

KAPITTEL 3 – OPPGAVER

Del 1: ELSKE OG ÆRE HVERANDRE

OPPGAVE TIL PKT. 73

”KJÆRLIGHETEN UTHOLDER ALT, TROR ALT, HÅPER ALT, TÅLER ALT.” (1 Kor 13,7)

Parøvelse

Pave Frans’ forklaring av apostelen Paulus’ Høysang til kjærligheten i den apostoliske formaningen *Amoris laetitia*, Kap. 4 gir mange innspill til hvordan kjærligheten i ekteskapet kan leves helt og sant. Les teksten sammen. Dere finner teksten her: [papa-francesco_esortazione-ap_20160319_amoris-laetitia_en.pdf](https://www.vatican.va/holy_father/francesco/homilies/20160319_amoris-laetitia_en.pdf) (vatican.va) eller på [Kateketisk Senters nettsider](http://www.kateketisk-senters.nettsider) sammen med en PowerPoint-presentasjon.

- Hver for dere: Hvilke av pave Frans’ utsagn om hvordan kjærligheten kan overvinne vanskelige sider ved menneskelige reaksjoner er mest aktuell for deg personlig?
- Del deres tanker om hvilke av pavens utsagn dere fester dere spesielt ved og gjerne vil bruke som rettesnorer i deres egen relasjon. Skriv dem gjerne opp.

OPPGAVE TIL PKT. 75-80

ROS OG KJÆRTEGN

Parøvelse

- Hver for dere: Skriv opp hvilke(n) type(r) positiv oppmerksomhet du setter mest pris på av hyggelige overraskelser/gaver, ros eller komplimenter, fysiske kjærtegn, å tilbringe tid sammen, at kjæresten gjør deg tjenester?
- Del med hverandre hva dere foretrekker. Kan dere tilpasse måten dere gir hverandre positiv oppmerksomhet bedre til hverandres preferanser? Hva kunne dere ønske dere mer av/mindre av? Fortell hverandre hvordan dere opplever å få positiv oppmerksomhet fra kjæresten.

REFLEKSJON TIL PKT. 83

VI GIR VÅRE LIV TIL OG FOR HVERANDRE

Gruppediskusjon

- I Johannesevangeliets 15. kapittel sier Jesus: ”Og dette er mitt bud: Dere skal elske hverandre som jeg har elsket dere. Ingen har større kjærlighet enn den som gir livet for vennene sine.” Hva mener dere om kjærligheten Jesus beskriver?
- På hvilke måter kan ektefeller gi sitt liv for hverandre? Tenk dere forskjellige aktuelle situasjoner.

OPPGAVE TIL PKT. 84-86

HVORDAN UTTRYKKER JEG MEG?

Parøvelse

a. Gå gjennom spørsmålene under hver for dere. Tenk først gjennom hva som passer best for deg selv. Fortell hverandre hva dere har svart og del så hvordan dere oppfatter hverandre. Skriv opp det som gjør mest inntrykk på deg av hva kjæresten din forteller om sine reaksjonsmønstre og uttrykksformer.

Hvordan opptrer jeg?

Er jeg følsom og tar lett til tårer? Eller er jeg tøff og tåler en del motbør? Forstår jeg lett hva andre føler? Klarer jeg å sette meg inn i andres situasjon? Uttrykker jeg meg mest gjennom ord eller gjennom kroppsspråk? Er jeg en god lytter – eller liker jeg å dominere i samtaler?

Hvordan er jeg av temperament?

Rolig og flegmatisk eller hissig og oppfarende? Drømmende og fjern eller engasjert og nærværende? Rastløs, nervøs eller lidenskapelig, sanselig? Er jeg øm og kjærlig, omsorgsfull og empatisk eller er jeg distansert og kjølig, kanskje også kynisk, ufølsom og røff?

Hvordan reagerer jeg på stress, ved sinne og når jeg blir såret? Hvilken ordbruk og hvilket kroppsspråk bruker jeg da? Opptrer jeg behersket? Hender det at jeg bruker vold i konflikter? Hvorfor?

Hvordan reagerer jeg på frykt? Trekker jeg meg tilbake, blir jeg lammet – eller setter jeg all energi inn på å mestre frykten, finne utveier?

Hvordan viser jeg positive følelser? Hvordan formidler jeg glede, tilfredshet, velvære? Hvordan forteller jeg andre at jeg setter pris på dem eller på den innsats de har gjort?

Hvordan viser jeg negative følelser som irritasjon, sinne, misnøye, sjalusi, m.m.? Tar jeg ut hele arsenalet av verbale kraftuttrykk? Hever jeg stemmen? Eller forholder jeg meg «cool, calm and collected»?

Hvordan ber jeg om ting? Med vennlighet, uten sjenanse, på en likefrem måte? I kommandoform, nedlatende, syrlig? Masende, utålmodig, gjentagende? Med stor tilbakeholdenhet og sjenanse, indirekte - som «katten rundt grøten», eller er jeg for engstelig eller for stolt til å be om noe i det hele tatt, og foretrekker å gjøre alt selv?

Hvordan tar jeg imot komplimenter? Blir jeg glad, og viser det til avsenderen? Blir jeg lett smigret og sluker dem ukritisk? Takker jeg beskjedent, uten å legge for stor vekt på dem? Skjemmes jeg og blir flau? Eller spiller jeg falsk beskjeden, men nyter å roses foran andre?

Hvordan takker jeg? Med oppriktig glede? Uoppmerksomt og automatisk? Glemmer jeg helt å takke? Eller synes jeg det er pinlig å «stå i gjeld» til andre?

Hvordan opptrer jeg i diskusjoner? Saklig og praktisk, analytisk – eller kritiserende og nedvurderende? Lyttende og konstruktiv – eller overkjørende og opptatt av detaljer og finesser? Dominerende, taktisk, beregnende – eller unnvikende, taus, engstelig?

b. Når dere har sammenlignet hverandres svar, kan dere tenke over om det er atferds- og kommunikasjonsmønstre dere vil jobbe aktivt med å endre, evt. få profesjonell hjelp til å forbedre. Fortell hverandre hvordan dere vil arbeide med dere selv.

OPPGAVE TIL PKT. 87-88

VÅRE KOMMUNIKASJONSFILTRE

Parøvelse

Prøv å bli klar over hvilke filtre dere vanligvis «har på», og forsøk å finne måter å fjerne dem på. Hjelp hverandre på en omsorgsfull måte.

Eksempler:

- Ser jeg på kjæresten min når hun/han snakker med meg?
- Er språkforskjeller eller kulturbakgrunn en hindring når vi skal forstå hverandre?
- Hører jeg bare det jeg forventer å høre - eller forsøker jeg å forstå hva kjæresten faktisk vil si, f. eks. ved å stille oppfølgende spørsmål?
- Legger jeg merke til tonefall og stemningsleie når kjæresten min snakker til meg?
- Tar jeg utsagn negativt dersom jeg er i dårlig humør?
- Viser jeg at jeg legger merke til fysiske kjærtegn kjæresten gir meg?
- Ser jeg opp fra mobil, pc, arbeidsoppgaver når noen snakker til meg?
- Hvilke situasjoner gjør meg mindre oppmerksom (når jeg opplever stress, når jeg er sulten, har mye å gjøre, osv.)?

PRAKTISK ØVELSE

Gi hverandre minst fem komplimenter hver dag de neste 14 dagene! Hvis det er noe dere misliker i noe av det kjæresten gjør, øv dere på å si fra på en konstruktiv og hensynsfull måte.

LESETIPS

Benedikt XVI, *Deus caritas est*, 2005.

Gary Chapman, *Kjærlighetens fem språk*, 1999, 2006 (siste opplag).

Pave Frans, *Amoris laetitia*, 2016.

Markman, H. J., Stanley, S. M., Blumberg, S. L., & John Wiley & Sons. (2010). *Fighting for your marriage*. San Francisco, CA.: Jossey-Bass. (3. utgave.)

Markman, Stanley, Blumberg, *Samlivsboken*, Modum Bad Samlivssenter, 2003. (Den norske versjonen av *Fighting for your marriage*.)

Syster Sofie O.P., *Till man och kvinna skapade Han dem – en introduktion til kroppens teologi*, Artos 2011.