

KAPITTEL 3 – OPPGAVER

Del 2: I GODE OG ONDE DAGER

OPPGAVE TIL PKT. 90-93

I MØTE MED UTFORDRINGER

Parøvelse

- a. Hva er «onde dager» i deres øyne? Hvor mye erfaring har dere med å takle vanskeligheter?
- b. Tenk tilbake på krevende hendelser dere har vært gjennom, som siden har hatt positive følger eller virkninger. Hva gjorde at det negative ble snudd til noe positivt?

OPPGAVE TIL PKT. 94-95

KONFLIKTUTLØSERE OG MESTRINGSSTRATEGIER

Parøvelse

Under har vi listet opp vanlige konfliktutløsere i et ekteskap. Reflekter over de forskjellige situasjonene og diskuter hvordan dere sammen vil håndtere dem på en konstruktiv måte.

- **Kommunikasjonsvansker**
God kommunikasjon er livsviktig mellom ektefeller. Forstår dere hverandre godt nok? Er det områder dere bør jobbe mer med?
- **Kjønnsroller og arbeidsfordeling – Hverdagslivet**
Hvordan kan dere fordele arbeid og forpliktelser likeverdig, og utnytte begge sterke sider best mulig? Det er flest hverdager i livet. Hva vil dere gjøre for å leve disse godt og meningsfylt? Hvordan kan dere tilføre hverandre glede og fornyelse i rutinen?
- **Seksuallivet**
Sexlivet kan kompliseres av forskjeller i forventninger, reaksjoner og helse/hormonnivåer. Skaff dere felles kunnskap om kvinnens og mannens seksualitet – vær åpne og vis hverandre den største respekt. Hensyn og ømhet er to stikkord. Oppsøk lege ved mistanke om helserelaterte vansker. Det finnes god hjelp å få!
- **Sjalusi og frykt for utroskap**
Ha en «felles politikk» for å styrke båndene dere imellom og styre unna fristelser til utroskap. Vær raske med å kutte ut relasjoner som kan skape vanskeligheter for dere. Hvilke situasjoner bør dere unngå? Hvilke tiltak kan dere iverksette for å styrke tilliten dere imellom og unngå ødeleggende sjalusi?
- **Tretthet og omstilling av rutiner ved svangerskap og barnefødsler**
Å bære frem et barn er fascinerende, men krevende. Svangerskap kan være enkle eller kompliserte, og moren vil trenge hvilemuligheter. Når et barn blir født, endres familierutinene radikalt. Det innebærer mye glede, mye arbeid og manglende nattesøvn. Samarbeid tett om barnestell og muligheter for søvn. Hvor mye hjelp kan dere regne med fra familie og venner? Hvordan fordeler dere fordeldrepermisjonen?

- **Barneoppdragelse**

Hvilke hovedmål mener dere er viktigst med barneoppdragelsen? Hvilke verdier er viktigst for dere å formidle til barna? Foreldres kall: Å være et synlig tegn på Guds kjærlighet! Hvordan kan dere holde på dette prinsippet i forskjellige situasjoner?

- **Forholdet til svigerfamiliene**

I relasjonene til hverandres familier er respekt og toleranse viktige stikkord. Samtidig forlater dere foreldrene deres for å danne en ny familie. Båndene til ektefellen og eventuelle barn går heretter foran forpliktelsene til foreldre og søsken. Hvordan kan dere finne en sunn balanse i disse relasjonene?

- **Økonomi**

Skaff dere ordentlig oversikt over inntjeningsevne, kapital og forventet pengebruk. Sett opp konkrete budsjetter sammen hvert år og hold nøyaktig oversikt over løpende utgifter. Bli gjerne enige om en fast sum hver av dere kan ha som «lommepenger».

- **Bruk av tid og ressurser på utdanning og arbeid**

Begges arbeidsvaner og jobbkraav skal nå samkjøres i en felles hverdag. Planlegg sammen hvor mye dere mener det er riktig å bruke av tid og krefter på studier eller arbeid. Hvordan kan dere i praksis gi forpliktelsene overfor ektefelle og barn førsteprioritet?

- **Flytting eller husbygging**

Salg og kjøp av bolig, flytting, oppussing og husbygging er krevende prosjekter. Hvordan ser boligplanene deres ut? Hva makter dere av praktiske og økonomiske forpliktelser på dette området? Hvordan kan krav til materiell standard kollidere med parforholdets og barnas behov for tid og omsorg? Hva rangerer dere som viktigst i livet? Hvordan tar dere vare på det?

- **Hobbyer og fritidsbruk**

Avtal med hverandre hvor mye tid dere skal bruke på felles og egne fritidsaktiviteter – trening, hobbyer, venner, osv.

- **Forskjellig døgnrytme** kan bli vanskelig å håndtere dersom den ene eller begge ektefellene ikke aktivt prøver å finne et kompromiss. Bli enige om hva som er greit av sovemorgener og senkvelder.

- **Langvarig sykdom eller dødsfall i nærmeste familie og forskjell i sorgreaksjoner**

Støtt den berørte ektefellen mest mulig. Bygg opp et nettverk av personer som kan avlaste dere. Menn og kvinner sørger gjerne på forskjellig vis. Vær raus og lydhøre overfor forskjeller i hvordan dere sørger over tapet av deres kjære. Avklar med hverandre hvor mye dere kan bruke av tid og krefter på å hjelpe nær familie: *Prioriter ekteskapet deres* – finn ekstra tid til å være sammen og gjøre hyggelige ting.

- **Rusmisbruk og vold**

Hjelp hverandre til måtehold i alkoholkonsum. Avtal hva dere godtar av festing – og hold avtalen. Hvordan kan dere si fra til hverandre på en real måte dersom den enes alkoholinntak blir ubehagelig å forholde seg til? Ved tegn til misbruk hos en av partene (alkohol, stoff, piller), er det ofte nødvendig å oppsøke profesjonell hjelp.

Vold i nære relasjoner er dessverre vanligere enn vi tror. Vold i ekteskapet er en total fornektelse av kjærligheten ektefeller lover hverandre, og ingen har godt av å gå inn i eller bli værende i en slik situasjon, særlig ikke hvis det er barn i forholdet. Søk hjelp dersom du føler deg truet eller blir mishandlet av din kjæreste/ektefelle – hos lege, familievernkontor, krisesenter eller politiet.

a. Plukk ut tre av punktene i listen over konfliktløsere som dere mener er viktige å gjøre noe med før dere gifter dere. Sett opp en tiltaksplan sammen for å håndtere disse utfordringene effektivt.

b. Hvilke av deres sterke sider, som enkeltmennesker og som par, vil komme godt med i de forskjellige scenariene? Hvilke mestingsstrategier kan dere lage dere allerede nå?

c. Sammenstill utfordringene med Jesu ord til apostlene den kvelden Han blir forrådt: *«La ikke hjertet bli grepet av angst. Tro på Gud og tro på meg!»* (Joh 14, 1)

d. Er vi enige om at vi vil arbeide aktivt med forholdet vårt, særlig når vi ser tegn til at gnisten slukner eller konfliktnivået øker? Hva kan vi gjøre konkret?

OPPGAVE TIL PKT. 96-101

Å LØSE PROBLEMENE SAMMEN

Parøvelse

Det å ha en fast og forutsigbar plan for å diskutere dere gjennom utfordringer og problemer dere støter på, er en god hjelp til å ufarliggjøre samtaler om krevende temaer og dempe spenninger mellom dere. Prøve følgende fremgangsmåte (basert på metoden i *Samlivsboken*, Markman, Stanley, Blumberg; Damm 2003/Berger Hareide, Modum Bad Samlivssenter):

- Hva handler problemstillingen om?
- Fremlegg og lytt til hverandres synspunkter. Bruk en samtaleteknikk der dere veksler på å snakke og lytte til den andre og har lik taletid.
- Foreta en løsningsorientert idémyldring, der dere finner frem til hva som best tjener fellesskapet deres.
- Lag dere en gjennomføringsplan for hva dere blir enige om, og fordel ansvar og oppgaver.
- Avtal tidspunkt for en eller flere oppfølgingsamtaler der dere ser på hva dere har gjort og vurderer hvordan løsningene har fungert.

Velg dere et litt utfordrende tema og bruk den foreslåtte problemløsningsmetoden for å finne frem til en felles løsning. Eller spinn videre på følgende: En av dere har fått tilbud om en meget godt betalt jobb i utlandet. Den andre ønsker ikke å flytte. Hva gjør dere?

OPPGAVE TIL PKT. 102-104

EGNE SVAKHETER OG VEIER TIL FORSONING

Parøvelse

Dette kan være en krevende øvelse. Ivareta hverandre med stor respekt og omsorg.

Tenk igjennom hver for dere:

a. Er det trekk ved min personlighet som jeg tror kan komme til å skape vanskeligheter for vårt forhold? Er det trekk ved min forlovedes personlighet som jeg tror kan komme til å skape vanskeligheter for vårt forhold?

Del hva dere kommer frem til på en skånsom og respektfylt måte. *Er det forhold vi bør søke profesjonell hjelp til å mestre? Spør gjerne presten eller kurslederne om hvor dere kan henvende dere.*

b. Fortell hverandre hva dere selv vil gjøre i forhold til egne svakheter for å forhindre gnisninger. Finn måter dere kan forsone dere med hverandre på etter en uoverensstemmelse.

c. Be hverandre om tilgivelse for urett dere måtte ha begått mot hverandre i kjærestetiden. «Jeg er lei meg for at jeg...» Forsøk å gi hverandre tilgivelse på en varm og oppmuntrende måte.

OPPGAVE 9.6 Å BEVARE HÅPET

Gruppesamtale

Les teksten nedenfor sammen i gruppen. Del tanker rundt den med hverandre.

ALT SKAL BLI GODT

På grunn av Herrens ømme kjærlighet til alle dem som skal bli frelst, er Han rask til å trøste dem og si: «Grunnen til all denne smerte er synd. Men alt skal bli godt, alt skal bli godt, alt av alle slag skal bli godt.» Disse ordene ble sagt så vennlig og uten snev av bebreidelse mot meg eller noen annen som skal bli frelst.

Hvor urettferdig ville det ikke så være av meg å bebreide Gud at Han tillater min synd, så lenge Han ikke bebreider meg for å falle i den.

I disse ordene så jeg Guds dype og høye mysterium som Han vil vise oss i himmelen. Da skal vi forstå hvorfor Han tillot synd. Og når vi vet dette, skal vi ha uendelig glede i Gud.

Helgenene i himmelen vender viljen bort fra alt annet enn det Gud vil at de skal kjenne til ... Og det skulle også være vår vilje.

St. Julian av Norwich, 1373.

(Utdrag fra Julian av Norwich, *Innhyllet i kjærlighet*, St. Olav forlag 1986. Oversatt av Jan Erik Rekdal.)

Parøvelse

Skriv opp forskjellige «steder» eller ressurser der dere kan hente håp og oppmuntring i stressfulle perioder av livet.

PRAKTISKE OPPGAVER

- Les Jesu lidelseshistorie sammen; begynn å lese fra Johannesevangeliet, kapittel 11, vers 55 frem til kapittel 20, vers 10. Bytt på å lese for hverandre. Hva gjør sterkest inntrykk på dere? Dette er det mest sentrale i hele Evangeliet, og særlig viktig å kjenne til for ikke-katolikker. Les gjerne også KKK 606-623.
- Øv dere på å be om unnskyldning og tilgi hverandre. Begynn med små, uviktige hendelser – når dere søler på bordet, dulter borti hverandre uten vilje, glemmer å rydde etter dere. Da blir det ikke så skummelt å be om tilgivelse den dagen dere har gjort noe virkelig dumt!
- Gjør hverandre minst én tjeneste hver dag frem til neste kurskveld, helst en det koster dere litt selvovertvinnelse å utføre. Fortell etterpå i gruppen hvordan det opplevdes.

LESETIPS

- Johannes Paul II, *Salvifici Doloris*, 1984.
- *Den katolske kirkes katekisme (KKK)*, St. Olav forlag, Oslo 1994, pkt. 606-623.
- Markman, H., Scott Stanley og Susan Blumberg, *Samlivsboken. Gode råd for å bevare kjærligheten og hindre samlivsbrudd*, N.W. Damm & Sønn, 2003.
Engelsk utgave: Markman, H., Scott Stanley og Susan Blumberg, *Fighting for your Marriage*, Jossey-Bass, 2010. (3. utgave)
ISBN-10: 0470485914 ISBN-13: 978-0470485910

RESSURSER

- Modum Bad, www.modum-bad.no/ Kildehuset kurs- og kompetansesenter – www.kildehuset.no