriva en kort sammanfattning av varje kommentar på tavlan för att visa att du har hört det som har sagts. Ge uppriktiga komplimanger, till exempel: "Vilka bra förslag!" Tacka dem som gör kommentarer, även om de kan vara diskutabla. Var noga med att visa respekt, men se också till att inga falska eller missvisande begrepp accepteras som fakta.
4. Ge på ett taktfullt sätt frågor till andra när någon har en tendens att dominera diskussionen. Detta kan ibland vara svårt eftersom en del deltagare vill prata i detalj om sina äktenskapliga problem. De kan ha en god avsikt med detta, men du bör inte låta dem ta upp viktig undervisningstid eller beröva andra chansen att berätta om sina erfarenheter. Lyssna noga och uttryck din medkänsla, men flytta fokuseringen till andra klassdeltagare. Du kan till exempel säga: "Det låter som om det har varit ett stort problem för dig. Det ska bli intressant att få höra hur principerna och färdigheterna du lär dig under den här lektionen hjälper dig. Är det någon annan som vill berätta om en situation eller en svårighet?" eller "du har tagit upp några svåra frågor som det kan vara bättre att ta upp under senare lektioner".
5. Några deltagare kan rekommendera ett oacceptabelt beteende. I stället för att fördöma beteendet och orsaka förlägenhet kan du hjälpa personen hitta en annan lösning. Du kan säga: "Det låter besvärligt. Jag har några förslag att berätta om senare som kan vara till hjälp. Klassen har säkert också några förslag." Argumentera inte med klassdeltagarna om olika metoder.
6. När deltagarna känner sig trygga, uppskattade och respekterade kan du hjälpa dem bli mer lyhörda för andras känslor. När de beskriver upplevelser de haft kan du till exempel fråga: "Vad tror du att du skulle ha känt om du var din maka i den situationen?" "Varför kan det ha varit särskilt svårt för din maka?" eller "hur tror du att du skulle känna det om du hade varit i den situationen?" Ställ frågorna utan att låta beskyllande. När deltagarna får berätta hur deras maka skulle känna sig i deras situation kanske de börjar förstå sin maka bättre.
7. Ställ frågor som kan hjälpa dig bedöma klassdeltagarnas behov. Styr diskussionen så att den blir relevant för deras behov. Anpassa programmet och tillämpningsaktiviteterna efter deras förmåga.
8. Låt deltagarna identifiera situationer när de betar sig på ett olämpligt sätt. Låt dem diskutera och göra upp en plan för hur de kan bete sig annorlunda i dessa situationer.
9. Använd humor på ett lämpligt sätt och var entusiastisk och energisk.
10. Gör avbrott i föreläsningssdelen av lektionen med olika aktiviteter – ha klassdiskussioner, berättelser eller klassaktiviteter som håller igång lektionen.
11. Tacka alla som har deltagit efter varje lektion.

Följ ett schema

En diskussion kan ibland bli så dynamisk och intressant att du kan ha svårt att gå vidare till nästa aktivitet. När klassdeltagarna väl har förstått en princip och hur man tillämpar den kan ytterligare diskussion om ämnet vara slöseri med den tid du behöver till andra aktiviteter. Styr in diskussionen på ett annat spår eller gå vidare till nästa aktivitet när det är dags.

* Den färgade texten betyder att information finns i *Stärk äktenskapet:Handledning för gifta par*.

Att ha ett schema skrivet på tavlan kan ibland hjälpa till att hålla jämn takt. Schemat kan vara så detaljerat eller allmänt som du anser nödvändigt. Du kan till exempel skriva:

19:00 till 19:15 – Genomgång av tidigare begrepp och tillämpningsaktiviteter.

19:15 till 19:30 – Behovet av konfliktlösningsfärdigheter

19:30 till 19:45 – Konfliktlösnings olika steg

19:45 till 20:30 – Öva på att lösa konflikter⁴

Om du är klar att gå vidare till nästa punkt i schemat och klassdeltagarna fortfarande vill diskutera ett ämne, kan du peka på schemat och säga: "Ni har jättebra tankar och insikter. Vi kanske kan diskutera dem mer senare. Men nu behöver vi gå vidare till nästa ämne." Men om du känner att klassdeltagarna kan ha nytta av ytterligare diskussion om ett ämne kan du ändra på schemat.

Använd media

När så är lämpligt kan du använda korta avsnitt från CD- eller DVD-skivor eller videofilmer som hjälp i din undervisning och för att fånga klassdeltagarnas uppmärksamhet. Det rekommenderas att du använder media som kyrkan har godkänt. Korta avsnitt är bättre än långa när det gäller att behålla deltagarnas intresse. Se till att du inte överträder några upphovsrättslagar. Om du har några frågor om hur man får använda olika media kan du ringa till kyrkans Intellectual Property Office på 001-801-240-3959.

Var ett exempel på det du undervisar om

Målet med den här kursen är att lära ut effektiva färdigheter och uppmuntra deltagarna att använda dessa färdigheter för att stärka sitt äktenskap. I klassen har du ett bra tillfälle att förutom att undervisa om bra principer, attityder och färdigheter, vara ett exempel. Lär deltagarna att vara vänliga och milda genom att själv vara vänlig mot dem. Var lyhörd och visa empati och omsorg, särskilt när deltagarna behöver ledas i en ny riktning. Använd bra kommunikationsfärdigheter. Vissa personer träffar sällan någon som lyssnar på dem ordentligt. Sättet du behandlar dem på kan vara lika viktigt som informationen du ger. Ditt positiva exempel kan hjälpa dem förändra sättet de relaterar till varandra i äktenskapet.

Några klassdeltagare kan ibland bli frustrerade eller till och med arga och fientligt inställda. Det sätt du hanterar detta på kan ha stor inverkan på hur mycket dessa klassdeltagare får ut av kursen. När du bemöter dem med vänlighet visar du exempel på god förmåga att lyssna och lösa problem. Låt inte någon som är arg ta över eller dominera lektionen.

KURSENS BÖRJAN OCH SLUT

Följande förslag hjälper dig inleda och avsluta kursen på ett effektivt sätt.

Hur du kommer igång

För att första lektionen ska flyta på bra kan du göra följande:

- Om klassdeltagarna inte känner till byggnaden kan du sätta upp skyltar som visar vägen till klassrummet och till toaletterna.
- Ta med dig exemplar av *Stärk äktenskapet:Handledning för gifta par* till deltagarna. Du kan också ha namnbrickor och pennor framme så att klassdeltagarna kan göra sina egna namnbrickor och ha dem på sig tills alla har lärt sig vad alla heter.



- Om kursen sponsras av LDS Family Services ger du deltagarna filialens telefonnummer så att de kan ringa om de har några frågor.

Se till att använda femton till trettio minuter i början av varje lektion till att gå igenom begreppen och tillämpningsaktiviteterna som presenterades i den tidigare lektionen.

Uppföljning och utvärdering

Under den sista lektionen kan du göra följande:

- Dela ut exemplar av blanketten Utvärdering av kursen (se sidan 67 i tillägget) och låt deltagarna fylla i den.
- Beröm deltagarnas ansträngningar och framgång. (På sidan 68 i tillägget finns ett intyg som du kan använda om du vill.)

SLUTNOTER

1. *Nordstjärnan*, jan 1998, s 71.
2. "Parent Educator Training: A Guide for Instructors", *Principles of Parenting*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Auburn University, Alabama.
3. Översikten är anpassad från "Parent Educator Training", s 8.
4. Anpassat från "Parent Educator Training", s 6.



MED LÄRJUNGESKAP FÖLJER GUDOMLIG
VÄGLEDNING I ALLA ASPEKTER AV LIVET,
BLAND ANNAT I HUR MAN BLIR EN
BRA MAN ELLER HUSTRU.



verkar kämpa oavbrutet med samma problem som har plågat relationen i årtal. Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum som har sett hotet mot familjen, varnade i tillkännagivandet om familjen att "familjens upplösning kommer att frambringa de stora olyckor över enskilda människor, samhällen och nationer som förutsagts av forntida och nutida profeter".⁴

Dessa stora olyckor syns tydligt i samhället. Gifta par som en gång trodde att skilsmässa var den bästa lösningen för ett olyckligt äktenskap upptäcker att den ofta orsakar oförutsedda problem. I en studie om skilsmässans långsiktiga effekter drog kliniska psykologen Judith Wallerstein samt medförfattarna Julia Lewis och Sandra Blakeslee slutsatsen att skilsmässor har en sådan störande inverkan på barnens liv att de påverkar deras beteende och beslut under resten av livet.⁵

Linda Waite från University of Chicago och medförfattaren Maggie Gallagher fann att skilsmässor ofta har en skadlig inverkan på barnen i form av ökad brottslighet, sämre möjlighet till utbildning och fler mentala och fysiska hälsoproblem.⁶ De fann att barn utsätts för övergrepp i högre grad av en förälders pojk- eller flickvän eller av en styvförälder än av de biologiska föräldrarna.⁷

Äktenskapliga problem uppstår av många olika anledningar, som president Spencer W Kimball observerade:

"Två människor med olika bakgrund upptäcker mycket snart efter vigselceremonin att de måste möta den bistra verkligheten. Det är inte längre ett fantasiliv eller ett låtsasspel. De måste komma ner på jorden igen och återgå till verkligheten. De måste ta på sig ansvar och acceptera nya förpliktelser. De måste avstå från en del personliga förmåner och göra många anpassningar, osjälviska anpassningar.

Man kommer mycket snart efter vigseln underfund med att den andra partnern har svagheter som inte tidigare avslöjats eller upptäckts. De dygder som ständigt förstörades upp under uppvaktningstiden blir nu förhållandevis mindre, och de svagheter som tidigare verkade så små och obetydliga får nu ansenliga proportioner ... Tidigare vanor gör sig nu påmind. Den ena partnern kan vara snål eller slösaktig, lat eller företagsam, hängiven eller ogudaktig. Han kan vara vänlig och samarbetsvillig eller retlig och tvär, krävande eller generös, självupptagen eller blyg. Det blir viktigare att komma överens med svärföräldrar och makens eller makans förhållande till dem får större betydelse."⁸

Goda nyheter för äktenskapet

President Kimball har sagt att ett äktenskap kan vara framgångsrikt även med dessa och andra utmaningar: "Även om varje ung man och ung kvinna med all iver och med en ständig bön i sitt hjärta ska söka efter någon som han eller hon kan passa ihop med och som kan göra livet vackert, är det onekligen så att nästan varje god man och varje god kvinna kan ha ett lyckligt och framgångsrikt äktenskap om båda är villiga att betala priset."⁹

Alla gifta par är olika och meningsskiljaktigheter uppstår, men det går att lösa dem på ett bra sätt. Det är lättare att lösa problem om båda makarna arbetar på att övervinna dem. Tråkigt nog är inte båda makarna alltid lika motiverade att rädda sitt äktenskap. När man och hustru inte är lika motiverade kan den mer hängivna maken fatta mod i vetskapen om att om han eller hon ihärdigt tillämpar principerna för en bra relation så kan det ibland leda till att äktenskapet så småningom blir lyckat. En makas kärlek, hängivenhet och eviga perspektiv kan ofta bära upp äktenskapet tills den andra maken mögnar eller omvänder sig och inser vilken förlust eller skada som skulle orsakas om paret skilde sig. Lagen om sådd och skörd – "det människan sår skall hon också skörda" (Gal 6:7) – och vanan att vända andra kinden till (se Matt 5:39) kan tillämpas i äktenskapet likaväl som i andra relationer.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: OMFATTA EVANGELIETS PRINCIPER

Be deltagarna skriva ner de två största problemen de har i sitt äktenskap. Be dem sedan fundera över hur evangeliets principer kan hjälpa dem lösa dessa problem. Uppmana dem att tänka på principerna i tillkännagivandet om familjen – tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation. Be dem skriva ner två eller tre saker som de är villiga att göra nu för att stärka sitt äktenskap, till exempel att be tillsammans varje dag.

STÄRK ÄKTENSKAPET

Äktenskapet stärks när makarna:

- Efterlever evangeliets principer.
- Hänger sig åt äktenskapet.
- Håller förbunden som de har ingått.
- Försöker göra bättre ifrån sig varje dag.

Efterlev evangeliets principer

Normala olikheter mellan makarna upptrappas till konflikter och disharmoni när paret ser på varandra och på relationen på ett snedvridet, bedrägligt eller felaktigt sätt. Gifta par kan övervinna detta felaktiga synsätt när de lär sig att följa Jesus Kristus.

Äldste Neal A Maxwell i de tolv apostlarnas kворum observerade att evangeliet hjälper människor att se saker och ting klart och med rätt perspektiv: "När vi tittar på livet och på andra genom evangeliets lins så får vi ett evigt perspektiv. Därför kan vi se saker och ting tydligare om vi tittar tillräckligt länge och tillräckligt ofta ... Sådant som linsoppa och trettio silvermynt och stunder av sensuell njutning försvinner helt ur sikte. Det gör också ett förbättrat golfslag eller en tennisserve jämfört med framstegen mot tålmod. Det gör också renoveringen av vardagsrummet i jämförelse med att få lyssna på och undervisa ens barn."¹⁰ När människor efterlever evangeliet ser de saker och ting tydligare och gör bättre val.

De som uppriktigt vill ha ett evigt äktenskap och ett gott familjeliv bör sträva efter att bli sanna lärjungar till Herren Jesus Kristus. **Med lärjungenskap följer gudomlig vägledning i alla aspekter av livet, bland annat i hur man blir en bra äktenskaps-partner och förälder.** Frälsaren lärde att han hjälper män och kvinnor övervinna sina svagheter:

"Och om människorna kommer till mig skall jag visa dem deras svaghet. Jag ger människorna svaghet för att de skall kunna bli ödmjuka, och min nåd är tillräcklig för alla människor som ödmjukar sig inför mig. Ty om de ödmjukar sig inför mig och har tro på mig, då skall jag göra så att det svaga blir starkt för dem.

Se, jag skall visa icke-judarna deras svaghet, och jag skall visa dem att tro, hopp och kärlek leder till mig – all rättfärdighets källa." (Ether 12:27–28)

Också profeten Joseph Smith undervisade om detta: "Ju närmare människan kommer fullkomligheten, desto klarare bliver hennes synpunkter och större hennes glädje, till dess hon slutligen har övervunnit sitt livs onda och förlorat varje begär och lust för att synda."¹¹

Lärjungenskap stärker perspektivet och hjälper människan se "tingen som de verkliga är". (MB Jakob 4:13) Skadliga reaktioner mot andra ersätts av kärlek, tålmod

och långmodighet. Lydnad mot de nio principerna i tillkännagivandet om familjen leder till personlig rättfärdighet och närhet till Gud. Uppskattningen för familjemedlemmarna ökar. Gudomlig vägledning möjliggörs.

Livet ger oss utmaningar, varav många kommer av vårt umgänge med andra. Men som president Kimball har sagt kan prövningar bli till välsignelser när vi ser dem ur ett evigt perspektiv:

”Om vi ser jordelivet som hela vår existens så skulle smärta, sorg, misslyckanden och ett kort liv vara förödande. Men om vi ser på livet som något evigt som sträcker sig långt tillbaka till förtullvaron och vidare till nästa liv, så kan vi se allt som händer i rätt perspektiv.

Visst var det vist av honom att ge oss prövningar så att vi kan höja oss över dem, ansvar så att vi kan åstadkomma saker, arbete så att vi kan stärka våra muskler och sorger för att pröva våra själar? Utsätts vi inte för frestelser för att vår styrka ska prövas, sjukdomar så att vi kan lära oss tålmod, döden så att vi kan bli odödliga och förhäriligade?”¹²

Män och hustrur utvecklas genom prövningar, undervisning, tro, personlig rättfärdighet och andlig vägledning. Med andlig vägledning stärks deras förmåga att övervinna livets problem och svårigheter, bland annat de som rör familjen.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: ÄNDRA PERSPEKTIVET

Be klassdeltagarna tänka på anledningarna till att de tog den här kursen. Be dem att skriva ner svaren på följande frågor:

- Vad händer i ditt äktenskap när du ser dig själv och din maka så som er himmelske Fader ser er båda?
- Vad händer när världsliga bekymmer och normer dominerar ert umgänge?
- Vilka förändringar behöver du göra för att reparera negativa känslor och för att ha ett bättre perspektiv i ditt äktenskap?
- Vad kan Herren tänkas veta om er som ni själva inte har förstått, till exempel era eviga möjligheter, er förtullvaro, livserfarenheter som har påverkat ert beteende och er möjlighet att uppnå ett evigt äktenskap?
- Hur kan hans perspektiv påverka sättet ni relaterar till varandra på?

Bestäm er för att förbli gifta och att lösa meningsskiljaktigheter

Alla par får prövningar i sitt äktenskap. Om de inte är helt hängivna varandra så saknar de grunden de behöver för att kunna möta livets stormar tillsammans. Hängivna par bryr sig tillräckligt mycket om varandra för att lösa problemen.

Catherine Lundell, äktenskaps- och familjeterapeut, berättade om ett par som hade allvarliga problem i äktenskapet. De hade planerat att skiljas till våren om de inte kunde lösa problemen. Efter flera månaders rådgivning hade paret knappt gjort några framsteg och de stod i begrepp att skilja sig, men Lundell vägrade ge sitt professionella godkännande till beslutet. I stället påminde hon dem om deras förbund: ”Det är ni som har beslutat att bryta era förbund”, sade hon. ”Det är ni som får leva med det beslutet.” När paret kom tillbaka nästa gång ”visade de en märklig tillgivenhet och lyhördhet för varandra”. De förklarade att de hade funderat på sin situation och att de sedan hade valt att satsa på äktenskapet. De hade fortfarande problem att lösa, men deras förnyade hängivenhet gjorde en oerhörd skillnad i deras äktenskap.¹³

Frälsaren undervisade om den hängivenhet som bör råda i ett äktenskap: "Därför skall en man lämna sin far och mor och hålla sig till sin hustru ... Så är de inte längre två utan ett kött. Vad Gud har fogat samman skall människan inte skilja åt." (Matt 19:5-6)

Äldste Bruce C Hafen i de sjuttios kворum sade att äktenskapet är ett förbund och inte ett kontrakt. Parterna i ett kontrakt går ofta sin väg när problem uppstår och avbryter flödet av förmåner. "Men när bekymren drabbar ett *förbundsäktenskap*", säger äldste Hafen, "tar sig mannen och hustrun igenom dem. De gifter sig för att ge och växa, bundna av förbund med varandra, med samhället och med Gud."¹⁴

Majoriteten av de par som håller ihop finner att de kan lösa problemen. Enligt Waite och Gallagher är det en hög procentsats av de olyckligt gifta par som håller ihop som löser sina problem och lär sig glädjas i äktenskapet: "Åttiosex procent av de olyckligt gifta par som härdar ut upptäcker att deras äktenskap är lyckligare fem år senare ... De flesta säger att de har blivit mycket lyckliga. Faktum är att nästan tre femtedelar av dem som sagt att deras äktenskap var olyckligt ... och som förblev gifta, sade att de var antingen 'mycket lyckliga' eller 'ganska lyckliga' i äktenskapet."¹⁵

Denna förbättring skedde också i mycket olyckliga äktenskap. Waite och Gallagher sade: "Det var i de värsta äktenskapen som den mest dramatiska förändringen skedde: Sjuttiosju procent av de stabila gifta paren som ansåg att de var olyckliga ... sade att de var antingen 'mycket lyckliga' eller 'ganska lyckliga' fem år senare."¹⁶

De par som höll ihop upplevde också andra förmåner. Waite och Gallagher fann att dessa par levde längre,¹⁷ hade mer pengar,¹⁸ var friskare och gladare¹⁹ och upplevde större sexuell tillfredsställelse än de som var ogifta.²⁰

Håll förbunden

Förbund – heliga överenskommelser mellan Gud och hans barn – ger ytterligare välsignelser som hjälper till att rädda familjen. När gifta par får problem kan de tänka på sina förbund för att få styrka att lösa svårigheterna. Förbunden kan vara till hjälp på många sätt:

Förbund ökar motivationen. Genom äktenskapets nya och eviga förbund har Herren lovat att värdiga par ska arva allt som han har. (Se L&F 132:19-20.) Aposteln Paulus lärde: "Ögat [har] inte ... sett och örat [har] inte hört och människohjärtat [har] inte kunnat ana, vad Gud har berett åt dem som älskar honom." (1 Kor 2:9) När män och kvinnor tänker på sina förbund finner de inspiration och motivation att arbeta på äktenskapet och lösa problemen allteftersom de kommer.

Förbunden vägleder vårt uppträdande. Förbunden människor ingår när de tillväxer i evangeliet hjälper dem att stärka sina relationer. Vid dopet ingår medlemmarna förbund att följa Guds bud och bli lika Jesus Kristus. **De flesta problem i ett äktenskap kan lösas om man följer dopförbundet.** Prästadömsbärare ingår förbund att förhärliga sin kallelse och ta emot vägledning från Herren och hans tjänare. (Se L&F 84:33-39, 43-44.) Tempelförbunden vägleder också män och kvinnor i sin relation till varandra.

Förbunden välsignar äkta par. När Herren ingick sitt förbund med Abraham så lovade han: "Jag skall välsigna dig övermåttan." (Abraham 2:9) I skrifterna finns det många bevis på hur Herren välsignar och stöder sitt förbundsfolk. De som följer honom blir arvingar till de välsignelser som Abraham fick löfte om. Under svåra tider ger Herren vägledning och stöd till värdiga män och kvinnor. Så småningom uppnår de evig lycka och upphöjelse i det celestialet riket. Äldste Bruce C Hafen noterar att när vi håller förbunden så "upptäcker vi dolda kraftreservoarer" och "djupa inre källsprång av medkänsla".²¹ Dessa välsignelser stärker gifta par under svåra tider.

Förbunden hjälper till att rädda barnen. Äktenskapsförbundets välsignelser påverkar såväl barnen som föräldrarna. Föräldrar som håller detta förbund får

styrka att undervisa och fostra sina barn. President Brigham Young har sagt: "Då en man och en kvinna har tagit emot sina begåvningar och beseglingar i templet för evigheten, och sedan fått barn, är dessa barn rättmätiga arvingar till riket och till alla dess välsignelser och löften."²² President Boyd K Packer i de tolv apostlarnas kvorum nämnde också hur viktiga tempelförbunden är: "Vi kan inte nog betona värdet av tempeläktenskap, den beseglade förordningens sammanlänkande band, och normerna för värdighet som dessa kräver. När föräldrar håller förbunden de gjort vid altaret i templet, kommer deras barn att för evigt vara bundna till dem."²³ Föräldrar kan inte "tvinga frälsningen på dem som inte vill ha den",²⁴ men templets välsignelser stärker föräldrarna och deras barn.

En lista på några av förbunden som kyrkans medlemmar ingår med Gud finns på sidan 10. Du kan kopiera listan och dela ut den till klassdeltagarna.

En del värdiga män och hustrur undrar vad som händer med förbundsvälsignelserna när maken överträder förbundet som de har ingått med varandra. Om en av makarna överger förbundet så förnekas den trofasta partnern inte de utlovade välsignelserna. President Gordon B Hinckley försäkrar: "Vi ser inte på er som misslyckade för att ert äktenskap har misslyckats ... Herren förnekar er inte och vänder sig inte bort från er."²⁵ På samma sätt behåller ett barn välsignelserna av att födas eller beseglas inom förbundet om en eller båda föräldrarna överger förbundet. En förälder som håller förbundet får en förbundsrelation till sitt barn.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: BEGRUNDA FÖRBUNDEN

Engagera klassdeltagarna i en diskussion om vad deras förbund kräver av dem när det gäller förhållningssättet till varandra och till andra omkring dem. Be dem skriva ner sina tankar. Led dem sedan i en diskussion om vad de kan göra för att hålla sina förbund i sitt dagliga umgänge med sin maka. Det kan vara sådant som att bära varandras bördor, vara sanna och trofasta mot varandra och ge upp själviska intressen för äktenskapets skull. Be dem skriva ner tankarna som kommer fram i diskussionen.

Försök att göra bättre ifrån dig varje dag

Misströstan är ett av Satans främsta redskap. Många par överväldigas av tanken på att bli "fullkomliga, såsom [deras] Fader i himlen är fullkomlig". (Matt 5:48) De blir missmodiga när de tänker på sina ofullkomligheter och vardagsproblem i familjen. Ett evigt familjeliv kan låta som en fantasi för dem. "Jag klarar det aldrig", beklagar de sig. "Varför ens försöka?"

Personer som ger upp om sig själva, om sin maka eller om barnen öppnar dörren mot orättfärdiga inflytanden. Men de som strävar efter att följa Jesus Kristus kan övervinna dessa inflytanden: "Stå emot djävulen, så skall han fly bort från er. Närma er Gud, så skall han närma sig er." (Jak 4:7-8) Om de är uthålliga kan de vända personliga misslyckanden till framgång om de lär av sina misstag.

Många har en tendens att jämföra sig med andra på ett negativt sätt. De ser hur perfekta andra är medan de är smärtsamt medvetna om sina egna svagheter. En terapeut arbetade med två kvinnliga vänner som led av depression och brist på självförtroende. Ingen av dem visste att den andra fick hjälp, men båda berättade i stort sett samma sak: "När jag kommer hem till min vän verkar hon ha allting i ordning. Huset är städat, barnen uppför sig väl och hon verkar ha kontroll över sitt liv. Jag däremot känner att jag håller på att klappa ihop. Huset är en enda röra, barnen är hemska och jag kämpar för att inte bli galen." Efter några besök insåg terapeuten att

kvinnorna pratade om varandra. Båda såg de den andra som nästan fullkomlig medan de såg sig själva som helt ofullkomliga.

Ett annat vanligt problem i svåra äktenskap är när mannen eller hustrun inte ser sina egna fel utan helt fokuserar på sin makas verkliga eller inbillade ofullkomligheter. Många äktenskap går i kras för att mannen och hustrun gör detta så mycket att de blir missnöjda och tycker illa om varandra. Det är alltid bättre att komma underfund med och lösa personliga problem i stället för att försöka ändra på makans uppförande.

Gifta par behöver tänka på att ingen jordisk varelse är fullkomlig. Det tar tid att bli fullkomlig. Äldste Russell M Nelson i de tolv apostlarnas kvorum råder kyrkans medlemmar att försöka förbättra sig varje dag och sträva framåt med tålmod: "När våra brister kryper fram, kan vi försöka rätta till dem. Vi kan vara mer överseende med skavankerna hos oss själva och hos dem vi älskar. Vi kan få tröst och vara fördragsamma."²⁶

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: GÅ FRAMÅT ETT STEG I TAGET

Påminn klassdeltagarna om att de i första tillämpningsaktiviteten skulle skriva ner de två största problemen i sitt äktenskap och en eller två principer som de kan arbeta på för att stärka den äktenskapliga relationen. Be dem att nämna ett relaterat beteende som de kan börja arbeta på (till exempel att sluta skrika och att börja visa mer uppskattning). Om de känner sig väl till mods med det kan du uppmana dem att be sin maka om förslag på vilket problem de ska tackla först. Men se till att uppgiften inte leder till några dispyter. Påminn dem om att fullkomning är en lång process som fortsätter i livet efter detta, och att det är bäst att arbeta på problem steg för steg.²⁷ Låt dem skriva ner vilken beteendeförändring de kom överens om att göra.

EVIGA FAMILJERS GLÄDJE

Gud är allsmäktig. Medan deltagarna strävar efter att se sin familj ur ett evigt perspektiv kan du uppmana dem att för ett ögonblick begrunda oändligheten i Guds skapelser och i vilket syfte de skapades. Herren sade till Mose: "Och otaliga världar har jag skapat, och jag skapade också dem i min egen avsikt, och genom Sonen, som är min Enfödde, skapade jag dem ... och oräkneliga är de för människan, men för mig är alla ting räknade, ty de är mina och jag känner dem." (Moses 1:33, 35) En författare förundrade sig över hur enormt universum är: "[Hubbleteleskopet] pekade på en av de tommaste delarna av himlen, riktade in sig på en region som inte var större än ett sandkorn på en armlängds avstånd, och fann lager på lager av galaxer så långt som dess öga kunde se ... var och en innehållande miljarder stjärnor."²⁸

Samme Gud som skapade otaliga världar har förkunnat att hans barns eviga lycka är hans verk och hans härlighet. (Se Mose 1:39.) Han vill att vi och våra familjer ska vara lyckliga i det här livet och så småningom få "evighetens rikedomar". (L&F 78:18) Fastän vi kan känna oss obetydliga i jämförelse med Guds skapelsers omfattning måste vi komma ihåg att vi är hans barn. Han har lovat att hjälpa och välsigna oss när vi håller hans bud. Vi kan få de välsignelser Gud har i beredskap åt oss om vi håller förbunden och efterlever evangeliets principer.

Familjen har en central roll i evangelieplanen. President Gordon B Hinckley har sagt:

"Herren har bestämt att vi ska gifta oss, att vi ska leva tillsammans i kärlek, frid och harmoni, att vi ska få barn och fostra dem på hans heliga vägar ...



När allt kommer omkring är det detta som evangeliet handlar om. Familjen är Guds skapelse. Den är hans grundläggande skapelse. Vägen till att stärka nationen är att stärka människornas hem.

Jag är övertygad om att om vi söker efter det goda hos varandra och inte det onda, så blir det mer lycka i våra hem. Det blir långt färre skilsmässor, mycket mindre otrohet, mycket mindre vrede, illvilja och gräl. Det blir mer förlåtelse, mer kärlek, mer frid, mer lycka. Det är så Herren vill ha det."²⁹

SLUTNOTER

1. Conference Report, apr 1949, s 197.
2. Se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
3. *Nordstjärnan*, jan 1998, s 71.
4. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
5. *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study* (New York: Hyperion, 2000), s xxvii.
6. *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially* (New York: Doubleday, 2000), s 125.
7. *The Case for Marriage*, s 135, 159.
8. *Marriage and Divorce* (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), s 12–13; se också *Liahona*, okt 2002, s 36–38.
9. *Marriage and Divorce*, s 16; se också *Liahona*, okt 2002, s 38.
10. *We Will Prove Them Herewith* (Salt Lake City: Deseret Book, 1982), s 76.
11. *Profeten Joseph Smiths lärdomar*, s 46.
12. *The Teachings of Spencer W. Kimball*, sammanst av Edward L Kimball (Salt Lake City: Bookcraft, 1982), s 38–39; se också *Liahona*, feb 2001, s 22–23.

HUR FÖRBUNDEN PÅVERKAR VÅRT BETEENDE

Kyrkans medlemmar ingår ofta förbund med Herren. Följande lista visar hur några förbund påverkar vårt beteende. Den potentiella inverkan som dessa förbund kan ha är enorm. De flesta problem i ett äktenskap kan lösas enbart genom att makarna håller dopförbundet.

Dop

(Se 2 Nephi 31:17–21; Mosiah 18:8–10; L&F 20:37; Trosart 4.)

- Ta på sig Jesu Kristi namn.
- Stå som vittne om Jesus Kristus.
- Alltid hålla buden.
- Bära andras bördor; sörja med dem som sörjer; trösta dem som behöver tröst.
- Visa en villighet att tjäna Gud hela livet.
- Visa att man omvänt sig från sina synder.

Sakramentet

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

- Förnya dopförbunden.
- På nytt förplikta sig att ta på sig Kristi namn, alltid minnas honom och hålla hans bud.

Prästadörets ed och förbund

(Se MB Jakob 1:19; L&F 84:33–44; 107:31.)

- Förhållsfulla kallelser genom att fullfölja prästadömsplikter.
- Undervisa om Guds ord och arbeta flitigt för att föra Herrens verk framåt.
- Vara lydig; skaffa sig kunskap om evangeliet och leva enligt den kunskapen.
- Tjäna andra och arbeta för att välsigna deras liv.

Tempelbegåvningen

”Iaktta lagen om dygd och kyskhet, var kärleksfull, barmhärtig, tolerant och ren, ägna både talanger och materiella ägodelar åt att sprida sanningen och förädla människorna, tjäna hängivet sanningens sak samt sök på alla sätt bidra till de stora förberedelserna så att jorden blir beredd att ta emot sin Konung, Herren Jesus Kristus.” (Se James E Talmage, *Herrens hus*, s 86–87; se också *Kyrkans instruktionshandbok, Bok 2*, s 261.)

Celestialt äktenskap

- Älska ens maka och vara trofast mot honom eller henne och mot Gud i all evighet.
- Leva på ett sådant sätt att man bidrar till ett lyckligt familjeliv och arbetar på att välsigna sin maka och sina barn.
- ”Var fruktsamma och föröka er och uppfyll jorden!” (1 Mos 1:28)



KÄRLEKSFULL KOMMUNIKATION

LEKTIONSMÅL

Hjälp deltagarna att under lektionen:

- Förstå att allteftersom de blir mer kristuslika och får uppleva en hjärtats förvandling så stärks deras önskan och förmåga att kommunicera på ett effektivt och lämpligt sätt.
- Lära sig kommunikationsfärdigheter som stärker deras förmåga att förstå och berätta om smärtsamma känslor.
- Förstå att ett kristuslikt beteende och bra kommunikation stärker äktenskapet.

KÄRLEK OCH BRA KOMMUNIKATION

Nutida profeter och apostlar har sagt att föräldrar ska älska varandra och sina barn: "Man och hustru har ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra."¹

Kommunikationen i ett äktenskap omfattar alla tankar, känslor, handlingar eller önskemål som uttrycks verbalt eller ickeverbalt mellan man och hustru. God kommunikation är ett tecken på kärlek. Bra kommunikation främjar ömsesidig förståelse och respekt, minskar konflikter, stärker kärleken och öppnar dörren för den högsta nivån av mänsklig intimitet. Varje gift par kan lära sig att kommunicera väl.

President Spencer W Kimball undervisade om värdet av bra kommunikation:

"Ord som används på lämpligt sätt blir magiska. Vissa använder dem på rätt sätt, medan andra är slarviga med dem.

Ord är kommunikationsmedel och felaktiga signaler ger felaktiga intryck. Detta leder till förvirring och missförstånd. Ord bildar underlaget till hela vårt liv och är verktygen i våra affärsangelägenheter, uttrycken för vår tillgivenhet och uppveckningarna av våra framsteg. Ord kan få vårt hjärta att slå fortare och tårar att flöda i sympati. Ord kan vara uppriktiga eller skenheliga. Många av oss har inte ord för vad vi vill säga och är därför klumpiga när vi pratar."²

Mångfalden av kommunikationsproblem

Psykologen David H Olson och hans medarbetare Amy K Olson genomförde en nationell studie av 21 501 gifta par och fann att dålig kommunikation var en av de tio främsta hindren för tillfredsställelse i äktenskapet. Åttiotvå procent av paren önskade att deras maka ville berätta om sina känslor oftare. Det fanns andra svar som har med kommunikation att göra som också hade hög frekvens, även om de inte låg bland de tio främsta: Sjuttiofem procent hade svårt att be sin maka om det de behövde. Sjuttiotvå procent kände sig inte förstådda. Sjuttien procent sade att deras maka inte ville diskutera frågor eller problem med dem och sextiosju procent sade att deras maka



"MAN OCH HUSTRÛ HAR ETT HÖGTIDLIGT
ANSVAR ATT ÄLSKA OCH VÅRDA
SIG OM VARANDRA OCH SINA BARN."

"FAMILJEN: ETT TILLKÄNNAGIVANDE FÖR VÄRLDEN"



kom med nedsättande kommentarer.³ Studien visade också att "tillfredsställande kommunikation" var den främsta förutsättningen för ett lyckligt äktenskap.⁴

Ett uppmjukat hjärta

Gifta par lyckas bäst i sin strävan att förbättra kommunikationen när de har ett ångerfullt hjärta och är villiga att förlåta och att be om förlåtelse. En person kan uppmjuka sitt hjärta oavsett vad maken väljer att göra.

Victor Cline, psykolog och medlem i kyrkan, sade: "Efter trettio års äktenskapsrådgivning har jag insett att inga nya kommunikationsmetoder, seminarier om relationer eller bra böcker om ämnet kan läka äktenskapliga sår om inte de inblandade utvecklar en bedrövad ande eller upplever att hjärtat uppmjukas. Detta att hjärtat uppmjukas är något som oftast behöver ske hos båda makarna, trots att det kanske är en av dem som till största delen kan skyllas för problemen. Du kan aldrig tvinga din maka att ändra sig, men *du* kan ändra dig. Du kan välja att älska och glömma oavsett vad som händer för övrigt. Följden blir ofta att din makas inställning och uppträdande också förändras."⁵

I skrifterna ges det en antydning om att det sätt som människor kommunicerar på har ett samband med hurdana människor de är. Jesus lärde: "Det som går ut ur munnen kommer från hjärtat." (Matt 15:18) Jakob förkunnade i sitt brev: "Om någon inte felar i sitt tal, är han en fullkomlig man som också kan tygla hela sin kropp." (Jak 3:2) Att förbättra kommunikationen kan kräva grundläggande förändringar i karaktären, i en persons sätt att tänka, känna och bete sig. Som Kristi efterföljare försöker vi bli honom lika, vilket han befallde när han undervisade de nephitiska lärjungarna: "Vad slags män bör ni då vara? Sannerligen säger jag er: Sådana som jag är." (3 Nephi 27:27)

FÖRBÄTTRA KOMMUNIKATIONEN

Följande rekommendationer hjälper gifta par att förbättra kommunikationen i sitt äktenskap.

Sluta prata med varandra på destruktiva sätt

Psykologen John Gottman studerade samtal mellan äkta par i över 20 år och såg fyra destruktiva kommunikationsmönster som ofta förstör äktenskap:

- **Kritik:** "Angrepp mot någons personlighet eller karaktär ... ofta med beskyllningar."
- **Förakt:** Att förolämpa eller nedvärdera maken, antyda med ord eller handlingar att man anser maken vara "dum, motbjudande, oduglig, en idiot".
- **Inta försvarsställning:** Inta försvarsställning som gensvar på klagomål, kritik eller förakt genom att komma med ursäkter, förneka, argumentera, gnälla eller lägga skulden på maken i stället för att försöka lösa problemet.
- **Verka frånvarande:** Dra sig tillbaka fysiskt eller känslomässigt från relationen när meningsskiljaktigheter uppstår. Bli som en stenmur.⁶

Vissa män och hustrur säger och gör tanklösa saker som hindrar dem från att prata och lyssna. Dåliga vanor blir djupt ingrodda efter årtal av upprepning och förstärkning. Ibland kan det finnas större problem där en maka avsiktligt förhindrar kommunikationen på grund av ilska, negativa tankar, frustration, elakhet eller likgiltighet. Dessa par kan behöva hjälp från kyrkan eller professionell hjälp för att kunna lösa problemen. Om gifta par upplever hinder för kommunikation i äktenskapet bör de undersöka sättet de pratar med varandra på och varför de pratar på det sättet så att de kan lösa underliggande problem.

Förutom att eliminera destruktiva kommunikationsmönster bör gifta par använda positiv kommunikation i högre grad. "[Det] magiska förhållandet är 5 till 1", säger Gottman. När positiva känslor och samtal inträffade fem gånger så ofta som negativa samtal och känslor "var det troligt att äktenskapet var stabilt".⁷

I sin studie fann Gottman att nöjda och glada par var mycket mer positiva mot varandra. De agerade positivt genom att:

- Visa intresse för vad maken hade att säga.
- Visa ömhet genom att vara varsamma, hålla händerna och uttrycka kärlek.
- Visa att de brydde sig om maken genom omtänksamma handlingar, gåvor då och då och telefonsamtal.
- Visa uppskattning genom att uttrycka tacksamhet, ge komplimanger och uttrycka stolthet över maken.
- Visa omsorg när maken är bekymrad.
- Vara medlidsamma, visa att de förstår och känner vad maken känner.
- Visa att de accepterar och respekterar vad maken säger eller gör, även när de inte håller med.
- Skoja och ha roligt tillsammans utan att såra varandra.
- Dela glädjen när maken är upprymd och glad.⁸

Det slutliga målet är att eliminera negativiteten helt och hållet, men under tiden bör paren försöka öka den positiva kommunikationen och minska på den negativa.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: IDENTIFIERA KOMMUNIKATIONSMÖNSTER

Be deltagarna göra följande:

- Uppskatta proportionen av positiv och negativ kommunikation i äktenskapet med sin maka.
- Se om maken instämmer med de uppskattade proportionerna av positiv och negativ kommunikation såvida de inte tror att det kan skapa en konflikt.
- Ta reda på vad maken anser vara exempel på typisk positiv kommunikation. Skriv ner exemplen.
- Skriv ner alla destruktiva kommunikationsmönster som de vanligtvis använder, till exempel att kritisera, visa förakt, inta försvarsställning och verka frånvarande.

Erkänn och acceptera olikheter

Vissa människor betar sig som om de anser att deras maka ska tänka och handla som de själva gör. När par erkänner, accepterar och uppskattar olikheterna blir de mer förstående och lyhörda för varandras behov och sätt att göra saker på.

Många populära och vetenskapliga böcker och artiklar har skrivits om skillnaderna mellan män och kvinnor, särskilt när det gäller kommunikation. I själva verket kan vilka två personer som helst ha många olikheter. Vissa författare och föreläsare menar att kvinnor lägger större vikt vid ömsesidigt beroende, relationer med andra och samarbete, och att de hanterar problem genom att försöka uppnå enighet, lyssna, ställa frågor, avslöja känslor och berätta om egna problem. Dessa personer hävdar också att män i allmänhet lägger större vikt vid oberoende, frihet, status och auktoritet, och att de hanterar problem genom att ta itu med dem, ge råd, inge försäkran hos andra och hitta lösningar.

Dessa böcker och artiklar är intressanta och i allmänhet populära, men olikheterna som beskrivs varierar från person till person och från kultur till kultur. Samhällstrender, uppfostran i familjen och yrkeskarriären påverkar sättet människor tänker på och hur de kommunicerar med och relaterar till andra. Män och hustrur bör förstå att deras maka är en individ som har ett annat sätt att kommunicera på. Dessa olikheter behöver inte vara ett hinder. Olika sätt att kommunicera eller olika sätt att hantera en viss situation kan bli till en styrka i en äktenskapsrelation.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FÖRSTÅ OLIKA KOMMUNIKATIONSSÄTT

För att hjälpa paren få större förståelse för olika kommunikationssätt ber du dem att ha ett samtal på två eller tre minuter som bara handlar om känslor och att öka samförståndet (hantera problem genom att försöka uppnå enighet, lyssna, ställa frågor, avslöja känslor och berätta om egna problem). Efteråt ber du dem att samtala på ett lösningsfokuserat sätt i två eller tre minuter (ge råd, inge försäkran, hitta lösningar och ta itu med problemet). Det kan vara ett verkligt eller påhittat oprovokativt problem som inte leder till en konflikt hos de olika paren.

Fråga deltagarna om de hade svårt att använda något av kommunikationssätten. Be dem att skriva ner deras eget kommunikationssätt och deras makas. Be dem efteråt att berätta och samtala om sina observationer om kommunikationssättet och se om de håller med varandra.

Undersök destruktiva tankemönster

Det är svårt för män och hustrur att kommunicera på ett positivt sätt om de har negativa tankar om varandra. Negativa tankar är ofta förvrängda. En person kanske förstör sina egna starka sidor och fokuserar på makans svagheter. Deltagarna kan börja rätta till de förvrängda tankar de har genom att pröva dem, leta efter bevis på att de är felaktiga, se på det ofördelaktiga beteendet i ett nytt ljus och tänka på att maken kanske har en god avsikt med sitt beteende. De kan också be om att Herren ska hjälpa dem se sin maka som han ser honom eller henne. Om den ena maken pratar vänligt till den andra får ibland båda positiva tankar och känslor.

Gottman fann att destruktiva tankar ofta handlar om känslor av att man blivit ett oskyldigt offer eller självgod ilska. Dessa tankar kan uppträda enskilt eller tillsammans.⁹ De som känner sig som oskyldiga offer är ofta rädda för sin maka. De känner sig orättvist beskyllade, illa behandlade eller ouppskattade. Vissa blir så rädda att de inte vågar försvara sig. De känner sig rättfärdiggjorda eftersom de är offer, och de använder detta som en ursäkt för att undvika ansvaret att rädda sitt äktenskap.¹⁰

De som känner självgod ilska har fientliga och föraktfulla känslor mot sin maka för att han eller hon har sårat dem. De känner att deras ilska är berättigad och vill ibland hämnas. De som känner sig sårade och arga vill ofta inte använda något bra kommunikationssätt. De bryr sig inte om att lyssna eller att försöka förstå.¹¹

Det är bra att tänka på sina egna behov i ett äktenskap, men vissa män och hustrur är självupptagna och tänker bara på att få sina behov tillfredsställda. De kan skylla på andra i stället för att ta sitt eget ansvar för problemen, eller så kan de ljuga om eller förneka sina handlingar. De kan avvisa eller nedvärdera sin maka för att han eller hon inte uppfyller deras själviska förväntningar.

Ibland känner en del sig så överväldigade av sin egen eller makans negativitet att de blir fientliga, intar försvarsställning eller drar sig inom sitt skal och verkar frånvarande. Då blir konstruktiv kommunikation nästan en omöjlighet.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: UNDERSÖK DESTRUKTIVA TANKEMÖNSTER

Be deltagarna fundera över om de har negativa tankar och känslor som förminskar deras önskan och förmåga att arbeta på att förbättra sitt äktenskap. Om de har sådana känslor kan du be dem göra upp en plan för hur de ska få dem att försvinna, och tillämpa förslagen ovan efter behov. En del män och hustrur kan behöva samtala om sina känslor för att de ska försvinna. Om de tror att de kan samtala om sina känslor utan att det uppstår en konflikt kan du föreslå att de planerar plats och tid under den kommande veckan för detta syfte. Annars kan de behöva vänta tills de har blivit bättre på att kommunicera och lösa problem. Uppmana paren att överväga äktenskapsrådgivning om de är överväldigade av negativa tankar och om dessa tankar har med allvarliga relationsproblem att göra.

Använd bra kommunikationsfärdigheter

Män och hustrur kan öva på och stärka färdigheter som hjälper dem att kommunicera bättre. När de ersätter gamla destruktiva kommunikationsmönster med nya och bättre sätt att relatera skapar de en bättre miljö som kan leda till den hjärtats förvandling som beskrevs tidigare i lektionen. Men skicklig kommunikation innebär en del risker. När män och hustrur öppnar kommunikationskanalerna börjar de känna att de tryggt kan avslöja känslor som de var rädda för att prata om tidigare. Meningsskiljaktigheter kan då komma upp till ytan och konflikter kan uppstå. Men den smärta som detta ger upphov till är vanligtvis bara tillfällig. Skador i en relation börjar läka när par kan förstå och acceptera varandras känslor. Problem kan lösas när par samtalar om underliggande problem med skicklighet och lyhörddhet.

Följande färdigheter hjälper gifta par att förbättra sin kommunikation.

Var intresserad och uppmärksam när maken pratar. Gifta par kan på ett icke-verbalt sätt visa sitt intresse genom att hålla ögonkontakt utan att stirra och genom att visa uppmärksamhet i stället för att verka frånvarande eller besvärade.

När en maka är bekymrad eller behöver prata behöver den andra sätta sina egna intressen åt sidan och lyssna. Om andra plikter gör det omöjligt att lyssna bör paret planera att fortsätta samtalet så snart som möjligt. När gifta par lyssnar på varandra bör de vara medvetna om sitt kroppsspråk och visa att de lyssnar genom att nicka eller säga "jag förstår", "just det", och så vidare. Äldste Russell M Nelson i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Det är viktigt att ta sig tid till att prata med varandra så att förmågan att kommunicera består. Om äktenskapet är det huvudsakliga här i livet är det värt vår viktigaste tid!"¹²

Ställ frågor. En person kan uppmuntra sin maka att prata genom att ställa frågor som: "Det verkar som om du är bekymrad över något. Vill du prata om det?"

Vissa män och hustrur vill undvika konflikter och drar sig för att säga vad de tycker och känner av rädsla för att starta ett gräl. Därför kanske de inte pratar om känsliga frågor med varandra. Men det är inte troligt att känslorna förändras om de inte diskuteras. En maka kan hjälpa den andra att prata om dessa känsliga frågor genom att fråga om hans eller hennes tankar och känslor med en uppriktig önskan att förstå den andras ståndpunkt. När paret känner till varandras perspektiv kan de börja arbeta på att hitta lösningar.

Lyssna aktivt. De som är bra på att lyssna upprepar ibland det de hör. När de upprepar visar de intresse och en önskan att förstå det som den andra personen pratar om. Om de inte har förstått det hela rätt kan den som pratar klargöra det.

Makarna kan säga: "Får jag upprepa det jag tror du sade för att vara säker på att jag förstår det rätt?" (Till exempel: "Du känner dig sårad för att jag inte pratade med dig innan jag köpte soffan. Du kände dig utanför och ignorerad. Är det så?" Eller: "Du känner att jag bröt mot en oskriven regel om att vi ska fatta större beslut tillsammans när jag köpte soffan, och det gjorde dig ledsen. Är det så?") Man kan upprepa dessa påståenden om hur man förstår budskapet tills den andra personen är säker på att lyssnaren har förstått. Lyssnarna ska inte komma med några egna fördomar för att belysa ett visst beteende. De ska acceptera den andra personens tankar och känslor utan att kritisera eller döma.

Berätta om ens avsikter. När man ska ta upp ett svårt ämne kan man först berätta vilka avsikter man har – hur man vill att relationen ska vara och vad man vill att maken och man själv ska uppleva. Om avsikterna är goda förstår maken att man vill lösa problemet, inte kritisera eller klaga.

När problem uppstår i ett äktenskap händer det att personen som är arg ibland bara ger utlopp för negativa känslor eller kommunicerar på ett destruktivt sätt genom att kritisera, visa förakt, inta försvarsställning eller verka frånvarande. Detta beteende skadar ofta relationen och gör att maken känner sig avvisad, oaccepterad, förödmjukad, ledsen, sårad, frustrerad eller arg. Det är bättre för makar att hantera problem med föresatsen att de ska lösa dem och inte bara klaga. Därför kan de börja med att fastslå att de har för avsikt att lösa problemet. Man kan till exempel säga: "Jag vill att du ska veta att jag älskar dig och att jag värdesätter vår relation. Vi har ett problem som vi måste prata om. Jag vill att vi löser problemet så att vi kan fortsätta känna närhet till varandra och ha goda känslor för varandra."

Använd "jag-budskap". Makar bör använda "jag-budskap" när de är upprörda i stället för "du-budskap".

Med ett "jag-budskap" uttrycker man personliga känslor och anger orsaken till dem (till exempel: "Jag känner mig frustrerad när räkningar inte betalas in i tid och utgifter inte bokförs") i stället för att lägga skulden på maken. "Jag-budskap" förmedlar också ett personligt ansvar för känslorna. (Till exempel: "Jag känner mig arg" i stället för "du gör mig arg".)

"Du-budskap" är fördömande, negativa och ofta förvrängda åsikter om maken. (Till exempel: "Du är lat" eller "du städar aldrig upp efter dig".) "Du-budskap" kan göra att maken visar förakt, intar försvarsställning och vill hämnas.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET:

ÖVA PÅ ATT LYSSNA OCH ANVÄNDA "JAG-BUDSKAP"

I den här aktiviteten används rollspel för att hjälpa deltagarna lära sig lyssna och använda "jag-budskap". Låt varje par skriva ordet talare på ett pappersark och bestämma vem som ska prata och vem som ska lyssna. Det är personen som håller i pappret som är "talare". Använd situationen nedan eller hitta på en. Uppmana paren att vänta med personliga frågor tills de har mer tid och har lärt sig mer.

Talaren ska använda "jag-budskap" i stället för "du-budskap" när han eller hon tar upp frågan. Han eller hon ska använda relativt korta meningar så att lyssnaren kan omformulera det som sägs. Lyssnaren ska inte avbryta talaren eller uttrycka en avvikande åsikt medan talaren pratar.

Målet är att makarna ska förstå varandras ståndpunkt. Om lyssnaren inte förstår vad talaren säger ska han eller hon ställa frågor för att få ytterligare information. När talaren har berättat om sina känslor och lyssnaren har omformulerat dem på rätt sätt låter

du paren byta roller. Övningen som beskrivits ovan upprepas sedan. Lyssnaren blir talare och kan nu delge sin egen ståndpunkt.

När man och hustru har haft båda rollerna ber du dem diskutera vad de upplevde.

SITUATION

Ett par är bekymrade över att deras barn inte lär sig ta ansvar. Fastän hushållssysslor har delats ut står disken ofta kvar, rummen förblir ostädade, trädgårdsarbetet ignoreras och så vidare. Hustrun vill att mannen ska ta mer ansvar för att se till att barnen gör sina sysslor. Mannen arbetar mellan 50 och 70 timmar i veckan och känner att hans hustru måste ställa färre krav på honom och tillbringa mer tid med att arbeta med barnen. Hustrun tillbringar mer tid hemma än mannen, men hon har ett deltidsjobb och ett krävande ämbete i kyrkan.

Undvik att inta försvarsställning och håll med om det som är sant. Makar bör hålla med om det som är sant när de får kritik eller beskylls för något. När de tar ansvar för sina misstag kan de gjuta olja på vågorna och stärka sin trovärdighet. Om de förnekar det som är sant förvärrar de ofta problemet och ger sken av att vara svaga och skyldiga.

Enligt Gottman är vanan att inta försvarsställning ett av de farligaste sätten att kommunicera på. Han sade att "det kan leda till oändliga onda cirklar". När man intar försvarsställning innebär det bland annat att man nekar till det egna ansvaret, kommer med ursäkter, uttrycker en avvikande åsikt, kritiserar, attackerar, är cynisk eller sarkastisk och gnäller.

För att undvika att inta försvarsställning ska man ta sitt ansvar, erkänna misstag, söka efter en lösning på problemet, uppriktigt gå med på att förändra sig och på ett respektfullt sätt uppmärksamma makans känslor. Gottman upptäckte att par som lär sig att inte inta försvarsställning nästan alltid förbättrar sitt äktenskap: "Den bästa taktiken för att undvika att inta försvarsställning är att vara positivt inställd mot maken och åter införa lovord och beundran i relationen."¹³

När makar håller med om det som är sant och lär sig undvika att inta försvarsställning kan de komma ihåg hur effektivt det kan vara att bara säga "förlåt". En uppriktig ursäkt förminskar konflikten och mildrar känslor av ilska och irritation.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: UNDVIK ATT INTA FÖRSVARSTÄLLNING OCH HÅLL MED OM DET SOM ÄR SANT

I den här aktiviteten används rollspel för att makarna ska lära sig undvika att inta försvarsställning och att hålla med om det som är sant. Låt paren använda en av situationerna nedan eller hitta på en egen. Situationen ska inte ha att göra med något problem de har i sitt äktenskap. I rollspelet kan de bestämma vem som ska sända budskapet och vem som ska ta emot det. Avsändaren ska säga något lätt kritiskt, som "jag känner mig sviken när du går bakom ryggen på mig och åker iväg för att spela golf". Mottagaren ska öva på att svara utan att inta försvarsställning och hålla med om det som sagts som är sant. Paren kan byta roll efter några minuter. Avsändaren ska tänka på hur det känns när någon tar ansvar för sitt beteende och mottagaren ska tänka på hur det känns att erkänna ofullkomligheter eller felaktigheter. Låt paren efteråt diskutera vad de upplevde.

SITUATION A

En hustru har just fått veta av en vän att hennes make har spelat golf på eftermiddagarna när han har sagt att han arbetat sent. Hon har upptäckt att han förvarar golfutrustningen i bilens bagageutrymme. Hon känner sig sviken eftersom han ljög för henne. Hans attityd är: "Varför blir hon arg för det? Jag har varit en ansvarsfull make."

SITUATION B

En make är arg för att hans hustru, som säljer kosmetika, tillbringar så mycket tid med kunderna. När hon är hemma fortsätter hon arbetet per telefon. Han känner sig avisad och ensam. Han beskyller henne för att bry sig mer om sitt jobb än om honom. Hon känner att den sociala kontakten är mycket viktig, både för henne och för företaget.

Ge ärligt beröm. Ärligt beröm förbättrar kommunikationen och gör att makarna får bättre självkänsla. Som Gottman sade: "Om du påminner din partner (och dig själv!) om att du verkligen beundrar honom eller henne så får det troligen en stark, positiv effekt på resten av samtalet."¹⁴ Sådant beröm stärker relationen.

Förklara tydligt vad det är man vill. Författaren Susan Page uppmärksammade att för vissa par går det flera år utan att de berättar om vad det är de vill eller förväntar sig.¹⁵ Vissa förväntningar är enkla, som att den andra ska ta ut soporna eller sätta tallriken på diskbänken efter middagen. Andra är mindre triviala. Page sade att om man håller inne med sina förväntningar så kan det hämma relationen i flera år. När förväntningarna inte infrias känner sig makarna ofta besvikna, frustrerade och arga, fastän de inte har sagt vad det är de vill eller förväntar sig. De kan så småningom bli desillusionerade i fråga om relationen.

Vanliga orsaker till att man inte uttrycker sina önskemål och förväntningar är till exempel: "Han borde veta vad det är jag vill", "hon kommer att tycka att jag kritiserar", "jag borde vara nöjd med det jag har", eller "det blir ändå aldrig så – det är ingen idé att fråga!" Men när makarna berättar vad de vill visar de att de tar ansvar för relationen. Processen att be om det man vill ha stärker i allmänhet relationen. Även om ett önskemål inte infrias eller om en konflikt skapas så blir problemet uppdagat. När väl problemet har fastställts kan paret arbeta på det och så småningom lösa det.¹⁶

Makar bör använda sunt förnuft när de ber om det de vill ha och tänka på att inte alla önskemål är lämpliga. De bör:

- Göra klart för sig vad de vill innan de ställer frågan.
- Välja rätt tidpunkt för att ställa frågan. Det är mindre troligt att maken är villig att lyssna när han eller hon är upptagen med annat.
- Vara specifika. De kan till exempel säga: "Kan du vara snäll och ta ut soporna?" istället för "jag önskar att du ville hjälpa till mer".
- Vara kortfattade i sitt önskemål utan att försöka förmildra det hela för att rättfärdiga sig. De kan till exempel säga: "Jag skulle vilja ha en hej då-puss innan jag åker till jobbet" i stället för "jag vet att det är mycket begärt och ibland är du inte helt vaken, men det skulle hjälpa mig om du ..."
- Fråga vänligt. "Skulle du vilja ..." är ett bra sätt att börja. Makarna bör tänka på att den andre har rätt att säga nej, särskilt om frågan är olämplig.¹⁷

Om frågan är lämplig och personen känner starkt för den och maken säger nej så kan personen i fråga ställa frågan igen på ett annat sätt. Det kan ta tid för maken att förstå hur mycket önskemålet betyder för den andre.¹⁸

Granska sättet ni pratar med varandra på (process kontra innehåll)

Ibland fokuserar äkta par så mycket på själva ämnet, till exempel vem som ska betala räkningarna eller ta ut soporna (innehållet), att de inte inser att det är sättet de kommunicerar på (processen) som är det största problemet. De försöker lösa kommunikationsproblem genom att fortsätta göra sådant som inte fungerar, till exempel skrika, gräla eller predika. Dessa beteenden bidrar till att irritationen fortsätter i stället för att lösa problem. Om makar utvärderar och förändrar sitt sätt att kommunicera, och använder sig av dessa processer, så kan de lösa problem bättre och få ett nytt perspektiv som leder till bättre samvaro.

Ett par gick i terapi för att hustrun var rädd för makens ilska. Han hade slagit sönder sovrumsväggen under ett gräl. Under terapin bedyrade han att han aldrig skulle göra någon illa medan hon menade att våld mot saker kan leda till våld mot människor (innehållet).

I stället för att låta paret debattera i all oändlighet om huruvida maken skulle slå någon, så inriktade sig terapeuten på hur de vanligtvis hanterade konflikter, bland annat den som de hade nu. Hustrun klagade ofta på sin make när det gällde sådant som irriterade henne. Han kände sig påhoppad och känslomässigt överväldigad. När han då inte visste vad han skulle säga så slutade han prata och gick sin väg. Hon uppfattade att han därigenom avfärdade hennes känslor. Därför följde hon efter honom från rum till rum och krävde att han pratade med henne. Till slut exploderade han.

När paret hade fastställt processen hjälpte terapeuten dem att ändra problemlösningstaktik. Hustrun lärde sig att uttrycka sina känslor på ett vänligare sätt medan maken lärde sig att lyssna och svara sin hustru på ett lämpligt sätt.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: GRANSKA KOMMUNIKATIONSPROCESSER

Be paren tänka på hur de pratar om och löser problem och hur de påverkar varandras tankar och beteende. Diskuterar de problem på ett harmoniskt sätt? Brukar de kritisera, klaga, moralisera eller kommendera, eller brukar de bli tysta, böja sig eller envist tiga? Är de positivt inställda till varandra eller intar de försvarsställning? Fungerar deras metod så att de kommer överens om en lösning, eller leder den till fler problem? Anser båda att det sätt som de diskuterar problem på är bra? Låt dem diskutera hur de kan förbättra sättet de pratar om problem på i sin relation.

KOMMUNICERA EFFEKTIVT

Äldste Marvin J Ashton i de tolv apostlarnas kворum visade hur vi kan lära oss att kommunicera på ett mer kärleksfullt sätt: "Jag ber att vår himmelske Fader ska hjälpa oss att kommunicera mer effektivt i hemmet genom villighet att lyssna, villighet att uttrycka känslor, villighet att låta bli att döma, villighet att behålla förtroenden och villighet att utöva tålmod ... Kommunikation kan hjälpa till att bygga upp familjeenheten om vi arbetar med det och offerar för det."¹⁹

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: BESTÄM TID FÖR ÖVNING

Be deltagarna skriva ner det som de behöver öva på. Be dem skriva ner datum och tid då de ska öva på detta. De bör använda mer tid till att lära sig det som är viktigast för dem. Uppmana dem att fortsätta öva tills de har blivit duktiga. Under inlärningsperioden är det bäst att inrikta sig på mindre problem. Om paren inriktar sig på större relationsproblem kan de fastna i en konflikt och misslyckas med att lära sig färdigheterna ordentligt.

SLUTNOTER

1. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
2. "Love Versus Lust", *Brigham Young University Speeches of the Year* (Provo: Brigham Young University, 1962), s 2.
3. David H Olson och Amy K Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (Minneapolis: Life Innovations, Inc, 2000), s 7, 24. Mer information finns på www.prepare-enrich.com. Detta är en webbsida som inte understöds av kyrkan.
4. *Empowering Couples*, s 9.
5. Se "Healing Wounds in Marriage", *Ensign*, jul 1993, s 18–19.
6. Från *Why Marriages Succeed or Fail*, John Gottman, Ph D. Copyright © 1994 John Gottman. Tryckt med tillstånd av Simon & Schuster, Inc, NY, s 72–95. Citat från s 73, 79.
7. *Why Marriages Succeed or Fail*, s 57.
8. *Why Marriages Succeed or Fail*, s 59–61.
9. *Why Marriages Succeed or Fail*, s 105.
10. *Why Marriages Succeed or Fail*, s 105–107.
11. *Why Marriages Succeed or Fail*, s 107–108.
12. *Nordstjärnan*, jul 1991, s 23.
13. *Why Marriages Succeed or Fail*, s 181.
14. *Why Marriages Succeed or Fail*, s 196.
15. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (New York: Dell Publishing, 1997), s 152.
16. *The 8 Essential Traits*, s 152–153.
17. *The 8 Essential Traits*, s 157–158, 160–161.
18. *The 8 Essential Traits*, s 161.
19. *Nordstjärnan*, okt 1976, s 45.



"DET KAN INTE FINNAS NÅGON UNDERLÄGSENHET
ELLER ÖVERLÄGSENHET MELLAN MAN OCH HUSTRU
I HERRENS PLAN."

PRESIDENT GORDON B HINCKLEY





FRÄMJA JÄMLIKHET OCH ENIGHET

LEKTIONSMÅL

Hjälp deltagarna att under lektionen:

- Lära sig förstå att makar ska älska och vårda sig om varandra som jämlika partners i äktenskapet.
- Få bort attityder och beteenden som främjar ojämlikhet och orättfärdig härskarmakt.
- Lära sig förstå att den största lyckan fås när deras ansträngningar kompletterar varandra och när de möter och övervinner prövningar tillsammans.

VÅR FULLA POTENTIAL

Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum lär oss att man och hustru ska "älska och vårda sig om varandra" och "hjälpa varandra som likvärdiga makar".¹

President Gordon B Hinckley betonade behovet av enighet och jämlikhet mellan man och hustru: "I äktenskapets kamratskap finns det varken underlägsenhet eller överlägsenhet. Kvinnan går inte framför mannen, inte heller går mannen framför kvinnan. De går sida vid sida som en Guds son och Guds dotter på en evig resa."

Han lärde att män och hustrur kommer att hållas ansvariga inför Herren för det sätt de behandlar varandra på: "Jag är säker på att när vi står inför Guds domarskrank kommer det inte att talas mycket om hur stor förmögenhet vi samlat på oss i livet, eller om hur många hedersutmärkelser vi kan ha förvärvat. I stället kommer ingående frågor att ställas om våra familjerelationer. Och jag är övertygad om att endast de som har gått genom livet med kärlek och respekt och uppskattning för sin följeslagare och sina barn kommer att få höra vår evige domare säga: 'Bra, du gode och trogne tjänare ... Gå in i din Herres glädje.' (Matt 25:21)"²

Jesus gav oss ett mönster för enighet i den förbön han uppsände före sin korsfästelse. "Jag ber att de alla skall vara ett, och att såsom du, Fader, är i mig och jag i dig, också de skall vara i oss, för att världen skall tro att du har sänt mig." (Joh 17:21)

Äldste Henry B Eyring i de tolv apostlarnas kворum lärde att denna enighet är en befallning och en nödvändighet: "Världens Frälsare, Jesus Kristus, sade om dem som skulle tillhöra hans kyrka: 'Var ett, om ni inte är ett är ni inte mina.' (L&F 38:27) Och vid skapelsen av mannen och kvinnan gavs enighet i äktenskapet inte som en förhoppning, det var en befallning! 'Därför skall en man lämna sin far och sin mor och hålla sig till sin hustru, och de skall bli ett kött.' (1 Mos 2:24) Vår himmelske Fader vill att våra hjärtan ska vara förenade. Denna förening i kärlek är inte bara ett ideal. Det är en nödvändighet."³

När syster Sheri Dew verkade i Hjälpföreningens generalpresidentskap sade hon att enighet är ytterst viktig i Herrens mönster för äkta par: "Vår Fader visste precis vad han gjorde när han skapade oss. Han skapade oss lika nog för att kunna älska varandra, men olika nog för att vi skulle behöva förena våra starka sidor och vårt förvaltarskap för att bli till en helhet. Varken mannen eller kvinnan är fullkomlig eller fullständig utan den andra. Därför kommer troligen [inget] äktenskap ... att nå sin fulla potential förrän män och hustrur ... arbetar tillsammans, med samma mål, i respekt och förtröstan på varandras starka sidor."⁴

Problemet med ojämlikhet

I en studie av över 20 000 äkta par fann David Olson och Amy Olson att svårigheter med att dela på ledarskapet var det största hindret för äktenskaplig tillfredsställelse. Å andra sidan fann de att tre av de främsta starka sidorna hos lyckliga äkta par hade att göra med deras förmåga att dela på ledarskapet.

I den här studien instämde 93 procent av de 21 501 paren i uttalandet: "Vi har problem med att dela lika på ledarskapet." Tre av de andra tio största hindren för äktenskaplig lycka har också att göra med ojämlikhet och brist på enighet: "Min maka är för negativ eller kritisk" (83 procent), "det slutar alltid med att jag är den som känner mig ansvarig för problemet" (81 procent) och "det verkar inte finnas någon lösning på våra meningsskiljaktigheter" (78 procent).

Med hjälp av en skala över äktenskaplig tillfredsställelse klassificerade studien paren som lyckliga (5 153 par) eller olyckliga (5 127 par). Studien visade att minst tre av de tio största starka sidorna hos lyckliga par hade att göra med delat ledarskap: "Vi är kreativa i hur vi hanterar våra meningsskiljaktigheter" (78 procent), "min maka är sällan för kontrollerande" (78 procent) och "vi är överens om hur vi ska spendera pengarna" (89 procent).

Tråkigt nog missbrukar vissa personer sin auktoritet och försöker utöva kontroll över maka och barn. När profeten Joseph Smith satt i Libertyfängelset skrev han: "Genom bedrövlig erfarenhet hava vi lärt, att det ligger i nästan varje människas natur och böjelse att strax börja utöva en orättfärdig härskarmakt så snart de förmoda, att de erhållit någon liten myndighet." (L&F 121:39)

Bland kyrkans medlemmar innefattas de vanligaste formerna av orättfärdig härskarmakt av att mannen eller hustrun försöker ta kontroll över beslutsfattande, problemlösning, handhavandet av pengar och undervisningen och disciplineringen av barnen utan att låta maken få lika stor del i det. Övergrepp mot maka och barn tillhör de värsta formerna av orättfärdig härskarmakt.

President Hinckley fördömde övergrepp mot makar och andra nedsättande eller förolämpande beteenden, särskilt när det gäller dem som har prästadömet:

"Vilken tragisk och avskyvärd företeelse hustrumisshandeln är. Den man i denna kyrka som begår övergrepp mot sin hustru, som förnedrar henne, som förolämpar henne, som utövar orättfärdigt herravälde över henne, är ovärdig att bära prästadömet. Även om han kan ha blivit ordinerad, undandrar sig himlarna, Herrens Ande bedrövas och det är slut med den mannens prästadöme eller myndighet ...

Mina bröder, om det finns någon inom hörhåll för min röst som gör sig skyldig till sådant uppträdande uppmanar jag dig att omvända dig. Gå ner på knä och be Herren förlåta dig. Be honom om kraft att kontrollera din tunga och din brutala hand. Be din hustru och dina barn om förlåtelse."⁶

FRÄMJA JÄMLIKHET

För att uppnå jämlikhet i äktenskapet behöver makarna kanske förändra gamla tänkesätt och beteenden, och tänka på att glädjen i att vara eniga mer än väl uppväger

smärtan av att bryta gamla vanor. Genom att följa Jesu Kristi evangelium kan man och hustru få en lycklig, kärleksfull relation. Aposteln Paulus lärde att varje man ska "älska sin hustru som sig själv" och att varje hustru ska "visa sin man vördnad". (Ef 5:33) Jesus förkunnade för sina lärjungar: "Ett nytt bud ger jag er, att ni skall älska varandra. Så som jag har älskat er skall också ni älska varandra." (Joh 13:34) Han befallde också: "Var ett, om ni inte är ett är ni inte mina." (L&F 38:27) Följande riktlinjer kan hjälpa man och hustru uppnå denna jämlikhet och enighet i sitt äktenskap.

Älska och respektera varandra som jämlika makar

President Gordon B Hinckley lärde att par ska gå "sida vid sida med respekt, uppskattning och kärlek till varandra. Det kan inte finnas någon underlägsenhet eller överlägsenhet mellan man och hustru i Herrens plan."⁷ President Howard W Hunter har sagt: "En man som bär prästadömet godtar att hans hustru är delaktig i ledarskapet för hem och familj. Hon ska känna till och delta i alla beslut som rör familjen ... Herren avsåg att hustrun skulle stå vid makens sida som en likvärdig kompanjon."⁸

President Hinckley lärde att när vi förstår Guds relation till sina barn så hjälper det oss att handla på rätt sätt: "När man erkänner att man och hustru är likställda, när man inser att varje barn som föds till världen är ett Guds barn, då följer en större känsla av ansvar inför att ta hand om, att hjälpa och att trofast älska dem som vi har ansvaret för."⁹

President Spencer W Kimball betonade vikten av osjälviskhet: "Total osjälviskhet åstadkommer med all säkerhet också något som är ännu en viktig faktor för ett framgångsrikt äktenskap. Om [en maka] alltid söker att befrämja den andres intressen, välbefinnande och lycka kommer den kärlek som finns under uppvaktningstiden och som stärks genom äktenskapet att anta väldiga proportioner ... Den näring som kärleken behöver mest är utan tvekan omtanke, vänlighet, hänsynsfullhet, omsorg, uttryck för tillgivenhet, ömsinta kramar, beundran, stolthet, kamratskap, tillit, tro, gemenskap, jämställdhet och ömsesidigt beroende."¹⁰

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: RELATIONS- OCH JÄMLIKHETSFRÅGOR

För att hjälpa deltagarna utvärdera nivån av jämlikhet och enighet i sitt äktenskap kan du göra kopior av enkäten på sidan 31 och be deltagarna värdera sig själva och hur de tror att deras maka skulle värdera dem på en skala från 1 till 5 i fråga om känslor och attityder i samband med relationen. Be deltagarna jämföra sina resultat i båda kategorierna (sig själva och maken) med makens resultat i båda kategorierna. Be dem titta efter likheter och skillnader i hur de ser på varandra. Be dem skriva ner de områden som de är starka i och områden där de behöver förbättra sig på ett annat papper. Du kan behöva hjälpa dem bedöma betydelsen av deras värdering.

Uppmana dem att bygga på starka sidor i relationen under de kommande veckorna och att arbeta på de områden där de behöver förbättras. Du kan behöva ge förslag på hur de kan göra detta. Be dem berätta om framgången för klassen om de anser att det kan vara till hjälp.

Presidera i rättfärdighet

I uttalandet som citeras på sidan 24 fördömer president Hinckley skarpt övergrepp i äktenskapet. Han sade att den "som utövar orättfärdigt herravälde över [sin hustru] är ovärdig att bära prästadömet".¹¹ Herren lärde att relationer ska vägledas av rättfärdighet, överbevisning, långmodighet, mildhet, saktmod, kärlek och vänlighet. (Se L&F 121:41–42.)

Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum har beskrivit faderns roll i hemmet: "Enligt gudomlig plan skall fadern presidera över sin familj i kärlek och rättfärdighet och han har ansvaret att sörja för och beskydda sin familj."¹² Äldste L Tom Perry i de tolv apostlarnas kvorum har sagt att rättfärdigt ledarskap bland annat består av enighet och jämlikhet mellan makarna: "Kom ihåg, bröder, att i er roll som ledare för er familj är er hustru er livskamrat ... Ända sedan begynnelsen har Gud sagt till människorna att ett äktenskap bör föra man och hustru tillsammans till en enhet. (Se 1 Mos 2:24.) Därför finns det inte någon president och vice president i en familj. Paret arbetar ständigt tillsammans för sin familjs bästa. De är förenade i ord, i gärning och i handling medan de leder, visar vägen och styr sin familj. De står på jämlik fot. De planerar och organiserar tillsammans och enhälligt familjens angelägenheter medan de strävar framåt."¹³

Identifiera och omkanalisera kontrollerande beteenden

Att beordra andra kan se ut att vara en effektiv metod, men den leder ofta till bitterhet och motstånd, särskilt inom familjen. Om man och hustru har en tendens att kontrollera andra kan de omkanalisera och lära sig kontrollera sig själva genom att kontrollera sina tankar, sitt beteende och sina ord. Genom att öva på de beteenden som lärs ut i Läran och förbunden 121:41–42 kan de arbeta bort denna tendens.

Att ta ansvar för ledningen är bra i vissa situationer, bland annat på arbetsplatsen. Skollärare, direktörer, dagispersonal, poliser och andra måste ta ansvar och leda för att bringa ordning eller uppnå andra arbetsrelaterade mål. Men att leda är inte det samma som att kontrollera andra. Försök att kontrollera andra orsakar problem som kräver mycket större ansträngning att lösa än vad som behövs för att etablera en bra relation till att börja med. Medlemmarna i kyrkan – som har ingått förbund att följa Jesus Kristus – har ett ansvar att göra som han gjorde. Frälsaren undervisade andra. Han var överbevisande och långmodig, inte manipulativ eller kontrollerande.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: IDENTIFIERA KONTROLLERANDE BETEENDEN

Be klassdeltagarna skriva ner några exempel på hur de kan vara kontrollerande. Om det är lämpligt kan du föreslå att de ber sin maka om deras åsikt.

Identifiera och rätta till tankar och uppfattningar om kontroll

Praktiskt taget alla känslor och beteenden börjar med en tanke. En kontrollerande make kan till exempel medvetet eller omedvetet tänka: "Min hustru borde inte göra något utan min tillåtelse, och det inkluderar att spendera pengar. Hon är inte så bra på att budgetera." En kontrollerande hustru kan tänka: "Om saker och ting ska göras på rätt sätt så måste jag ta hand om det. Jag kan inte lita på att någon annan gör det på rätt sätt."

Det är troligt att beteendet förbättras när sådana tankar granskas och rättas till. Ett sätt att identifiera automatiska tankar är att fråga sig själv "varför". En hustru kan till exempel fråga: "Varför vill jag inte att min man ska hjälpa mig stämma av bankkontot?" En automatisk tanke kan då vara: "Om han tittar på kontoutdragen kan han kritisera mig för hur mycket pengar jag spenderar." Eller så kan hon tänka: "Han gör alltid misstag, och vi har inte råd med några misstag när det gäller ekonomin." I vissa fall kan sådana tankar vara riktiga, men i de flesta fall är de inte det. Om hustrun pratar med sin man om sin rädsla kanske hon upptäcker att rädslan är överdriven och att hennes make kan vara till stor hjälp när det gäller att handskas med ekonomin.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FÖRÄNDRA ETT FÖRVRÄNGT TÄNKESÄTT

Be deltagarna skriva ner tankarna bakom sitt kontrollerande beteende. Be dem titta efter egna förvrängda tankegångar och jämföra sina tankar och gärningar med Herrens normer i Läran och förbunden 121:41–42. Hjälp dem skriva ner nya tankar som kan vägleda deras tankegångar och beteende i framtiden. Klassdeltagare som inte är säkra på om de har något problem med kontroll kan fråga sin maka, familjemedlemmar eller nära vänner.

Dela på beslutsfattandet

I sunda äktenskap fattar män och hustrur vissa beslut själva och vissa tillsammans. De bör fatta beslut tillsammans som påverkar dem båda eller andra i familjen. En del män och hustrur ser på beslutsfattande som att vinna eller förlora. Med lite ansträngning och villighet att prata kan de fatta beslut som båda accepterar så att ingen förlorar.

Män och hustrur behöver ofta ändra på sitt sätt att tänka och inte bara beakta egna behov och önskemål utan också makans och barnens behov. De beslut som varje maka fattar påverkar nästan alltid hela familjen. President Kimball har sagt:

”Varje person är före äktenskapet ganska fri att komma och gå som han vill, att inrätta och planera sitt liv som han finner bäst, att fatta alla beslut med utgångspunkt i sig själv. Fästfolk bör, innan de ger några löften, vara på det klara med att de båda bokstavligen helt och fullt måste acceptera att den nya, lilla familjens bästa alltid måste få företräde framför de enskilda makarnas egenintressen. Varje partner måste ersätta ’jag’ och ’min’ med ’vi’ och ’vår’. När de fattar ett beslut måste de alltid ta med i beräkningen att två eller flera påverkas av det. När nu hustrun ska fatta större beslut måste hon tänka på vilken inverkan det får på föräldrarna, barnen, hemmet och deras andliga liv. Mannens val av yrke, hans umgängesliv, hans vänner och hans intressen måste nu anpassas till det förhållandet att han är en del av en familj och att han måste ta hänsyn till alla i den.”¹⁴

Gifta par lär sig att bli samstämmiga när de följer Herren. Äldste Eyring har sagt att Anden enar: ”Där människor har den [Helige] Anden hos sig, kan vi vänta oss harmoni. Anden lägger vittnesbördet om sanningen i våra hjärtan, vilket förenar dem som delar detta vittnesbörd. Guds ande förorsakar aldrig stridigheter. (Se 3 Nephi 11:29.)”¹⁵ När män och hustrur agerar med tålmod, ömhet, mildhet, kärlek, vänlighet och kunskap har de den Helige Andens sällskap som enar dem och gör dem till ett i syfte och ansträngningar. Detta inflytande hjälper dem fatta kloka och lämpliga beslut.

Makar som fattar beslut tillsammans känner också tillit till varandras förmåga att fatta beslut enskilt, att beslutet representerar bådaskilda åsikter.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: AVGÖR VEM SOM SKA BESTÄMMA

Skriv de fem olika alternativen på skrivtavlan. Säg att i ett sunt äktenskap fattar mannen och hustrun ibland beslut enskilt och ibland fattar de beslut tillsammans. Besluten kan fattas på fem olika sätt:

- Mannen och hustrun bestämmer tillsammans.
- Hustrun bestämmer efter att ha konsulterat med sin man.
- Mannen bestämmer efter att ha konsulterat med sin hustru.
- Enbart hustrun bestämmer.
- Enbart mannen bestämmer.

Säg till klassdeltagarna att du ska läsa upp flera frågor som kräver ett beslut. Be dem välja ett av de fem alternativen för att avgöra hur de anser att beslutet ska fattas efter varje fråga. Be dem skriva ner sina svar. Be männen och hustrurna att inte jämföra svaren med varandra än. Påpeka att svaren kan variera beroende på enskilda omständigheter.

1. Var ska familjen bo?
2. Vilket jobb ska mannen ha?
3. Hur många timmar ska mannen arbeta?
4. Hur många barn ska paret ha?
5. När ska de få barn?
6. Hur och när ska de disciplinera barnen?
7. Ska hustrun arbeta utanför hemmet?
8. Vilket slags jobb ska hustrun ta om hon ska arbeta utanför hemmet?
9. Hur många timmar ska hustrun arbeta om hon arbetar utanför hemmet?
10. Vilka intressen ska hustrun utveckla?
11. Hur mycket tid ska paret tillbringa med familj och vänner?
12. Hur ska de spendera sina pengar?
13. Vilket slags motionsprogram ska mannen delta i för att hålla sig i form?
14. När ska paret köpa en ny bil?
15. Hur ska mannen använda ett presentkort som han fått i födelsedagspresent?
16. Hur mycket pengar ska paret donera till kyrkan eller till välgörenhet?
17. Hur mycket tid ska de använda till aktiviteter i kyrkan?
18. Hur ska hustrun disciplinera barnen när maken inte är hemma?
19. Hur mycket tid ska makarna var för sig använda till sina intressen?
20. Vart och när ska familjen åka på semester?
21. Vilken matematikkurs borde hustrun anmäla intresse för?
22. Hur ska mannen tillbringa en dag som han är ledig från jobbet?

Be makarna jämföra sina svar. I de fall de har olika åsikter kan du be dem försöka komma överens om något annat alternativ. Be dem ta reda på om mannen eller hustrun vill vara mer eller mindre delaktig i beslutsfattandet.¹⁶

Var ihärdig

Etablerade tänkesätt och beteenden är ofta svåra att ändra på. Det är svårt att ändra på gamla vanor, men de kan ändras med ihärdiga ansträngningar.

Det är troligare att män och hustrur åstadkommer en förändring om båda är fast beslutna att uppnå en bättre relation. Goda avsikter är ofta kortlivade om inte paret verkligen anstränger sig för att fortsätta med sitt nya sätt att relatera till varandra. Andra faktorer som kan leda till en förändring är att de:

- Inser behovet av förändring.
- Verbalt uttrycker sin önskan om en förändring för maken eller andra.
- Ger maken och andra löfte om de förändringar som ska göras.
- Formulerar en detaljerad plan med mindre steg och mål så att en förändring kan ske i det dagliga livet.
- Ser till att ha ett nätverk av stödpersoner (andra som uppmuntrar personen i hans eller hennes ansträngningar att förändra sig).
- Visar ansvar för förändringen genom att till exempel rapportera till maken, biskopen eller vänner om framsteg.

När man och hustru investerar tid och energi åt att främja enighet och jämlikhet utvecklas de enskilt och som ett par, och ger nytt liv åt äktenskapet. De känner också större kärlek och respekt för varandra.

AGERA OCH GLÄDS I SAMSTÄMMIGHET

När män och hustrur arbetar tillsammans i kärlek och enighet som jämlika makar blir resultatet synergistiskt – deras kombinerade ansträngning blir större än summan av deras enskilda ansträngningar. Äldste Richard G Scott beskrev styrkan som är resultatet av att mäns och hustrurs kompletterande förmågor förenas enligt Herrens avsikter: "För att erhålla den största lyckan och åstadkomma mest i livet behövs både man och hustru. Deras ansträngningar går in i varandra och kompletterar varandra ... När dessa egenskaper används enligt Herrens avsikter, medger de ett gift par att tänka, handla och glädjas som om de vore ett – att möta svårigheter tillsammans och övervinna dem i enighet, att tillväxa i kärlek och kunskap och genom tempelförrättningar bindas samman som en helhet, för evigt. Detta är planen."¹⁷

President Ezra Taft Benson undervisade om vikten av tjänande för äktenskaplig lycka och för personlig tillväxt: "Ett lyckligt äktenskaps hemlighet är att tjäna Gud och varandra. Äktenskapets mål är enighet såväl som självförverkligande. Paradoxalt nog blir vår andliga och känslomässiga tillväxt större ju mer vi tjänar varandra."¹⁸

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: UTVECKLA STÖRRE ENIGHET

Låt varje par välja en av principerna i lektionen som är viktig för dem medan de arbetar mot större enighet. Be dem att tillämpa principen enskilt eller som par, efter behov. Föreslå att de går igenom förslagen på hur man förändrar sitt beteende under rubriken "Var ihärdig". Be dem utforma en plan för att tillämpa principerna tills de har uppnått en beteendeförändring. Föreslå att de följer upp genom att göra upp en plan för att arbeta på den näst viktigaste principen.

SLUTNOTER

-
1. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
 2. *Liahona*, jul 2002, s 60.
 3. *Nordstjärnan*, jul 1998, s 64.
 4. *Liahona*, jan 2002, s 13.
 5. David H Olson och Amy K Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (Minneapolis: Life Innovations, Inc, 2000), s 6–9. Mer information finns på www.prepare-enrich.com. Detta är en webbsida som inte understöds av kyrkan.
 6. *Liahona*, jul 2002, s 60.
 7. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), s 322.
 8. *Nordstjärnan*, jan 1995, s 49.
 9. *Liahona*, jan 1999, s 85.
 10. "Enighet i äktenskapet", *Liahona*, okt 2002, s 40.
 11. *Liahona*, jul 2002, s 60.
 12. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
 13. *Liahona*, maj 2004, s 71.
 14. "Enighet i äktenskapet", *Liahona*, okt 2002, s 39.
 15. *Nordstjärnan*, jul 1998, s 69.
 16. Taget från Barlow, *Twelve Traps in Today's Marriage and How to Avoid Them* (Salt Lake City: Deseret Book, 1986), s 99–100, och från Richard B Stuart, *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy* (New York: Guilford Press, 1980), s 266–267.
 17. Se *Nordstjärnan*, jan 1997, s 70.
 18. *Nordstjärnan*, apr 1983, s 114.

JÄMLIKHET I ÄKTENSKAPET

Bedöm dig själv och hur du tror att din maka skulle bedöma dig i fråga om punkterna nedan, enligt följande skala:

1 – Aldrig 2 – Sällan 3 – Ibland 4 – Ofta 5 – Alltid

Min bedömning av mig själv					Relationsfrågor	Hur jag tror att min maka bedömer mig i enkäten				
Aldrig				Alltid		Aldrig				Alltid
1	2	3	4	5	Jag leder familjen enligt riktlinjerna i skrifterna.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jag är kärleksfull mot min maka och mina barn, och de vet att jag älskar dem.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jag respekterar familjemedlemmarna och är inte arg eller våldsam.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Min främsta prioritet i äktenskapet är att behandla min maka med kärlek och vänlighet.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jag lever på ett sådant sätt att min maka vill vara med mig för evigt.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jag behandlar min maka som en jämlik partner.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jag lever på ett sätt som inbjuder Andens inflytande i vårt hem.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jag försöker lösa problem genom att rådgöra tillsammans med min maka.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jag försöker förstå och respektera min makas tankar och känslor.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jag respekterar min makas behov att få tid för sig själv.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi bestämmer som jämlika makar hur pengarna ska spenderas.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi delar på hushållssysslorna när vi är hemma.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Jag försöker hjälpa min maka få tid och resurser att utveckla talanger och intressen.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi har samma andliga mål och beslutsamhet att leva efter evangeliet.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi deltar båda i barnens uppfostran.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vi anser båda att mannen uppfyller sin presiderande roll på ett bra sätt.	1	2	3	4	5



"VEM KAN BERÄKNA DE SKADOR SOM VÄLLAS,
DJUPET OCH SMÄRTAN AV DEM, GENOM ATT
HÅRDA OCH ELAKA ORD UTTALAS I VREDE?"

PRESIDENT GORDON B HINCKLEY





ÖVERVINN ILSKA

LEKTIONSMÅL

Hjälp deltagarna att under lektionen:

- Förstå problemen med ilska och det personliga priset som måste betalas för den.
- Förstå vilka känslomässiga och biologiska faktorer som påverkar ilskan.
- Lära sig på vilka sätt man kan övervinna ilska.

ILSKANS PROBLEM

President Gordon B Hinckley har sagt att "vrede är ett ont och frätande ting som dödar tillgivenheten och fördriver kärleken".¹

En del människor tycker att det är tillfredsställande och spännande att uttrycka sin ilska. De känner sig starka och överlägsna när de injagar fruktan hos andra. Men ilska skadar dem som ger efter för den. Det är få människor som tycker om att vara med någon som är arg.

Skrifterna varnar för ilska. David uppmanade israeliterna att "avstå från vrede och låt förbittring fara". (Ps 37:8) I Ordspråksboken står det: "Bättre en tålmodig man än en hjälte, bättre styra sitt sinne än inta en stad." (Ords 16:32) Predikarens författare skrev: "Var inte snar till vrede, ty vrede bor i dårars bröst." (Pred 7:10)

Under sin jordiska verksamhet profeterade Frälsaren att i de sista dagarna "skall många ... hata varandra" och "eftersom laglösheten tilltar, kommer kärleken att svalna hos de flesta". (Matt 24:10, 12) Han sade till nephiterna:

"En stridslysten ande är ... av djävulen, som är fader till stridigheter, och han hetsar människornas hjärtan till att strida i vrede, den ene med den andre.

Se, det är inte min lära att hetsa människors hjärtan till vrede mot varandra, utan det är min lära att sådant skall upphöra." (3 Nephi 11:29–30)

Nephi profeterade att i vår tid "rasar [Satan] i människornas hjärtan och uppeggar dem till vrede över det som är gott". (2 Nephi 28:20) Denna profetia uppfylls delvis när män begår övergrepp mot sin hustru, när hustrur begår övergrepp mot sin man, och när föräldrar begår övergrepp mot sina barn.

Det verkliga priset som måste betalas när någon ger utlopp för sin ilska mot vänner, familjemedlemmar och andra är större än folk ofta inser. Äldste Lynn G Robbins i de sjuttios kворum beskrev ilska som en "tanquesynd som leder till fientliga känslor eller beteenden. Den är tändhatten till vreden bakom ratten på motorvägen, utbrottet på idrottsarenor och våldsamheter i hemmen."²

President Hinckley uppmanade flera gånger kyrkans medlemmar, särskilt prästdömsbärarna, att kontrollera sin ilska, och sade att de som inte kan kontrollera sin

ilska förlorar andlig kraft: "En man som är en tyrann i sitt hem är inte värdig prästdömet. Han kan inte vara ett dugligt redskap i Herrens hand om han inte visar aktning och värdighet mot den kvinna han har valt till livskamrat. På samma sätt kommer en man ... som inte kan tygla sitt humör ... att finna att hans prästdömskraft har förlorat sin giltighet."³

Ilska kan kanske hjälpa någon att uppnå ett omedelbart mål, men de långtgående negativa följderna överskuggar helt förmånerna. Priset som måste betalas inbegriper följande:

- Anden drar sig tillbaka
- Självrespekten förminskas, likaså respekten från andra samt deras vänskap och samarbetsvilja
- Dåligt självförtroende
- Skuld känslor
- Ensamhet
- Spända relationer
- Fysiska, känslomässiga och andliga skador hos en själv och hos andra
- Barn som inte längre tror på vad föräldrarna undervisar dem
- Rättsliga följder och förlusten av personlig frihet
- Skilsmässa
- Arbetslöshet

Ilska orsakar också hälsoproblem som magsår, huvudvärk, hjärtproblem, ryggsmärtor och högt blodtryck. Dessa hälsoproblem utvecklas oftast när en person hanterar ilska på ett osunt sätt under en längre tid.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: ERKÄNNA ILSKANS FÖLJDER

Arga människor förnekar eller minimerar ibland följderna av sin ilska. Om de helt och fullt skulle erkänna priset som måste betalas för ilskan kan de få motivation att övervinna detta problem. Be klassdeltagarna tänka på tidigare situationer då de har tillåtit sig själva att bli arga och att de begrundar följderna – hur de uttryckte sin ilska och vilka som var inblandade. Be klassdeltagarna begrunda följderna av sin ilska och göra en lista över följderna de har upplevt efter att ha tappat humöret. När de har skrivit sina listor uppmanar du dem att titta på dem ofta. Att regelbundet påminna sig själv om följderna av ens ilska kan motivera en att försöka övervinna detta problem. När de börjar lösa problemen i samband med ilska och inte längre upplever några följder kan de börja stryka över punkterna på sin lista. Detta steg hjälper dem att se vilka framsteg de gör.

Olika slags uttryck för ilska och deras orsaker

Vissa personer använder ilska för att skrämja och kontrollera andra, för att få känna sig överlägsna och för att undvika att ta itu med problem och ansvar. Ilska kan också vara ett uttryck för högmod och själviskhet, som när en person inte får som han eller hon vill, och en brist på ödmjukhet eller tålamod när någon blir provocerad. Några blir arga när de känner sig frustrerade, sårade eller besvikna.

En del blir arga nästan utan att de tänker på det när de uppfattar att de blir provocerade. Den sortens ilska är ofta svår att kontrollera eftersom den kommer så snabbt. I andra situationer byggs ilskan upp sakta medan en person uppfattar att

han eller hon utsätts för fortgående hot, orättvisor eller felbehandling eller för en rad provokationer. Ett hot kan vara fysiskt eller känslomässigt. Personen kan till exempel vara rädd för att själv utsättas för eller utsätta någon för kroppslig skada, förödmjukelse eller nedsättande kommentarer. I alla dessa fall väljer personen att bli arg.

Uppfattningen av hot eller fara är ofta förvrängd, överdriven eller inbillad. Alltför ofta blir ilska resultatet när en person felaktigt bedömer andra människors avsikter: "Han försöker göra mig illa", "hon hindrar mig från att få det jag vill ha", "han bryr sig inte om hur jag känner" eller "hon utnyttjar mig."

När någon uppfattar ett hot och blir arg förbereder kroppen sig för handling. Blodtrycket stiger, musklerna spänns, han eller hon andas fortare och hjärnan fokuserar på att eliminera hotet eller felbehandlingen. Denna slags beredskap kan explodera i en verbal eller fysisk respons på det hot som personen uppfattat. Eller så kan personen med tiden få allt fler provocerande tankar tills han eller hon exploderar över en bagatellartad situation eller händelse som normalt skulle ignoreras.

Ilska uttrycks ofta på tre osunda sätt – genom aggressivitet, internalisering eller passiv ilska.

Aggressivitet. Ilskan uttrycks genom:

- Fysiskt våld. (Personen slåss, bits, sparkas, misshandlar, drar den andre i håret, nyps, daskar och förstör materiella saker.)
- Känslomässig och verbal misshandel. (Personen skriker, ger den andre skällsord, svär, hotar, beskyller, förlöjligar, grälar, provocerar, förödmjukar, manipulerar och nedvärderar.)
- Sexuella övergrepp. (Personen våldtar, begår incest, antastar och trakasserar.)

Internalisering. Ilskan riktas mot en själv, vilket leder till självförakt, depression, eller självutplånande handlingar (som att missbruka alkohol och droger, försöka begå självmord eller självskador).

Passiv aggressivitet. Ilskan uttrycks genom indirekta handlingar (som att personen kommer för sent, är oansvarig, envig, sarkastisk, oärlig, irriterad, missnöjd, kritisk och skjuter upp saker och ting).

Om man är medveten om de felaktiga uppfattningarna och de fysiska förändringar de ger upphov till har man några viktiga nycklar till att kontrollera ilskan. Den bästa tiden för en person att avbryta vredescykeln är när han eller hon märker att han eller hon börjar bli stressad. Personen kan då försöka få mer information om det uppfattade hotet eller orättvisan och förstå det på rätt sätt.

Detta kan göra att den uppfattade faran förminskas och likaså risken för en ilsken reaktion. Innan personen börjar bli arg kan han eller hon överväga några mer produktiva sätt att reagera på hotet eller orättvisan, en reaktion som löser problemet i stället för att förstora det.

En person som blir stressad kan också undvika sådana situationer som vanligtvis leder till större stress tills han eller hon är lugn och kontrollerad. Sedan kan personen arbeta på att lösa situationen utan ilska.

ETT LIV UTAN ILSKA

Äldste Wayne S Peterson i de sjuttios kворum förklarade hur Frälsarens exempel kan inspirera kyrkans medlemmar att kontrollera sin ilska och andra känslomässiga reaktioner:

"Kristus gav oss ett fullkomligt exempel vad gäller att behålla känslomässig kontroll vid alla tillfällen. När han stod framför Kajfas och Pilatus blev han piskad, slagen, spottad på och hånad av sina plågoandar. (Se Matt 26; Luk 23.) Den stora ironin

var att de förnedrade sin Skapare, vilken underkastade sig lidandet på grund av sin kärlek till dem.

Under denna orättvisa behandling behöll Jesus fattningen och vägrade att handla ovänligt. Till och med på korset, mitt under den obeskrivliga smärtan, löd hans bön: 'Fader, förlåt dem, ty de vet inte vad de gör.' (Luk 23:34)

Han väntar sig samma sak av oss. Till dem som ville följa honom sade han: 'Om ni har kärlek till varandra, skall alla förstå att ni är mina lärjungar.' (Joh 13:35)⁴

Följande principer har hjälpt många personer övervinna sina problem med ilska.

Känn igen din vredescykel

Ilsket och våldsamt beteende verkar ske i cykler, och dessa cykler upprepas vanligtvis om och om igen. Psykologer har gett olika namn åt faserna i denna vredescykel, men de huvudsakliga beståndsdelarna är desamma. Murray Cullen och Robert Freeman-Longo, som specialiserat sig inom hantering av ilska, har beskrivit cykeln som vi ser ett sammandrag av nedan.⁵ Det är lättast att försöka kontrollera ilskan under de tidiga faserna av cykeln, innan de fysiologiska reaktionerna byggs upp.

Låtsas vara normal-fasen. Livet går som på räls, **men ilskan lurar under ytan** och påverkar hur personen lever och tänker. Olika händelser och situationer sätter igång invanda, förvrängda tankemönster. Personen rationaliserar och rättfärdigar dessa förvrängningar.

Upptrappingsfasen. När personen **fokuserar på förvrängda tänkesätt** känner sig han eller hon fysiskt eller känslomässigt hotad och börjar reagera med ilska. I personens huvud spelas välbekanta teman upp, som att "hon kontrollerar mig" eller "jag får göra allting här hemma". Fysiska tecken visar att personen börjar bli arg. (Han eller hon blir spänd och stel, hjärtat börjar slå fortare, andningen ökar, han eller hon får ont i magen och kan börja rodna och känna sig varm.) Personen fantiserar om och **gör upp planer för att hämnas**. Han eller hon kan ägna sig åt beroendeframkallande beteenden som ger näring åt ilskan. (Till exempel genom att missbruka droger, alkohol och mat och att arbeta för mycket.)

Handlingsfasen. Personen **ger utlopp för sin ilska** genom att skrika åt och **nedvärdera andra eller genom att angripa dem fysiskt eller sexuellt**. Eller så kan det vändas inåt genom självförnekande handlingar som självmordsförsök eller alkohol- och drogmissbruk.

Nedåtgående spiral-fasen. Personen känner sig skyldig och skamsen. Försvarsmekanismer sätter in och personen **försöker skyla över ilskan genom att göra något bra för att visa att han eller hon är en bra person**. Personen bestämmer sig för att kontrollera sitt humör. När beslutsamheten mattas av återgår personen till "låtsas vara normal-fasen".

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FASTSTÄLL DIN VREDESCYKEL

Om så är tillämpligt hjälper denna aktivitet klassdeltagarna att fastställa sin vredescykel. Dela ut kopior av blanketten på sidan 42 till klassdeltagarna. Låt dem fylla i blanketten.

För en loggbok över ilskan

Om makarna analyserar situationen då de blev arga och hur de reagerade på ilskan så kan de lära sig hantera ilskan på ett bättre sätt. **Ett sätt att lära sig mer om sin**

ilska är att föra en loggbok över den. Efter ett vredesutbrott kan personen skriva ner händelsen eller vem det var som utlöste reaktionen, datumet och ilskans intensitet på en skala mellan 1 och 10, där 1 är svagast och 10 starkast. Personen kan skriva ner tankarna som gav näring åt ilskan, hur han eller hon hanterade ilskan (hur bra eller dåligt han eller hon kontrollerade den), vad som verkade hjälpa och vad som kan göras bättre nästa gång. Medan makarna för loggboken ökar deras medvetenhet om sin vredescykel. Då kan de hindra ilskan på ett tidigt stadium genom att använda sig av principerna i den här lektionen.⁶

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FÖR EN LOGGBOK ÖVER ILSKAN

Be klassdeltagarna att skriva i sin loggbok när de har varit arga. (Det finns ett exempel på vad man kan skriva på sidan 43. En tom sida att skriva på finns på sidan 44. Denna övning hjälper deltagarna att fastställa sin vredescykel. Den hjälper dem bli medvetna om hur de tänker, känner och reagerar när en situation utlöser ilska hos dem. De kan upptäcka vissa beteendemönster som de behöver förändra. Loggboken påminner dem också om att börja tänka och agera på sätt som leder till bättre resultat.

Avbryt tankar som provocerar ilska

Personer som arbetar med mental hälsa har upprepade gånger betonat att det inte är händelserna i livet som påverkar människor på ett negativt sätt. Det är i stället vad människorna tänker i samband med dessa händelser som frammanar det negativa beteendet. Många personer lider i onödan på grund av att deras tankar i samband med livets prövningar är förvrängda och negativa. En person kan till exempel komma med en kritisk kommentar som är menad att vara till hjälp. Lyssnaren miss-tolkar kommentaren på ett katastrofalt sätt: "Han tycker att jag är dum. Han försöker förödmjuka mig och få mig att se dum ut. Jag tänker inte låta honom göra det." Tankar frammanar känslor, och känslor påverkar beteendet. Många plågar sig själva och lider mycket på grund av sitt felaktiga tänkesätt.

I boken *The Feeling Good Handbook* fastställer psykiatrikern David Burns vanliga tänkesätt människor har som är felaktiga.⁷ Bland annat följande:

- Allt eller inget. ("Jag har alltid tyckt att han var en bra man. Men i dag visade han vad han egentligen går för.")
- Förhastade slutsatser. ("Den enda hon bryr sig om är sig själv. Vad jag känner har ingen betydelse.")
- Avfärdande av positiva händelser och ältande av negativa. ("Såg du hur han betedde sig mot mig? Och efter allt vi har gått igenom tillsammans. Han bryr sig inte om mig.")

Ett gemensamt tema i dessa exempel är förvrängda tankegångar som leder till känslomässig stress och ilska. För att kontrollera sin ilska [kan personer söka efter andra förklaringar till det som provocerar dem](#). De kan utmana de förvrängda tankarna genom att försöka se situationen som en neutral åskådare skulle se den. Hur skulle en kamera visa den provocerande händelsen? Skulle en kamera dokumentera den skarpa tolkningen av händelsen som den arga personen gjorde? Ofta skulle den inte det.

Ett annat sätt att utmana förvrängda tankegångar är att försöka se situationen ur den andra personens synvinkel. [En person som kör in framför andra i trafiken kan](#)

till exempel vara sen till ett möte. Empati och barmhärtighet är effektiva när det gäller att hindra en ilsken reaktion. Man kan också ställa sig följande två frågor:

- "Vad finns det för bevis för att mina tankar stämmer?"
- "Vad finns det för bevis för att mina tankar *inte* stämmer?"

När personer ställer dessa två frågor till sig själva finner de sällan några bevis som stöder den negativa tolkningen men många bevis på att den negativa tolkningen inte stämmer. När de bedömer och rättar till tankegångarna på detta sätt har de lättare för att lugna ner sig och acceptera andra lättare.

Vid de ovanliga tillfällena när den negativa tolkningen stämmer behöver personerna ändå hitta ett bättre sätt att reagera än genom att bli arga. Om försöken att lösa problemet inte fungerar kan de följa Frälsarens uppmaning: "Älska era ovänner, gör gott mot dem som hatar er och be för dem som förföljer er." (Se Matt 5:44.)

Personerna kan se på svåra situationer som problem som behöver lösas eller som möjligheter, inte som hotfulla händelser som kräver en dramatisk reaktion. Raymond Novaco från University of California i Irvine i Kalifornien rekommenderar att man använder vissa uttalanden för att avbryta tankar som provocerar ilska,⁸ till exempel: "Jag tjänar inget på att bli arg. Om jag blir arg får jag betala ett pris som jag inte vill betala." Män och hustrur kan gå igenom sådana uttalanden inom sig när de inte är arga så att de finns att ta till när behovet uppstår.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: UTMANA NEGATIVA TANKAR

Be klassdeltagarna beskriva provocerande situationer som de utsätts för. Låt dem sedan skriva ner några uttalanden som hjälper dem att inte bli arga i dessa situationer. Be dem att återge några av uttalandena för klassen. Låt sedan klassdeltagarna föreställa sig de provocerande situationerna som de skrivit ner och öva på att säga uttalandena till sig själva. Be dem att upprepa övningen flera gånger om dagen tills de har införlivat det nya tänkesättet. Mental repetition är ett effektivt sätt att förbereda sig för att reagera lämpligt i verkliga situationer.

Undvik situationer som provocerar

När ilskan intensifieras och den kemiska reaktionen startar i kroppen försämras förmågan att resonera och kontrollera beteendet. Det kan hjälpa att tänka sig en termometer som mäter nivån på ilskan. Om man förlorar kontrollen vid 80 grader ska man ta sig ur situationen innan det blir så varmt. Om man behöver ta sig ur situationen kan man säga till den andra personen: "Jag håller på att bli arg. Jag behöver tid att lugna ner mig."

En signal som paret kommit överens om på förhand för att avbryta diskussionen kan vara till hjälp, till exempel ett T (time-out), som används i idrottssammanhang. Båda makarna måste vara inställda på att hedra signalen när den har getts. Time-out är bra om båda makarna kan lita på att diskussionen kommer att avslutas senare. När makarna bestämmer sig för en time-out kan de bestämma en tid när de ska återuppta diskussionen, till exempel om en halvtimme eller om två timmar eller nästa dag.

Identifiera aktiviteter som lugnar ner dig

Det finns många slags aktiviteter som kan lugna ner personer när de börjar bli arga. Det kan vara sådana avkopplande aktiviteter som att meditera, arbeta, jogga, simma,

lyssna på musik, läsa en bok eller be. Makar bör vara noga med att inte ge utlopp för sin ilska eller grubbla över det som hände eller annat som har med händelsen att göra. Om de grubblar eller ger utlopp för ilskan så är det troligt att den trappas upp. Om de gång på gång går igenom händelsen inom sig förvärrar de ofta situationen. De som ger utlopp för ilskan gör samma sak och rättfärdigar den våldsamma reaktionen i sina tankar.

För att kontrollera sin ilska kan man följa rådet av president Boyd K Packer i de tolv apostlarnas kvorum, som föreslog att oönskade tankar kan ersättas av helig musik: "När musiken börjar och orden formar sig i dina tankar kommer de ovärdiga tankarna att harmset slinka ut från scenen. Det kommer att förändra hela stämningen på scenen. Eftersom [musiken] är uppbyggande och ren kommer de enkla tankarna att försvinna. För dygd väljer att inget ha att göra med smuts, medan det onda helt enkelt inte kan vara i närheten av ljus."⁹

Avslöja de underliggande känslorna

Ilska uttrycks ofta som ersättning för sårade känslor, rädsla, skam eller avvisanden. Vissa personer är tveksamma inför att berätta om sina känslor av rädsla för att verka svaga eller sårbara. Men om de berättar om de underliggande känslorna så kommer de att upptäcka att det är lättare att lösa konflikter. Andra är då mindre benägna att inta försvarsställning och mer villiga att lösa problemet.

De känslor som ligger till grund för ilska, som att känna sig sårad eller rädd, är ofta ömtåliga och nära förknippade med en persons känsla av egenvärde och välmående. Många tror att det är säkrare att bli arg än att visa dessa känslor. Men när personer uppriktigt berättar hur de påverkas av andras handlingar så upptäcker de ofta att andra reagerar på ett bättre sätt och att konflikterna blir lättare att lösa. Ilskan avtar och relationerna blir starkare, som visas i följande exempel:

BARBARA OCH MARKUS

Varje gång Barbara skulle åka iväg på ett möte utanför hemmet var hon rädd för Markus ilska reaktion. När Markus hade tagit kursen Stärk äktenskapet började han berätta om de underliggande känslorna som var förknippade med hans ilska. "Jag är rädd för att du ska utveckla en relation med någon annan och att du ska lämna mig, precis som mamma lämnade pappa", anförtrödde han. Barbara försäkrade Markus om sin fullkomliga trohet mot honom. Markus kände sig lugnad och stöttade henne sedan i framtida aktiviteter.

Man måste använda sunt förnuft när man ska berätta om underliggande känslor. En person kan till exempel konfronteras av någon som tycker om att ge känslomässiga eller fysiska straff. Om då han eller hon berättar om sitt lidande kan det leda till fortsatt misshandel. Det finns ändå bättre sätt att reagera på än att bli arg. Vi har redan nämnt Frälsarens uppmaning att "älska era ovänner". (Matt 5:44) I vissa fall är det bäst att bara avlägsna sig från en konfrontation.

Sök efter en andlig förändring

När man kommer till Kristus upplever man en andlig förvandling som resulterar i ett fridfullt och kärleksfullt beteende. Äldste Marvin J Ashton i de tolv apostlarnas kvorum förklarade att när vi verkligen har omvänt oss "[blir] vårt sätt att behandla andra ... fyllt med större tålamod, vänlighet, mildt accepterande och en önskan att ha ett positivt inflytande på deras liv".¹⁰

I Mormons bok beskrivs hjärtats mäktiga förändring som kommer genom omvändelse och lärjungeskap – en benägenhet att alltid göra gott. (Se Mosiah 5:2.) Paulus säger att Andens frukt är "kärlek, glädje, frid, tålamod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet och självbehärskning". (Gal 5:22–23) President Ezra Taft Benson lovade

att vi förändras när vi följer Frälsaren: "När man väljer att följa Kristus, väljer man att förändras ... Kan människornas hjärtan förändras? Naturligtvis! Det händer varje dag inom kyrkans härliga missionsarbete. Det är ett av Kristi vanligaste underverk i vår tid. Om det inte har hänt dig så borde det göra det."¹¹

Äldste L Whitney Clayton i de sjuttios kворum har sagt att fasta kan hjälpa dem som vill förändra sin grundläggande natur: "Vi måste också komma ihåg att uppriktig fasta föder stark tro. Detta är särskilt viktigt när vi trofast söker laga djupt liggande brister i vår karaktär, vilka endast kan 'drivas ut med bön [och fasta]'. (Mark 9:29)"¹²

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: STÄRK ANDLIGHETEN

Be deltagarna fundera över vad de kan göra för att följa Frälsaren bättre. Det kan vara genom skriftstudier, tillämpning av Jesu Kristi lärdomar, dagliga böner om hjälp att hantera ilska, omvändelse och regelbunden närvaro på kyrkans möten och i templet. Uppmana dem att noga tänka igenom och be om detta, och att vid behov be biskopen eller grenspresidenten om hjälp. Föreslå att de gör upp och skriver ner en plan för hur de ska stärka andligheten och att de ofta tittar på den för att se vilka framsteg de gör.

HUR MAN FÖRHINDRAR ÅTERFALL

Arbetet med att förhindra återfall handlar om att avbryta vredescykeln genom att förändra tankar och beteenden och genom att använda interventionsstrategier som man kommer på. Dessa strategier ger alternativ till en upptrappning av ilskan. Strategier som förhindrar återfall och avbryter vredescykeln kan vara hjälp av familj, vänner, medarbetare, biskopen eller kursledaren. Strategier mot återfall fungerar bäst under vredescykeln två första faser: när man låtsas att allt är som vanligt och när ilskan börjar trappas upp. Personen lär sig känna igen och agera på riskfaktorerna (händelserna eller känslorna som utlöser ilskan) på ett sätt som avbryter cykeln och förhindrar återfall. Här följer ett exempel på hur en person kan förhindra ett återfall:

Låtsas vara normal-fasen

Personen inser att han eller hon har problem med ilska men hanterar det på ett bra sätt. Han eller hon är medveten om vad som utlöser ilskan och använder olika strategier för att hantera eller avlägsna sig från problemet, som att undvika riskfyllda situationer, koppla av och ta time-out. Personen arbetar aktivt på att lösa konflikterna och problemen som utlöser ilskan.¹³

Upptrappningsfasen och strategier som kan användas

Personen använder andra strategier för att begränsa ilskans nivå och intensitet. Han eller hon rättar till och ersätter negativa tankar med positiva uttalanden. ("Jag kan hantera det här" eller "jag kan hitta andra lösningar på det här problemet".) Han eller hon uppmärksammar de smärtsamma känslorna som ligger till grund för ilskan och inser att dessa känslor är normala. Personen slutar med vanebildande beteenden, bland annat med att fantisera om hur han eller hon ska hämnas och ge utlopp för sin ilska. Han eller hon diskuterar problemen eller, om situationen inte går att förändra, skriver om dem. Personen ger utlopp för sin energi genom fysiska aktiviteter och bygger upp sitt självförtroende genom att göra något han eller hon tycker om. Personen strävar efter andlig pånyttfödelse.¹⁴

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: UTVECKLA EN PLAN FÖR ATT FÖRHINDRA ÅTERFALL

En översikt över en plan för att förhindra återfall finns på sidan 45 som kan hjälpa deltagarna göra upp en plan för hur de ska förhindra att de ständigt blir arga. Ge kopior av översikten till klassdeltagarna. Diskutera hur förslagen i den här lektionen kan användas i planen. Föreslå att deltagarna under bön söker hjälp av Herren och av sin familj, sina vänner och sin biskop när de ska utforma och genomföra planen.

GUDS FRID

Aposteln Paulus skrev om "Guds frid, som övergår allt förstånd". (Fil 4:7) De som har kämpat med och lyckats övervinna sin ilska vet hur befriande det är att vara fri från denna känsla. Som en person beskrev det: "Jag brukade gå omkring och känna att jag ville såra alla jag såg. Ilskan dominerade mitt liv. När jag tillämpade evangeliets principer och lärde mig tänka på ett annat sätt och se på andra på ett bättre sätt så försvann ilskan. Nu tycker jag om att vara tillsammans med andra. Jag har fått tillbaka mitt liv."

SLUTNOTER

1. *Nordstjärnan*, jul 1991, s 71.
2. *Nordstjärnan*, jul 1998, s 83–84.
3. *Liahona*, jan 2002, s 60.
4. Se *Liahona*, jan 2002, s 97.
5. Se *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), s 67–70. ISBN 1-929657-12-9.
6. Taget från loggbok över ilska av Cullen och Freeman-Longo, *Men and Anger*, s 31–32.
7. *The Feeling Good Handbook*, reviderad utgåva (New York: Plume, 1999), s 8–9.
8. Se Raymond Novaco, *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), s 7, 95–96.
9. Se *Nordstjärnan*, mar 1990, s 43.
10. *Nordstjärnan*, jul 1992, s 20.
11. Se *Nordstjärnan*, okt 1989, s 2.
12. Se *Liahona*, jan 2002, s 32.
13. Se *Men and Anger*, s 70–71.
14. Se *Men and Anger*, s 72–74.

KÄNNA IGEN MIN VREDESCYKEL

Beskriv en typisk situation som utlöser ilska hos dig (till exempel när maken bråkar med dig, när bankkontot övertrasseras eller när huset är i oordning):

Beskriv tankarna som utlöser din ilska (till exempel: min hustru bryr sig inte om någon annan än sig själv eller min make är helt oansvarig):

Beskriv känslorna som ligger till grund för ilskan (du känner dig till exempel inte respekterad, du känner dig utnyttjad och ignorerad):

Beskriv de fysiska tecken som visar att du håller på att bli arg (till exempel handsvett, hjärtklappning, spändhet, irritation):

Beskriv det du gör som förstärker ilskan (till exempel att du ältar förolämpningen, vägrar prata om den, dricker alkohol):

Beskriv hur du ger utlopp för din ilska (ta även med ditt värsta beteende):

Beskriv dina tankar, känslor och beteenden efter det att du gett utlopp för ilskan (till exempel lättnad, skuld-känslor, nedstämdhet, ånger):

EXEMPEL PÅ LOGGBOK ÖVER ILSKA

Information	Situation A	Situation B
Datum och utlösande händelse eller person:	10/19 Gräl med maken.	10/20 Barnen uppför sig illa.
Ilskans intensitet:	Mild 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svår	Mild 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svår
Tankar som förstärkte ilskan:	Han är en idiot. Han bryr sig inte om mig.	Barnen lyssnar aldrig. De respekterar mig inte.
Känslor som låg till grund för ilskan:	Oälskad, ignorerad, ouppskattad.	Utnyttjad, ignorerad.
Hur jag hanterade ilskan:	Skrek åt honom. Kallade honom idiot.	Sade lugnt till dem att gå till sitt rum och stanna där tills de kunde uppföra sig.
Vad jag sade till mig själv för att hantera ilskan:	Han förtjänar att bli straffad. Han sårade mig. Jag ger bara tillbaka.	De är bara barn. De försökte inte sätta sig upp mot mig.
Hur jag lyckades kontrollera ilskan:	Inte alls 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra	Inte alls 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra
Vad som var till hjälp:	Inget jag gjorde hjälpte. Det blev bara värre av det jag gjorde.	Tog time-out. Gick på en promenad och pratade med barnen efteråt.
Undertryckte eller uttryckte ilskan, eller annan lösning:	Undertryckte känslorna efter utbrottet.	Pratade om det jag var frustrerad över.
Vad jag ska göra bättre nästa gång:	Inte reagera. Lugna ner mig innan jag pratar.	Inget. Det gick bra den här gången.

Tagna från Murray Cullen och Robert E Freeman-Lingo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), s 33–34. ISBN 1-929657-12-9.

LOGGBOK ÖVER ILSKA

Information	Situation A	Situation B
Datum och utlösande händelse eller person:		
Ilskans intensitet:	Mild 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svår	Mild 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svår
Tankar som förstärkte ilskan:		
Känslor som låg till grund för ilskan:		
Hur jag hanterade ilskan:		
Vad jag sade till mig själv för att hantera ilskan:		
Hur jag lyckades kontrollera ilskan:	Inte alls 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra	Inte alls 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra
Vad som var till hjälp:		
Undertryckte eller uttryckte ilskan, eller annan lösning:		
Vad jag ska göra bättre nästa gång:		

Tagen från Murray Cullen och Robert E Freeman-Lingo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), s 33–34, 117. ISBN 1-929657-12-9.

MIN PLAN FÖR ATT FÖRHINDRA ÅTERFALL

NORMAL FAS

Vad som utlöser ilska:

Strategier för att hantera eller avlägsna mig från problemet:

Vad jag ska göra för att lösa problemen som utlöser ilska:

UPPTRAPPNINGSEFASEN OCH STRATEGIER SOM KAN ANVÄNDAS

Vad som framkallar ilska:

Räddningsstrategier:



"DEN SOM HAR EN STRIDSLYSTEN ANDE
ÄR INTE AV MIG UTAN AV DJÄVULEN,
SOM ÄR FADER TILL STRIDIGHETER."

3 NEPHI 11:29





KONFLIKTLÖSNING

LEKTIONSMÅL

Hjälp deltagarna att under lektionen:

- Förstå att det är normalt med olikheter i ett äktenskap och att konfliktlösningar kan stärka såväl relationen som tron, uthålligheten och karaktären.
- Lära sig hur man använder sig av trefasmodellen för att lösa konflikter.
- Lära sig förstå reglerna för hur man diskuterar problem så att meningsskiljaktigheter kan lösas.

HITTA LÖSNINGAR PÅ MENINGSSKILJAKTIGHETER

Äldste Joe J Christensen i de sjuttios kворum har sagt: "Alla intelligenta människor har olika åsikter. Vår uppgift är att veta hur vi ska handskas med dem. Det är en del av processen att göra ett bra äktenskap bättre."¹

Äldste Robert E Wells i de sjuttios kворum påpekade att eftersom män och hustrur kommer från olika bakgrund och har haft olika erfarenheter så är det oundvikligt att de har olika åsikter: "Men olika åsikter innebär inte nödvändigtvis att en person har rätt och den andra fel – eller att ett sätt är bättre än ett annat ... Även om män och hustrur har olika åsikter, vanor eller bakgrund så kan de 'med sina hjärtan [vara] förenade i enighet och i kärlek till varandra'. (Mosiah 18:21)"²

Olikheter mellan makar kan vara bra när paret älskar varandra och lär sig arbeta tillsammans. Deras intressen och förmågor kompletterar varandra och paret kan åstadkomma mycket mer än vad var och en kunde ha åstadkommit själv.

Tråkigt nog misslyckas många par med att lösa meningsskiljaktigheter på ett vänligt sätt. Deborah Tannen, pedagog och författare, beskrev västvärldens civilisation som en "grälkultur" där invånarna uppmuntras att se andra som en motståndare.³ Resultatet av detta är cynism, rättegångar och domstolar fyllda av människor som söker lösningar på sina konflikter.

Om meningsskiljaktigheter lämnas olösta kan de upptrappas till stora konflikter, vilket bevisas av skilsmässostatistiken som visar att nästan hälften av äktenskapen i Förenta staterna slutar i skilsmässa. Om de äktenskap som är fyllda av olösta konflikter inte slutar i skilsmässa så leder de ofta till många andra problem, bland annat misströstan, missbelåtenhet, depression och separation.

Skilsmässor och konflikter får följder som ofta påverkar barnen under hela livet. Linda Waite vid University of Chicago och medförfattaren Maggie Gallagher rapporterar: "Sannolikheten är större att barn som uppfostras i hushåll med bara en förälder blir fattigare, får fler hälsoproblem och psykologiska besvär, begår fler brott och påvisar fler andra beteendestörningar, får något sämre relation till både familjemedlemmar

och kamrater, och får som vuxna kortare utbildning och mindre stabila äktenskap och sämre yrken än barn som har föräldrar som gifte sig och förblev gifta.”⁴

Lyckad konfliktlösning

För att lyckas lösa konflikter krävs det att makarna undviker själviskhet, ser till det de har gemensamt och fokuserar på likheter i stället för olikheter. Konfliktlösning kräver också bra kommunikation, samarbete och en gemensam önskan att hitta ömsesidigt acceptabla lösningar på problem. Att lösa konflikter kan ibland vara smärtsamt, men det är en sund del av livet som kan bygga upp tro, styrka, karaktär och rättfärdighet.

Äldste Loren C Dunn i de sjuttios kворum har sagt: ”Vi behöver kanske mer än någonsin nå vårt inre och släppa fram egenskaperna ömsesidig respekt, kärlek och förlåtelse och låta dessa egenskaper påverka vårt sätt att behandla varandra, att kunna ha olika åsikter utan att bli otrevliga, att sänka våra röster och bygga på gemensam grund i insikt om att när stormen väl är förbi, måste vi fortsätta leva med varandra.”⁵

Evangeliet lär oss att undvika stridigheter. Herren befallde: ”Var ett, om ni inte är ett är ni inte mina.” (L&F 38:27) Han lärde nephiterna att djävulen är källan till stridigheter: ”Det skall inte förekomma några ordstrider ibland er ... Den som har en stridslysten ande är inte av mig utan av djävulen, som är fader till stridigheter, och han hetsar människornas hjärtan till att strida i vrede.” (3 Nephi 11:28–29)

För att vara eniga måste gifta par motstå impulsen att gräla. De måste lära sig att lösa konflikter på ett vänligt sätt. Några konflikter löser sig när en person väljer att inte reagera på en provokation, eller när en person ber om förlåtelse och förbättrar sitt beteende. En sådan förändring motiverar ofta den andra personen att också vilja ändra på sig. Många konflikter skulle lösas om båda parterna koncentrerade sig mer på att försöka förstå varandra och mindre på att förändra varandra.

Riktlinjer i skrifterna

I skrifterna finns det riktlinjer för hur man förhindrar och löser konflikter. Kung Benjamin uppmanade sitt folk att undvika stridigheter: ”O, mitt folk, akta er så att det inte uppstår stridigheter bland er.” (Mosiah 2:32) Alma sade att kärlek är en dygd som kan förhindra stridigheter. Han sade att ”varje människa skulle älska sin nästa som sig själv, så att det inte skulle finnas några stridigheter bland dem”. (Mosiah 23:15) Herren befallde sina efterföljare att ”upphör att strida med varandra” (L&F 136:23) och bad dem att ”vara ett” liksom han och Fadern är ett. (Joh 17:11)

Omvändelse till evangeliet ger också frid och harmoni. Efter Frälsarens verksamhet hos nephiterna och lamaniterna blev folket ”omvänt till Herren i hela landet ... och det fanns inga stridigheter eller ordstrider bland dem ... tack vare Guds kärlek som bodde i folkets hjärtan. Ingen avund, ingen missämja, inga oroligheter ... Det kunde förvisso inte finnas något lyckligare folk bland alla de folk, som skapats av Guds hand.” (4 Nephi 1:2, 15–16)

Män och hustrur som verkligen omvänt sig – som strävar efter att älska varandra och är måna om varandras välmående – har lättare att lösa de meningsskiljaktigheter som uppstår i livet.

ETT MÖNSTER FÖR KONFLIKTLÖSNING

Följande mönster för konfliktlösning, som anpassats från psykologen Susan Heitlers arbete, kan hjälpa dig och din maka lösa konflikter på ett vänskapligt och produktivt sätt.⁶ Det hjälper er hitta lösningar som båda kan vara nöjda med.

Detta mönster består av tre faser och är uppbyggt på följande sätt:

- Det är baserat på kommunikation och på att delge perspektiv, vilket är en nyckel till problemlösning.
- Det grundar sig på samarbete i stället för på tävlan, förnekelse, tvång eller antagonism.
- Det belyser alla frågor och leder därför till ett resultat som båda kan vara nöjda med.

Fas ett – Uttryck åsikter

I den här fasen ska man och hustru tydligt klargöra sina åsikter angående konflikten. John kan till exempel säga: "Jag vill ta hand om vår ekonomi – budgetera pengar, betala räkningar, stämma av bankkontot." Jenny kanske säger: "Jag vill sköta pengarna. Jag har tiden och möjligheten." Man och hustru lyssnar respektfullt på varandras åsikter.

Ibland när ett par tydligt klargör sina perspektiv upptäcker de att deras önskemål egentligen inte skiljer sig åt. Den uppfattade konflikten var bara en följd av ett missförstånd.

Om makarna har mycket starka åsikter som står i motsatsförhållande till varandra kan de på det här stadiet hamna i ett dödläge på grund av de till synes oförenliga ståndpunkterna. I exemplet ovan var varken John eller Jenny villiga att släppa kontrollen över pengarna. När ett dödläge inträffar går paret vidare till nästa fas i konfliktlösningsmönstret.

Fas två – Undersök oroskänslor

Paret tittar på oroskänslorna som ligger till grund för deras åsikter – deras känslor, önskemål, rädslor, minnen, det de tycker om och inte tycker om och deras värderingar. De måste inrikta sig på att förstå och acceptera den andres oroskänslor och på att tydligt förklara sina egna.

När gifta par pratar om de underliggande oroskänslorna upptäcker de ofta att de delar många av värderingarna, tankarna, känslorna och önskemålen och att de är förenliga. I exemplet med John och Jenny vill John inte vara beroende av att Jenny tar hand om ekonomin. Han är rädd för att tappa kontrollen över deras ekonomiska välmående. Jenny vill inte ge John fullständig kontroll över deras ekonomi eftersom hon anser att hon är duktig på att sköta pengar. Båda värderar oberoende och ömsesidigt beroende. Båda växte upp i hem där en förälder tog hand om ekonomin och den andre kände sig utanför.

Under den här fasen ger motstånd vika för samarbete. I stället för att se varandra som motståndare tänker paret på varandra som ett lag som försöker hitta rötterna till ett relationsproblem.

När man och hustru lyckas med den här fasen har de vidgat sitt perspektiv på problemet. I stället för "det jag vill" och "det du vill" blir det "det vi vill". De utgår från att alla oroskänslor som den ena har också är viktiga för den andre. Fastän deras ställningstaganden skiljer sig åt kan de underliggande oroskänslorna vara olika men ändå förenliga. Deras empati stärks vanligtvis när de lär sig förstå och uppskatta varandras rädslor, sårade känslor och önsknigar. Ibland blir en lösning uppenbar när båda har gett ord åt sina underliggande oroskänslor.

Om parets åsikter verkar vara oförenliga och de inte kan se någon lösning behöver de kanske undersöka problemet mer grundligt. Bra kommunikation är viktig. Att kritisera, inta försvarsställning eller på annat sätt argumentera sätter

stopp för den samarbetsvilliga problemlösningen. Om makarna däremot är taktfulla, lyssnar för att förstå varandra, visar ömhet, skrattar tillsammans och vill varandras väl så underlättar de vägen mot ömsesidig förståelse och en lösning som är till förmån för båda. Paret kan gå igenom lektion 2 för mer information om effektiv kommunikation.

Fas tre – Välj lösningar som båda godtar

Ibland blir en godtagbar lösning uppenbar medan paret grundligt går igenom sina underliggande oroskänslor tillsammans. Om paret inte ser någon uppenbar lösning kan de diskutera olika möjligheter och skriva ner varje tanke de får. De kan sedan hitta en lösning som bäst motsvarar de viktigaste problemen och ändra eller utvidga lösningen tills båda är nöjda med den.

Var och en inriktar sig på vad han eller hon kan göra för att ta hand om det viktigaste problemet i stället för att försöka bestämma vad den andra personen kan göra. Susan Heitler hävdar att det handlar om att "skapa flera lösningar i stället för att bara ... hitta en lösning".⁷

När paret har nått fram till en lösning är det bra om de frågar sig själva om det fortfarande finns någon aspekt av problemet som känns ouppklarad.⁸ Om makarna inte är nöjda med lösningen eller om de inte kan hitta någon godtagbar lösning så kan de upprepa fas två och tillbringa mer tid med att undersöka de underliggande oroskänslorna. När de sedan upprepar fas tre så hittar de troligtvis en godtagbar lösning.

Det kan vara förvånansvärt lätt för paret att hitta en lösning om de grundligt och samarbetsvilligt har undersökt bådars underliggande oroskänslor. Också när alternativen är begränsade kan paret hitta en lösning som är bäst och mest rättvis för båda.

I exemplet med John och Jenny kom de överens om att budgetera inkomsten tillsammans och dela upp ansvaret för att betala räkningar. De beslutade att de skulle rådgöra med varandra innan de lade pengar på sådant som de inte budgeterat för. De kom överens om att göra en utvärdering av planen i slutet av månaden.

Konfliktlösningsprocessen följs sällan i sekvens från fas ett till fas tre. Ett par kan behöva ta diskussionen fram och tillbaka mellan de tre faserna.

REGLER FÖR HUR MAN DISKUTERAR PROBLEM

Regler för hur man diskuterar problem finns på sidan 53 så att gifta par kan få hjälp med att använda konfliktlösningens mönster. Reglerna finns också i deltagarnas böcker, men du kan göra kopior så att det är lätt för deltagarna att få tillgång till reglerna medan de lär sig dessa färdigheter, eller för dem som har glömt sin bok.

Gå igenom och diskutera reglerna som klass innan du låter paret öva på konfliktlösningens mönster. Om klassdeltagarna har frågor om någon av reglerna kan du efter behov gå igenom principerna i lektion 2.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: TILLÄMPA KONFLIKTLÖSNINGSMÖNSTRET

Be ett par göra ett rollspel där de använder sig av konfliktlösningens mönster. Hjälpt dem genom processen och betona varje fas i mönstret medan du hjälper dem genom den. Be paret att använda situationen nedan, hitta på en egen eller låt dem välja en mindre konflikt i sitt äktenskap. Det är lättare för paret att ta upp större problem när de har lärt sig använda mönstret för att lösa mindre konflikter.

SITUATION

En make äger ett företag som inte haft någon större framgång på 10 år. Hans hustru är skollärare för att bidra till inkomsten. Hon vill att han ska sälja företaget och hitta ett annat jobb. Hon skulle vilja sluta sitt jobb och stanna hemma hos deras fem barn mellan tre och tolv år. Han vill att hon ska ha tålmod och förtrösta på att det kommer att gå bättre för företaget. Han har lagt ner mycket tid och kraft på företaget och vill inte att det ska misslyckas.

FAS ETT

Låt paret identifiera och ge uttryck för sina olika ståndpunkter. Påminn dem om att tydligt klargöra sin ståndpunkt och lyssna på makans ståndpunkt utan att avbryta. Om de börjar bråka avbryter du diskussionen och lär dem hur de på ett bättre sätt kan använda kommunikationsfärdigheterna i lektion 2 och reglerna för hur man diskuterar problem. När de har klargjort sin ståndpunkt ber du dem försäkra sig om att deras åsikter har lagts fram på ett tydligt sätt. En person kan säga: "Jag har berättat om mina viktigaste önskemål och känslor. Har du det?"

För att gå vidare till andra konfliktlösningsfasen ber du dem sammanfatta önskemålen de har framlagt. Be dem att i sammanfattningen ta med ordet och (i stället för ja, men ...) för att visa att de accepterar varandras motstridiga önskemål, och vi (i stället för jag) för att visa att de vill vara eniga. Följande översikt kan vara till hjälp.

Jag vill ... (sammanfatta din ståndpunkt).

Och du vill ... (sammanfatta makans ståndpunkt).

Vi behöver ... (sammanfatta konflikten som behöver lösas).

FAS TVÅ

Låt paret berätta om underliggande oroskänslor med hjälp av riktlinjerna ovan. Ge paret tid att prata om sina oroskänslor. Se till att båda får en chans att uttrycka sina känslor utan avbrott eller kritik. Ställ vid behov frågor som hjälper dem att tydligt klargöra sina oroskänslor. Skriv deras oroskänslor på tavlan medan de samtalar. Låt dem sedan identifiera ytterligare oroskänslor.

FAS TRE

För att inleda den här fasen kan du föreslå att hustrun eller mannen frågar: "Vad kan vi göra för att lösa det här problemet?" Svaren kan bli uppenbara om paret tydligt har klargjort sina underliggande oroskänslor. Uppmana dem att hitta lösningar som både hustru och man är nöjd med.

Låt inte någon av dem kritisera förslag som kommer upp under diskussionen. Kritik hämmar kreativitet och villighet att dela med sig av tankar och sätter således stopp på processen att hitta eventuella lösningar.

När paret har hittat några potentiella lösningar kan du be dem utvärdera dem och komma fram till en lösning som tillgodoser bådadas önskemål och behov. Om någon av parterna inte är nöjd med lösningen eller om paret inte kan komma fram till en lösning så kan du hjälpa dem att diskutera de underliggande oroskänslorna (fas två) mer grundligt.

HARMONISKA RELATIONER

Äkta par kan se skönheten i sitt äktenskap när de strävar efter att följa evangeliets principer, hängivet arbetar på att lösa meningsskiljaktigheter och konflikter och strävar efter att främja varandras lycka och välbefinnande.

President Gordon B Hinckley har sagt:

”Det finns inget annat arrangemang som tillmötesgår den Allsmäktiges gudomliga avsikter. Mannen och kvinnan är hans skapelser. Deras dualism är enligt hans plan. Deras kompletterande relation och funktion är grundläggande för hans avsikter. Den ena är ofullständig utan den andra ...

Botemedlet för de flesta äktenskapliga problem är inte skilsmässa. Det är omvändelse och förlåtelse, uttryck för vänlighet och omtanke. Botemedlet ligger i att tillämpa den gyllene regeln.”⁹

President Hinckley har också förklarat:

”Äktenskapet är vackert när man söker och odlar skönhet ... Jag kan visa er inom kyrkan hundratusentals familjer som får familjelivet att fungera med kärlek och frid, disciplin och ärlighet, omtanke och osjälviskhet.

Det krävs att både mannen och hustrun erkänner äktenskapets allvar och helighet och den gudagivna planen bakom det.

Man måste vara villig att överse med små fel, att förlåta och sedan glömma.

Man måste kunna hejda sin tunga. Vrede är ett ont och frätande ting som dödar tillgivenheten och fördriver kärleken ...

Man måste ha Guds ande – man måste inbjuda den och arbeta för att erhålla den, vårda sig om den och stärkas av den. Man måste inse att var och en är ett Guds barn – far, mor, son och dotter, var och en med en gudomlig födslorätt – och också inse att när vi sårar någon av dessa, sårar vi vår Fader i himlen.”¹⁰

SLUTNOTER

1. *Nordstjärnan*, jul 1995, s 66.
2. "Overcoming Those Differences of Opinion", *Ensign*, jan 1987, s 60.
3. *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue* (New York: Random House, 1998), s 3.
4. *The Case for Marriage* (New York: Doubleday, 2000), s 125.
5. *Nordstjärnan*, jul 1991, s 78.
6. *Se From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy*, Susan M Heitler, Ph D. Copyright © 1990 Susan Heitler. Använd med tillstånd av W W Norton & Company, Inc, s 22–43.
7. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage* (California: New Harbinger Publications, 1997), s 202.
8. Se Susan Heitler, *The Power of Two*, s 203; *From Conflict to Resolution*, s 41–42.
9. *Liahona*, nov 2004, s 84.
10. *Nordstjärnan*, jul 1991, s 70–71.

REGLER FÖR HUR MAN DISKUTERAR PROBLEM

Bestäm tid och plats för samtalet. Börja inte förrän båda känner sig redo.

Håll er till ämnet. Om så behövs kan ni skriva ner era åsikter (fas ett i konfliktlösningsmönstret) och ha dem framför er. Det är lätt att bli distraherad.

Försök att förstå i stället för att gräla. Båda förlorar om ni försöker vinna ett gräl.

Låt din maka prata. Ni bör båda få lika stor möjlighet att prata utan att bli avbruten.

Prata lugnt. Du och din maka kan lättare delge tankar och känslor i en stabil, harmonisk och lugn miljö. När ni talar lugnt har ni lättare att höra och känna den Helige Andens maningar.

Ta en paus vid behov. Om diskussionen blir hetsig tar ni en paus och kommer överens om en tidpunkt när ni kan ta upp diskussionen igen då känslorna har svalnat.

Var vänlig. Angrip inte din makas svagheter eller "ömma tår".

Använd ett lämpligt språk. Svordomar och skällsord är förolämpande och nervärderande. De hämmar konfliktlösningsprocessen.

Diskutera aktuella problem. Älta inte det som varit. Tidigare problem ska bara tas upp om de är en del av det nuvarande olösta problemet.

Var inte våldsam. Ett våldsamt beteende är destruktivt och helt emot evangeliets principer.

Hota inte med skilsmässa eller separation. Sådana hot har provocerat äkta par att göra sådant som de senare fått ångra.

Sök andlig vägledning. Om ni uppriktigt ber Herren om hjälp så vägleder han era ansträngningar, han uppmjukar ert hjärta och hjälper er hitta lösningar.

Vila och försök igen. Om ni inte kan lösa problemet med hjälp av det här mönstret kommer ni överens om att tillfälligt sätta problemet åt sidan. Bestäm en tidpunkt då ni med ny energi kan återuppta arbetet med det.

Hitta mätbara lösningar. En lösning som "jag tar initiativet till familjebön och du tar initiativet till skriftstudier" är både mätbar och lätt att observera.

Planera genomförandet av lösningen. Bestäm vem som ska göra vad, när det ska göras och hur ofta.

Kom överens om påminnelser. Bestäm om några påminnelser är nödvändiga, vem som ska komma med dem och hur de ska ges.

Planera för undantag. Planera i förväg hur ni ska hantera omständigheter som kan hindra genomförandet av lösningen.

Utvärdera och revidera. Bestäm en dag och tid då ni kan utvärdera lösningen och ändra på något om så behövs.



"I ÄKTENSKAPETS BERIKANDE ÄR DET DE SMÅ
SAKERNASOM SOM ÄR VIKTIGA ... ÄKTENSKAPET ÄR
ETT GEMENSAMT SÖKANDE EFTER DET GODA,
DET VACKRA OCH DET GUDOMLIGA."

PRESIDENT JAMES E FAUST





BERIKA ÄKTENSKAPET

LEKTIONSMÅL

Hjälp deltagarna att under lektionen:

- Förstå att ouppmärksamhet och brist på konstant näring bidrar till att äktenskap misslyckas.
- Lära sig vilka huvudsakliga principer och aktiviteter som berikar äktenskapet.
- Göra upp en plan för hur de ska berika sitt äktenskap.

ÄLSKA OCH VÅRDA ER OM VARANDRA

I sitt tillkännagivande om familjen bekräftar första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum äktenskapets och familjens stora betydelse i vår himmelske Faders plan för sina barn. De förkunnar: "Man och hustru har ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra."¹ President Boyd K Packer i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "Inget förhållande har större möjlighet att upphöja en man och en kvinna än äktenskapsförbundet. Inget åliggande i samhället eller i kyrkan överträffar det i betydelse."²

Män och hustrur har inte råd att försumma äktenskapsrelationen. Tråkigt nog är det många som gör det. Som medlem i de sjuttios kvorum talade president James E Faust om olika orsaker till skilsmässa, särskilt en:

"Bland dem återfinns ... egoism, omognad, bristande hängivenhet, otillräcklig kommunikation, otrohet, och alla övriga som är uppenbara och välkända.

Enligt min erfarenhet finns det ett annat skäl som inte är så uppenbart men som föregår och genomsyrar alla de andra. Det är bristen på ett ständigt berikande av äktenskapet. Det är frånvaron av detta extra något som gör det dyrbart, speciellt och underbart även när det är slitsamt, svårt och tråkigt."³

Under uppvaktningstiden tillbringar paren ofta mycket tid tillsammans. De fokuserar på relationen och försöker uppfylla varandras behov. De uttrycker ofta ömhet genom att visa vänlighet och respekt, vara generösa, berätta om mål och värderingar, tillbringa tid tillsammans, ge komplimanger, prata och lyssna, ge presenter, komma ihåg särskilda tillfällen och skicka kärleksfulla meddelanden, brev och kort.

Men när paret väl har gift sig börjar utbildning, yrke, barn och tjänande att fylla deras liv. Det finns mycket som pockar på deras tid, bland annat arbetet, familjen, personliga intressen och tjänande i kyrkan och i samhället. När ansvarsuppgifterna ökar i antal umgås vissa par allt mer sällan med varandra. Tiden går och män och hustrur blir alltför engagerade i andra aktiviteter. Äktenskapet är inte lika viktigt som det en gång var och relationen blir lidande. Vänliga handlingar minskar eller upphör helt. Kommunikationen blir knapphändig och trivial, och uttrycken för

ömhet och kärlek avtar. Paren blir vårdslösa i sitt tal och beteende. Romantiken falnar och äktenskapsrelationen börjar försvagas.

Äldste Marlin K Jensen i de sjuttios kворum har sagt att djävulen har sin del i att flytta bort prioriteringarna från äktenskapet: "Lockande röster talar till oss om världsliga prestationer och förvärv som kan leda oss till farliga omvägar, från vilka vi bara kan återvända med stor ansträngning. Små och till synes obetydliga val utmed vägen ger stora konsekvenser som avgör vår slutgiltiga bestämmelse."⁴ Alltför ofta byter män och kvinnor ut löften om frid, lycka och evigt liv mot chansen till flyktig prestige, makt och högmod. Små val ackumuleras tills personerna en dag vaknar och upptäcker att de har förlorat det som de värderade högst.

VISA UPPSKATTNING

President Spencer W Kimball har beskrivit detta problem: "Det finns många människor ... som har låtit sitt äktenskap bli gammalt och svagt och ringaktat ... Dessa människor gör klokt i att rannsaka sig själva, att börja uppvakta varandra igen, att uttrycka sin tillgivenhet för varandra, att lägga märke till vänliga handlingar och att öka sin omtanke så att deras äktenskap återigen kan bli vackert, ljuvligt och fortsätta växa."⁵ För att motverka att äktenskapet blir ringaktat sade han att paren skulle arbeta på att stärka kärleken: "Kärleken [kan inte] förväntas bestå för evigt om den inte ständigt får näring genom små portioner av kärlek, uttryck för uppskattning, beundran, tacksamhet och osjälviskhet."⁶

Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum har förkunnat att "familjen har en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämmelse".⁷ I skrifterna står det: "En man [skall] övergiva sin fader och sin moder och hålla sig till sin hustru." (Moses 3:24) Eftersom familjen har en central roll i Skaparens plan bör de som vill följa honom låta sitt äktenskap och sin familj få en central roll i deras eget liv. Det finns många andra aktiviteter i livet som är givande, men de bör inte bli så viktiga att de hindrar ett par från att investera den nödvändiga tiden och energin i att berika sin relation. När man och hustru gör varandra och äktenskapet till sin främsta prioritet får de uppleva lycka och frid och så småningom åtnjuta en evig äktenskapsrelation.

Jesu Kristi evangelium hjälper människor att göra äktenskapet till en hög prioritet. I fråga om prioriteringar är äktenskapet näst viktigast efter kärleken till Gud. Syster Marjorie P Hinckley mindes prioriteringarna som mannen hon gifte sig med hade: "När vi började närma oss giftermål kände jag mig helt säker på att Gordon älskade mig. Men jag visste på något sätt också att jag aldrig skulle komma först för honom. Jag visste att jag skulle vara näst viktigast i hans liv och att Herren skulle vara viktigast. Och det var okej."⁸

När man och hustru älskar Gud och håller hans bud så älskar och värdesätter de också varandra och behandlar varandra med respekt. De håller förbunden som de har ingått. Deras främsta prioritering är att älska och tjäna Gud. Att älska och tjäna makan kommer därefter, eller kan till och med vara en del av den främsta prioriteringen. När de älskar Gud så ökar också deras förmåga att älska varandra, och deras beslutsamhet att vara trofasta i äktenskapet blir fast.

Precis som små beslut kan leda bort personer från sitt äktenskap, kan små och till synes obetydliga vänliga, barmhärtiga och kärleksfulla handlingar läka känslomässiga sår och skapa en stark grund för sunda och meningsfulla relationer.

President Faust har sagt: "I äktenskapets berikande är de små sakerna de viktigaste. Det är att ständigt uppskatta varandra och att omtänksamt visa tacksamhet. Det är att uppmuntra varandra och att hjälpa varandra att växa. Äktenskapet är ett gemensamt sökande efter det goda, det vackra och det gudomliga."⁹

Man och hustru berikar sitt äktenskap när de grundar sin relation på evangeliet, tar sig tid för varandra, har roligt tillsammans, pratar ofta och på ett positivt sätt och utför vänliga handlingar.

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: BERIKA DITT ÄKTENSKAP

Be klassdeltagarna begrunda fördelarna med att investera mer energi i sitt äktenskap. Låt dem skriva ner fördelarna medan klassen diskuterar dem. (Möjliga fördelar kan vara större glädje, en känsla av inriktning och mening, förbättrad fysisk, känslomässig och andlig hälsa, större kärlek, mer närhet, bättre kommunikation och frid i sinnet.)

Be varje par skriva ner små saker de kan göra för att förbättra sitt äktenskap, till exempel att regelbundet visa intresse, uppskattning och tacksamhet, ge uppmuntran och hjälpa varandra genom svårigheter och prövningar. Be klassdeltagarna att rådgöra med varandra när de ska komma på vad de kan göra och att vara detaljerade.

Uppmana klassdeltagarna att bestämma sig för att börja göra det som de skrivit ner. Föreslå att de överraskar sin maka med kärleksfulla ord och handlingar – att de ger bevis på godkännande, uppskattning och ömhet och är medvetna om makans behov.

Bygg ert äktenskap med Jesu Kristi evangelium som grund

President Faust har sagt: "Det finns en speciell, berikande beståndsdel som framför allt annat bidrar till att förena en man och en kvinna i en mycket verklig, helig, andlig bemärkelse. Det är det gudomligas närvaro i äktenskapet."¹⁰

President Spencer W Kimball lärde att gifta par får uppleva stor lycka om de älskar Herren och varandra mer än sig själva och om de besöker templet ofta, ber tillsammans, går till kyrkan tillsammans, håller sig fullkomligt kyska och tillsammans arbetar på att bygga upp Guds rike.¹¹

När man och hustru grundar sin relation på Jesu Kristi evangelium förbättras äktenskapet och deras personliga liv. Gifta par bör be tillsammans morgon och kväll, studera skrifterna och ha hemafton varje vecka.

Evangeliet lär människor att älska och tjäna varandra och att "bära varandras bördor". (Mosiah 18:8) När makar tar på sig Kristi namn ingår de förbund att älska varandra på detta sätt. När gifta par håller sina förbund och har en kristuslik inställning och utför kristuslika gärningar så ger de näring åt och stärker äktenskapsrelationen.

En av de främsta källorna till lycka, sade president Faust, är när gifta par "åtnjuter sällskapet och frukterna av en helig och gudomlig närvaro ... Andlig enighet är ankaret." Han sade: "Skilsmässofrekvensen ökar därför att unionen i många fall saknar det berikande inflytande som härrör från den helgande välsignelsen som utströmmar genom att man håller Guds bud. Det är en brist på andlig näring."¹²

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: SÖK ANDLIG ENIGHET

Be klassdeltagarna diskutera sina känslor för att söka större andlig enighet i äktenskapet. Hur viktigt är det för dem? Vilken skillnad skulle det göra i deras relation? Vad skulle de behöva göra annorlunda för att uppnå andlig enighet? Be dem skriva ner några mål som de vill arbeta på som par för att öka andligheten och enigheten. De ska också skriva ner vem som ska ansvara för att sätta igång med aktiviteter som hjälper dem att uppnå målen.

Ta er tid för varandra

Män och hustrur måste ihärdigt försöka finna sätt att ge näring åt sin relation. Aktiviteterna som upptar deras tid och energi är ofta bra. Utbildning, yrkesarbete, barnuppfostran, ämbeten i kyrkan och samhällliga och militära plikter tävlar om deras tid för äktenskapet och familjen.

President Gordon B Hinckley sade följande till kyrkans ledare: "Det är absolut nödvändigt att ni inte försummar er familj. Inget ni har är dyrbarare än detta ... Sist och slutligen är det denna familjerelation som vi tar med oss till livet härafter."¹³

Ibland måste gifta par fatta svåra beslut. Om den äktenskapliga lyckan står på spel kanske de måste ge avkall på ett lönsamt och tidskrävande jobb och skjuta på ekonomiska och personliga mål. De kanske till och med måste dra ner på tiden de tillbringar med att tjäna andra för att ägna sig åt denna heliga relation.

President Hinckley gav oss följande råd: "Bestäm tillsammans med [er familj] hur mycket tid ni ska tillbringa med dem och när. Håll sedan fast vid detta. Försök att inte låta något komma emellan. Anse det som heligt. Anse det som bindande. Anse det som förtjänad tid till att glädjas.

Håll måndagskvällen helig för familjens hemafton. Ha en kväll ensam med din hustru. Ordna någon semestertid med hela familjen."¹⁴

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: PRIORITERA OCH PLANERA FÖR ETT BÄTTRE ÄKTENSKAP

Män och hustrur kan ha nytta av att se om deras prioriteringar stämmer överens. Skriv följande sju punkter på en skrivtavla. Be klassdeltagarna rangordna de sju prioriteringarna från den högsta till den lägsta. Be dem sedan rangordna hur de tror att makans prioriteringar är.

- Uppnå yrkesmässiga mål
- Förhålliga ett ämbete i kyrkan
- Tjäna i samhället
- Stärka kärleken till och tron på vår himmelske Fader och Jesus Kristus
- Få ett lyckat äktenskap
- Ha en bra relation till barnen
- Utveckla talanger

Be deltagarna jämföra sina listor med makans och diskutera de områden där de är samstämmiga och de områden där de skiljer sig åt. Fråga om några av skillnaderna är stora nog för att ge en antydning om problem i relationen.

Uppmana deltagarna att göra upp en plan för att ge mer tid och uppmärksamhet åt sitt äktenskap. Hjälプ dem fundera över att ta med sådana punkter som "planera tid tillsammans" på dagordningen för det veckovisa familjerådsmötet, minska på mindre viktiga aktiviteter, ta sig tid till en pratstund efter arbetsdagens slut och planera utflykter tillsammans, även om det så bara är en promenad runt parken eller bostadsområdet.

Ha roligt tillsammans

Kyrkans ledare har sagt att fritidsaktiviteter stärker familjelivet. Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum betonade vikten av "sund rekreation" för att få ett lyckligt äktenskap och en lycklig familj.¹⁵

Psykologerna Howard Markman, Scott Stanley och Susan Blumberg observerade att det inte sker helt plötsligt i problemfyllda relationer att äkta par blir oattraktiva för varandra: "Den största anledningen till att attraktionen avtar är att äkta par försummar just det som byggde upp och uppehöll attraktionen till att börja med – vänskapen och allt roligt de gjorde".¹⁶ De rekommenderar att man sätter undan tid till att ha roligt och inte försöker lösa problem under just den tiden.¹⁷

Författaren Susan Page lade märke till att "sociologer som har studerat fritidsaktiviteter bekräftar de slutsatser jag drog i mina intervjuer [med par i bra förhållanden]: Män och hustrur som tillbringar fritid tillsammans är mycket nöjdare med sitt äktenskap än de som inte gör det."¹⁸

Page sade att paren hon intervjuade gör många saker tillsammans: "De dansar; springer eller tränar; vandrar; åker skidor; spelar volleyboll; ... äter ute, går på bio, teater eller konsert; umgås med vänner, spelar sällskapsspel och så vidare." Hon tillade att "tevetittande inte räknades som lektid av de flesta av paren, såvida de inte tittade på ett särskilt program tillsammans".¹⁹

Markman, Stanley och Blumberg nämnde sådana aktiviteter som att träna, simma, vandra, utöva yoga, leka tafatt, laga mat, samla snäckor, titta på film, gå ut och ta en läsk och samtala (prata om mål, drömmar, planer, hopp och ge komplimanger).²⁰ Aktiviteterna i sig är inte lika viktiga som inställningen hos paret som gör dem. Det kan vara roligt att göra hushållssysslor tillsammans. De trevligaste aktiviteterna är ofta de som kostar minst.

När paren funderar över vilka aktiviteter de kan göra tillsammans kan du påminna dem om att inte bara tänka på sådant som båda tycker om att göra. Om makarna turas om att välja aktiviteter och ta del av varandras intressen så kan de få större förståelse för varandra, och kanske få nya intressen. Deras villighet att försöka sig på nya aktiviteter och stödja varandra berikar äktenskapet. Män och hustrur behöver inte sluta upp med allt bra de gör, utan de kan börja göra många av aktiviteterna tillsammans.

President Ezra Taft Benson påpekade att familjens hemafton är ett bra tillfälle för familjen att ha roligt tillsammans: "Familjens hemafton bör hållas en gång i veckan och ägnas åt rekreation, arbetsprojekt, sketcher, sånger kring pianot, lekar, speciella förfriskningar och familjebön. Precis som järnlänkar i en kedja kommer detta att binda en familj samman i kärlek, stolthet, tradition, styrka och lojalitet."²¹

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: PLANERA AKTIVITETER SOM NI KAN GÖRA TILLSAMMANS

Be paren fundera över vilka sunda aktiviteter de skulle tycka om att göra tillsammans. Låt dem skriva ner allt de kommer på och göra listan så lång som möjligt. Låt dem välja en eller två aktiviteter från listan som de ska göra varje vecka under den kommande månaden. Du kan också uppmana dem att planera hur de ska fira större bemärkelse-dagar i äktenskapet, till exempel en andra smekmånad eller deras 10-, 20-, 25- eller 30-åriga bröllopsdag.

Prata ofta och på ett positivt sätt

Äldste Russell M Nelson i de tolv kvorum betonade vikten av att samtala ofta: "En del äkta par verkar inte lyssna på varandra. Det är viktigt att ta sig tid till att prata med varandra så att förmågan att kommunicera består. Om äktenskapet är det huvudsakliga här i livet är det värt vår viktigaste tid! Ändå prioriterar vi ofta mindre viktiga möten och tar bara de stunder som blir över till att lyssna på en älskad make eller maka."²²

President Faust har sagt: "Den äktenskapliga relationen kan berikas av bättre kommunikation ... Vi kommunicerar på tusen olika sätt, till exempel med ett leende, en strykning över håret, en lätt beröring och genom att varje dag komma ihåg att säga 'jag älskar dig', och för maken, att säga 'du är så vacker'. Några andra ord som är viktiga att säga vid lämpliga tillfällen är 'förlåt mig'. Att lyssna är utmärkt kommunikation."²³

I lektion 2 nämns en studie av John Gottman som fann att lyckligt gifta par har en positiv kommunikation som innebär att de visar intresse för varandra, de visar ömhet, de utför omtänksamma gärningar, de visar uppskattning, omsorg och är medkännande; de accepterar den andres åsikt även om de inte håller med; de är lekfulla och delar varandras glädje när de har roligt.²⁴

I sin forskning om framgångsrika, lyckliga äktenskap fann Susan Page också att bra kommunikation var viktig. De par som hade ett lyckligt äktenskap "hade relativt få dödlägen i fråga om kommunikation, de kunde lätt prata om svåra ämnen, de kände att de förstod varandra, de undanhöll ytterst lite från varandra och de litade på sin förmåga att lösa konflikter". Page fann att vissa par aldrig hade fått lära sig några regler för kommunikation, men verkade följa dem intuitivt. Andra lärde sig med hjälp av böcker, artiklar, studiekurser, tal eller terapeuter.²⁵

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: FÖRBÄTTRA KOMMUNIKATIONEN

Be varje par att gå igenom de beståndsdelar som utgör bra kommunikation. Låt dem fastställa sådant som de är bra på när de kommunicerar med varandra, och vilka framsteg de har gjort sedan lektion 2. Ge dem sedan följande uppgift.

De ska ha ett dagligt samtal (5 minuter varje arbetsdag och 15 minuter minst två gånger i veckan) under de kommande två veckorna, om sina känslor för varandra och för sitt liv tillsammans. Be dem att diskutera (1) vad som var bra med deras relation den dagen och (2) vad de tyckte bäst om i relationen den dagen. Under den här tiden ska de inte komma med negativa kommentarer eller diskutera bekymmer eller lösa problem. Paren ska ge minst en komplimang varje dag som lyfter fram makans starka sidor.

Den här aktiviteten hjälper dem att se det som är bra i deras relation och att berätta för varandra om de goda känslor de har. Det kan stärka deras äktenskap, men bara om de är uppriktiga när de gör det.

Vänliga gärningar

President Gordon B Hinckley betonade vikten av att vara vänlig mot sin maka: "Om varje man och varje hustru regelbundet gjorde vad de kunde för att sörja för sin partners bekvämlighet och lycka skulle det finnas mycket få skilsmässor, om ens några. Det skulle aldrig förekomma några tvister. Inga anklagelser skulle slungas ut. Vredesutbrott skulle upphöra. I stället skulle kärlek och omtanke ersätta misshandel och elakhet."

President Hinckley uppmanade männen i kyrkan att hjälpa kvinnan i deras liv att ge uttryck för och utveckla sina talanger och andra starka sidor: "Kvinnorna i vårt liv är ... begåvade med särskilda egenskaper, gudomliga anlag, som får dem att nå ut i vänlighet och kärlek till människorna omkring sig. Vi kan uppmuntra denna önskan att nå ut om vi ger dem möjligheten att använda de talanger och impulser som finns inom dem. På gamla dar sade min älskade kamrat stilla till mig en kväll: 'Du har alltid gett mig vingar att flyga med, och jag har älskat dig för det.'²⁶

Den uppvaktning som sker före vigseln är ännu viktigare efteråt. Män och hustrur hjälper varandra möta livets prövningar när de visar uppriktig respekt, vänlighet och ömhet för varandra. Relationen lider oerhört när dessa beståndsdelar fattas. **Ständiga vänliga gärningar och uttryck för kärlek skapar ett starkt, varaktigt band mellan män och hustrur.**

TILLÄMPNINGSAKTIVITET: GÖR EN LISTA ÖVER VÄNLIGA GÄRNINGAR

För att hjälpa deltagarna visa mer intresse och ömhet kan du be dem göra en lista med 10 eller fler saker som de vill att deras maka gjorde oftare. Önskemålen ska vara specifika ("Fråga mig hur min dag har varit"). Allmänna önskemål ("Vara mer intresserad av mig") är svåra att mäta. De ska inte beröra kärnan i större konflikter i relationen. Önskemålen ska också vara enkla och billiga att genomföra. Föreslå att makarna ber den andre att utföra vänliga gärningar, som att ge komplimanger, kärleksfulla meddelanden, telefonsamtal och så vidare.

Andra önskemål kan vara att maken tvättar eller gör någon annan hushållssyssla, att de håller varandra i handen eller sitter tätt tillsammans på soffan, att han eller hon visar tacksamhet och uppskattning, att de ringer varandra på telefonen, tittar på när barnen leker, lyssnar, besöker vänner eller släktingar tillsammans, byter blöjor på babyen eller handlar.

Under den kommande veckan ska klassdeltagarna göra minst tre av sakerna på makans önskelista varje dag, även om han eller hon själv glömmer att göra det. De ska inte bli irriterade eller frustrerade om maken inte gör det som önskas av dem.

Be klassdeltagarna lägga märke till hur det känns när maken gör saker på deras önskelista. Uppmana dem att uppmärksamma och tacka maken för det han eller hon gör. De ska också lägga märke till hur det känns att göra saker för maken.

Även om detta är en planerad övning kan den hjälpa till att stärka klassdeltagarnas äktenskap, särskilt om de gör aktiviteterna till ett uppriktigt uttryck för kärlek, uppskattning och hängivenhet.

Be klassdeltagarna bestämma en tid om en månad, sex månader och ett år då de ska följa upp för att se hur det går för dem att som par införliva informationen i den här lektionen.

LYCKA I ÄKTENSKAPET

Äktenskapsrelationen blomstrar när man och hustru visar kärlek och uppskattning för varandra. Ömsinta, omtänksamma och medkännande gärningar är viktiga näringsämnen. När makar får dessa näringsämnen känner de sig levande och motiverade att uppnå hela sin potential. Man och hustru ska inte förvänta sig att allt alltid ska gå bra. Men om de älskar och respekterar varandra så kommer de att uppnå stor tillfredsställelse i äktenskapet. Som president Faust sade: "Lycka i äktenskapet och föräldrskapet kan tusen gånger överträffa vilken annan lycka som helst."²⁷

Gifta par får uppleva stor lycka om de efterlever evangeliet, följer kyrkans ledares inspirerade lärdomar och tillämpar sunda relationsprinciper och -färdigheter. De kommer att få prövningar. Men det finns hopp i president Spencer W Kimballs uttalande: "Kom ihåg att ni endast kan misslyckas då ni misslyckas med att försöka!"²⁸ Ihärdighet ger en utlovad belöning i form av större lycka i det här livet och ett evigt familjeliv i nästa värld.

SLUTNOTER

1. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
2. *Nordstjärnan*, okt 1981, s 23.
3. *Nordstjärnan*, apr 1978, s 12.
4. "A Union of Love and Understanding", *Ensign*, okt 1994, s 50; se också *Evigt äktenskap, Elevens studiehandledning* [2004], s 225.
5. *Marriage and Divorce* (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), s 22; se också *Evigt äktenskap, Elevens studiehandledning* [2004], s 35.
6. *Marriage and Divorce*, 23; se också *Evigt äktenskap, Elevens studiehandledning* [2004], s 35.
7. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
8. Citerad i Sheri L Dew, *Go Forward with Faith: The Biography of Gordon B. Hinckley* (Salt Lake City: Deseret Book, 1996), s 114.
9. *Nordstjärnan*, apr 1978, s 13.
10. *Nordstjärnan*, apr 1978, s 13.
11. *Marriage and Divorce*, 24; se också *Evigt äktenskap, Elevens studiehandledning* [2004], s 35.
12. *Nordstjärnan*, apr 1978, s 13.
13. Se "Glad åt förmånen att få tjäna", *Satellitutsändning av ledarskapsmöte*, 21 jun 2003, s 21.
14. *Satellitutsändning av ledarskapsmöte*, 21 jun 2003, s 21.
15. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
16. *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, Inc, 1994), s 262–263.
17. *Fighting for Your Marriage*, s 254–256.
18. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (New York: Dell Publishing, 1997), s 56.
19. *The 8 Essential Traits*, s 54.
20. *Fighting for Your Marriage*, s 257–261.
21. *Nordstjärnan*, apr 1983, s 115.
22. *Nordstjärnan*, jul 1991, s 23.
23. *Nordstjärnan*, apr 1978, s 12.
24. Från *Why Marriages Succeed or Fail*, John Gottman, Ph D. Copyright © 1994 John Gottman. Tryckt med tillstånd av Simon & Schuster, Inc NY, s 59–61.
25. *The 8 Essential Traits*, s 133.
26. *Liahona*, nov 2004, s 84–85.
27. *Nordstjärnan*, apr 1978, s 13.
28. *Nordstjärnan*, jan 1980, s 25.

TILLÄGG

STÄRK ÄKTENSKAPET

EN KURS OM HUR MAN STÄRKER RELATIONER

Av LDS Family Services

VAD HAR JAG FÖR NYTTA AV DEN HÄR KURSEN?

Den här kursen ger praktisk hjälp till gifta par ur evangeliets perspektiv. Den är utformad för att hjälpa dig:

- Förstå hur eviga principer och förbund kan påverka äktenskapet.
- Kommunicera med din maka och med dina barn på ett effektivt sätt.
- Främja enighet, jämlikhet och ömsesidigt engagemang.
- Övervinna problem med ilska.
- Lära dig hur du kan lösa konflikter.
- Berika ditt äktenskap och göra det till en prioritet.

VEM KAN DELTA?

Kursen riktar sig främst till gifta par som har problem och svårigheter i sitt äktenskap, men principerna som lärs ut kan berika alla äktenskap. Det rekommenderas starkt att du och din maka går kursen tillsammans.

HUR LÄNGE VARAR KURSEN?

Kursens längd varierar beroende på deltagarnas behov. I allmänhet planeras sex till åtta lektionsperioder med en lektion per vecka. Varje lektionsperiod är omkring 90 minuter lång.

VAD FÖRVÄNTAS AV MIG SOM DELTAGARE?

Du bör närvara vid varje lektion. Du kommer att få och uppmanas att studera *Stärk äktenskapet:Handledning för gifta par*. Handledningen innehåller information och aktiviteter som hjälper dig stärka ditt äktenskap. Du blir också ombedd att fylla i ett frågeformulär i slutet av kursen vilket är till hjälp under utvärderingen av kursens framgång. Du behöver inte underteckna frågeformuläret. All information är strikt konfidentiell.

VAD KOSTAR KURSEN?

Avgiften är _____ vilket kommer att täcka alla kostnader.

NÄR OCH VAR HÅLLS KURSEN?

Nästa kurs är planerad till _____
med början kl _____ vid _____.

HUR KAN JAG ANMÄLA MIG TILL KURSEN OCH FÅ MER INFORMATION?

Ring _____
eller _____ till LDS Family Services, _____.

VEM HÅLLER KURSEN?

En representant från LDS Family Services eller någon frivillig från din församling eller stav.

LISTA ÖVER FÖRBEREDELSE

Små detaljer kan bidra till en lyckad kurs. Använd checklistan nedan för att påminna dig själv om sådana detaljer.

Följande har reserverats:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> mikrofon eller ljudsystem | <input type="checkbox"/> kriter |
| <input type="checkbox"/> VHS- eller DVD-filmer | <input type="checkbox"/> staffli/skrivblock |
| <input type="checkbox"/> talarstol | <input type="checkbox"/> understrykningspennor |
| <input type="checkbox"/> overheadprojektor | <input type="checkbox"/> tomma pappersark |
| <input type="checkbox"/> teve och video- eller DVD-spelare | <input type="checkbox"/> pennor |
| <input type="checkbox"/> skrivtavla | <input type="checkbox"/> annat: _____ |

Allt nödvändigt material till deltagarna har kopierats och lagts i ordning.

Rummet har reserverats.

Rummet har satts i ordning för det väntade antalet deltagare.

Extra stolar finns att tillgå.

Toaletterna är rena och lätta att hitta. (Om inte så har skyltar med pilar satts upp.)

Luftkonditioneringen eller värmen har satts på i förväg så att det känns bekvämt i rummet.

UTVÄRDERING AV KURSEN

Tack för att du har deltagit i vår äktenskapskurs. Du har tagit dig tid att inhämta information och lära dig färdigheter som kan förbättra ditt äktenskap. Vi vill gärna veta om kursen har hjälpt dig uppnå detta mål. Var vänlig fyll i det här formuläret. Ange inte ditt namn. Vi vill att du svarar ärligt på frågorna, utan att vara rädd för att din identitet avslöjas. Med din hjälp kan vi förbättra framtida kurser.

Ringa in det svar i varje spalt som bäst beskriver hur bra det går för dig nu jämfört med hur det gick innan du började kursen.

	Hur det går för mig nu:			Jämfört med före kursen går det nu:		
A. Tilltron till att vårt äktenskap kommer att vara för evigt.	Dåligt	Ganska bra	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
B. Förmågan att kommunicera bättre med min maka.	Dåligt	Ganska bra	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
C. Jämlikhet och delat beslutsfattande i vårt äktenskap.	Dåligt	Ganska bra	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
D. Förmågan att kontrollera och hantera ilska.	Dåligt	Ganska bra	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
E. Förmågan att lösa konflikter på ett sätt som båda är nöjda med.	Dåligt	Ganska bra	Bra	Sämre	Likadant	Bättre
F. Prioriteten som vår relation får.	Dåligt	Ganska bra	Bra	Sämre	Likadant	Bättre

Inom vilka områden har kursen hjälpt dig mest?

Inom vilka områden behöver du fortfarande hjälp att förbättras?

Hur kan den här kursen förbättras?

Vad tyckte du om eller tyckte du inte om när det gäller lärarens undervisningsstil?

Hur många lektioner läste du? _____

Ange på en skala mellan 1 och 5 hur värdefulla du tycker att lektionerna har varit som hjälp för dig.

Inte värdefulla Mycket värdefulla
1 2 3 4 5

Gjorde du tillämpningsaktiviteterna i varje lektion? ___Ja ___Nej

Ange på en skala mellan 1 och 5 hur värdefulla du tycker att tillämpningsaktiviteterna har varit som hjälp för dig.

Inte värdefulla Mycket värdefulla
1 2 3 4 5



STÄRK ÄKTENSKAPET

Härmed intygas att

har genomgått kursen

Stärk äktenskapet

som arrangerats av

LDS Family Services

CHEF

LÄRARE

DATUM

KYRKANS *familjeservice*

SWEDISH



4 02368 89180 9

36889 180