

This is an e-book Sponsored by www.BetterGlobe.com/10
in order to support the good work of the NGO www.ChildAfrica.org

FORELSKET

Hele livet



Av
Rino Solberg

INNHold:

Kapittel 1: Romantiske følelser.....	3
Kapittel 2: God kommunikasjon.....	9
Kapittel 3: Sjalousi og utroskap.....	16
Kapittel 4: Virkelig kjærlighet.....	22
Kapittel 5: Lykkelig familieliv.....	30
Kapittel 6: Samhold og enighet.....	38

ROMANTISKE FØLELSER

Husker du første gangen du var forelsket?

Avhengig av hvor langt du kan huske tilbake, vil nok forelskelsen uttrykke seg på forskjellige måter. Allerede ved 8-10 års alderen er forelskelse en del av oss mennesker, og er med på å skape gleder og sorger. På dette tidspunkt arter forelskelsen seg imidlertid som en lek, og setter sjelden dype spor. Det kommer fort, og det går fort over.

Imidlertid begynner alvoret i tenårene, og på dette tidspunkt kan forelskelse føre til store forandringer i tilværelsen for en ung pike eller en ung gutt.

Når man er ung innebærer forelskelsen at et par har muligheten til å være sammen, og lære å forstå hverandre, slik at vi for første gang får innsikt i det andre kjønns tanker og følelser. Det er kanskje første gang vi knytter et bånd, som er noe sterkere enn vennskap, og for første gang føler vi kanskje at vi står sammen med et annet menneske mot hele verden.

I forelskelsen er også den seksuelle tiltrekning meget sterk, og det er på det forelskede stadium at seksualiteten er best, fordi følelsen av å tilhøre en annen person, og å kunne hengi seg til vedkommende er en sterk følelse som kommer frem i forelskelsens rus.

Når vi blander forelskelse med sex, vil det danne et helhetlig og fullkomment samvær. I den sammenhengen er det viktig å huske på at sex er en naturlig konsekvens av forelskelse, mens forelskelse absolutt ikke er en naturlig konsekvens av å ha sex.

Forelskelse, romantikk og kjærlighet er egentlig tre forskjellige elementer i et kjærlighetsforhold, hvorav forelskelsen kan betraktes som den første delen fra kontakten oppstår og hjertet begynner å banke, til man har vært sammen en stund og lært hverandre å kjenne.

I mange parforhold hvor man har bodd sammen i mange år, savner både han og henne forelskelsen og spenningen ved dette stadiet i forholdet. Imidlertid er det viktig for folk som har levd lenge sammen å forstå at forelskelsesperioden kommer aldri tilbake.

Imidlertid betyr ikke dette at et par ikke kan ha det spennende og romantisk sammen. Romantikk er nemlig ingen følelse på lik linje med forelskelse, selv om mange synes å tro dette. Når jeg har kalt denne e-boken "**Forelsket hele livet**", så er det fordi at nettopp den "forelskelsesfølelsen" er det de fleste ektepar ønsker seg tilbake til.

Imidlertid kommer ikke **denne** følelsen tilbake, men en kan gjøre mye for å skape et forhold som kan sammenlignes med det en slik følelse gir. **Det er det denne e-boken dreier seg om.**

Romantikk er rett og slett en måte å være på, og her er det ingen forskjell på om det er i første del av et forhold hvor forelske får hjertet til å banke hurtigere, eller om man har vært gift i mange, mange år.

Romantikk består av ønsket om å gjøre noe godt for den andre part, blandet med kreativitet.

For det første, hvis du ikke er interessert i å gjøre noe for den andre personen, vil ikke kreativiteten kunne settes i gang med å kunne finne på hendelser som fører til romantiske følelser. Det skal også sies at det finnes en rekke myter når det gjelder forelskelse, romantikk og kjærlighetsforhold. Ikke minst er filmindustrien og forskjellige forfattere dyktige til å forespeile mennesker hvordan et forhold bør være.

I de aller fleste tilfeller vil et slikt forbilde være uriktig og vanskelig å leve opp til. Hverdagen er ikke så rosenrød som det romaner og romantiske filmer tilsier. På den annen side lar det seg altså ved hjelp av kreativitet gjøre å krydre tilværelsen i dagliglivet med litt romantikk, og dette behøver ikke koste verken tid eller penger.

Stikkordet her er **overraskelser**.

Enhver liten overraskelse kan være med på nettopp å krydre tilværelsen i et forhold. Et eksempel på dette kan være at en skriver lapper til hverandre og plasserer på steder hvor en vet den andre personen kommer.

En gang min kone skulle være bortreist et par dager hadde hun skrevet en liten lapp som lå på min hodepute når jeg skulle legge meg om kvelden. På lappen sto det at hun var glad i meg, at hun allerede lengtet etter meg og at hun gledet seg til å komme hjem om et par dager.

Andre ganger finner jeg lapper på forskjellige steder hvor det står "jeg elsker deg, din for alltid, eller "bare vent til i kveld". Og alle lappene er undertegnet med et hjerte og våre initialer og hennes navn.

Jeg på min side kjøper fra tid til annen blomster eller en liten gave, eller tar henne med ut på en romantisk restaurant med påfølgende dans, i tillegg til daglige komplimenter. Med romantiske følelser kan en også si at det er å få den andre part til å føle seg betydningsfull. Dette har med respekt for hverandre å gjøre, og måten vi behandler hverandre på.

Et gammelt ordtak kan være verdt å merke seg i den anledning, det lyder slik:
"Hvis jeg behandler deg som om du allerede er den personen du kunne bli, så vil du bli den personen".

I disse ordene ligger det mye visdom. Ren psykologisk er det nemlig slik at vi menneskene lever opp til, og **blir** den personen som vi blir behandlet som.

Det minner meg på en historie om en mann som kom til en advokat og fortalte at han ønsket å skille seg fra sin kone så raskt som mulig. Han fortalte videre at han hatet sin kone så mye at han ønsket advokatens hjelp for å finne på en hevn som virkelig kunne såre henne maksimalt.

Advokaten svarte da at han visste om en sak som hun helt sikkert ville ta tungt, men at dette krevde mye av mannen for å gjennomføre. Mannen svarte at det spilte ingen rolle hva han måtte gjøre, bare han fikk hevnet seg nok på kona, han var villig til å gjøre hva som helst.

Advokaten sa at han skulle omgående begynne å behandle henne som om hun var den mest betydningsfulle person i verden. Han skulle la henne føle seg som en dronning, og gjøre sitt beste slik at kona hadde det bra på alle måter. Når han så virkelig merket at kona trivdes og var fornøyd med situasjonen, skulle han be om skilsmisse. Advokaten sa at på denne måten ville hennes hjerte bryte fullstendig, og hevnen ville være søt. Mannen syntes dette var en utmerket ide, takket for deg og reiste hjem for å begynne med en gang.

Et par måneder etter møtte advokaten ekteparet i et selskap, og han spurte manne hvordan det var gått. Han svarte at det hadde gått helt etter oppskriften, og han hadde gjort som advokaten ba om. Advokaten spurte så om tiden ikke var moden for å søke om skilsmisse.

"Skilsmisse" svarte mannen, "er du gal, jeg er jo gift med verdens mest fantastiske kvinne".

Advokaten kjente sikkert til nettopp det gamle ordtaket om at hvis du behandler en person som om de er den person de kunne bli, så vil de bli den personen.

Menneskene har drømmer og fantasier om romantikk og forhold til det annet kjønn. Våre drømmer og fantasier kan ha sitt utspring i tidligere faser i livet vårt, hvor vi har satt opp den standard vi ønsker å ha.

Vi kan også drømme og fantasere om situasjoner som er utenfor vår rekkevidde eller litt uvirkelige, fordi vi er misfornøyd med den situasjon vi er i og ønsker å flykte til et bedre sted.

Det er ikke noe galt med å drømme og fantasere, men hvis vi drømmer og fantaserer om uvirkelige situasjoner, kan dette lett føre til at vi blir enda mer frustrert i det forholdet vi er. Det er mange individuelle forskjeller mellom mann og kvinne i et parforhold. Det er sannsynligvis like mange variasjoner her som det er mennesker. På den annen side er det enkelte påviste forskjeller i mannen og kvinnens følelsesliv.

For det første er det kjent at kvinnene er mer engasjert følelsesmessig, mannen er mest opptatt av et forhold fungerer rent praktisk. Det er også derfor at i de aller fleste tilfeller så er det kvinnene som men er at mannen bør være mer romantisk enn det han er.

Mannen er ikke på langt nær så opptatt av romantikk som kvinnen. For at manne skal hengi seg til romantikk, er det viktig at han først forstår at romantikk er, som jeg nevnte tidligere, krydderet i et parforhold, og det kan være dette som sørger for resultatet.

Vi må også være oppmerksom på at ingen mennesker forandrer seg fordi den andre part i et forhold ønsker at de skal forandre seg. De gjør det av kun en grunn, og det er at de selv finner ut at det lønner seg, og de ønsker det sterkt nok selv.

Så er det også det psykologiske faktum at jo mer du presser en person til å forandre seg, dess mindre ønsker de egentlig dette. Først når de selv finner ut at det lønner seg, vil de forandre seg. De må altså **selges** på ideen at det lønner seg, før de er villige til å bruke den selvdisiplin som er nødvendig for å forandre seg.

I forbindelse med romantikk er det en helt sikker måte å drepe denne på , og det er dårlig hygiene. Forholdet til hygiene gjelder selvfølgelig like mye mann som kvinne.

Tenk tilbake på den gangen dere var forelsket, og traff hverandre for første gang. Begge to viste den beste siden av seg selv de gangene dere var ute sammen. En dusj, hårvask, godlukt, pene klær og godt humør var en selvfølge. Men når så målet er nådd, er man ikke lenger villig til å legge ned det arbeidet som er nødvendig for å fremstå på sitt beste. Man er ikke så nøye med hygienene som man var før, både såpe, deodorant og parfyme eller etterbarberingsvann blir spart, fordi det ikke er nødvendig lenger.

Husk på at følelseslivet vårt, det være seg mann eller kvinnes, blir tent av godlukt, og slokner når noe lukter vondt. Få ting dreper romantikken så raskt som når vi neglisjerer å være ved vårt beste, og synker ned mot vårt verste.

Når noen har dårlig ånde, lukter svette eller er kledd sjuuskete, innbyr ikke dette til nærmere kontakt, verken på det fysiske eller andre plan.

Sørg derfor for at også dine såkalte «hjemmeklær» er rene og tar seg godt ut på nettopp deg.

Så lenge en kan si at romantikk gir deg en følelse av å være betydningsfull, så er det klart at alle ønsker nettopp denne følelsen. Følelsen av å være betydningsfull er en av de sterkeste følelsene menneskene har.

En ting som derfor hører naturlig med i et romantisk forhold er komplimenter eller ros. Egentlig går det hele ut på at du tar din partner i å gjøre noe godt. Få ting får folk til å føle seg så betydningsfulle i et parforhold som velfortjent ros. Finn derfor på noe godt å si til din mann eller kone hver dag, det er slettes ikke vanskelig.

Bare pass på at ikke du gjør som han som hadde lært av kameraten sin at for å få drag på damene måtte han være flink til å gi kompliment.

En gang de var ute på dans sammen, sto han lenge og tenkte seg om før han torde be opp en dame. Kameraten sa at han måtte bare huske på å gi kompliment, så ville alt gå greit. Etter at han hadde danset en stund, stoppet damen han danset med å ga ham en kraftig ørefik, hvorpå hun forlot dansegulvet. Kameraten spurte denne om han ikke hadde husket på å gitt kompliment. "Jo", sa han, "det var jo nettopp det jeg gjorde". "Hva sa du da", sa kameraten? "Jeg sa at til å være så tjukk, så svettet hun ikke så mye", svarte han.

Det er selvfølgelig forskjell på måten man gir et kompliment på. Den beste måten å rose noen på er å rose det de har gjort, ikke personen selv. De aller fleste mennesker vil ha lagt en god del arbeid i ting de har utført, og følgelig vil de være mottakelig for anerkjennelse for den jobben de har gjort.

Så hvis du vil gi et velment kompliment, så husk at det er bedre å rose saken, enn personen. Nesten alle ektepar har vært dypt forelsket i hverandre, og giftet seg for å ha noen å dele sin kjærlyghet med. Etter hvert så gjør dessverre ordtakene: "Man løper ikke etter bussen, når man har kommet på" seg gjeldende, og man begynner å slappe av i sitt forhold til partneren.

Etter noen år så ender det ofte opp med at ingen av personene er slik de engang var, og den person du engang elsket er blitt en annen.

I slike tilfeller er det jo normalt at en ønsker seg tilbake til den personen en engang var forelsket i. På den annen side er det også i mange tilfeller slik at når en mann og en kvinne har funnet hverandre og begynner å leve livet sammen, begynner arbeidet med å forandre den andre personen for å få vedkommende til å bli slik de selv er.

Mange ektepar som har opplevd slike situasjoner, ender opp med å få en person som de egentlig ikke ønsker seg allikevel, det var jo en annen de ble forelsket i. I slike tilfeller er det veldig viktig å lære seg å akseptere sin partner slik de er, og ikke forsøke å forandre de til en annen person.

I ethvert tilfelle hvor en person forsøker å forandre den andre, vil det føre til det motsatte av romantiske følelser, nemlig følelsen av å være utilstrekkelig, og dette er det motsatte av å føle seg betydningsfull. Det er også i tillegg svært egoistisk å ønske at ektefellen skal forandre seg.

I og med at romantiske følelser har med hvor betydningsfull en person føler seg å gjøre, er det viktig at du i ditt forhold sørger for å foreta deg noe som gjør at din partner **føler** seg betydningsfull. En god ide kan være at du setter deg ned å tar et stykke papir og en penn og forsøker å skrive ned flest mulige ting som du tror vil få din partner til å føle seg betydningsfull. Ikke tenk på hva det skal koste i denne sammenheng, skriv listen helt uavhengig av slike ting. Bruk den tid du trenger, og la din kreativitet få utfolde seg.

Husk også på at en av de viktigste tingene som skal til for å gi romantiske følelser, er at du og din partner tilbringer **tid** sammen. Det kan være en god ide å gå turer f.eks. før dere legger dere om kvelden, eller sørge for å være alene på spesielle steder eller til spesielle tider.

Når du er forelsket er du langt mer fysisk avhengig av den andre personen enn når dere har vært sammen en del år. Siden kommer kjærlyghetsforholdet, samholdet og andre ting inn i bildet i sterkere grad.

[Her er noen punkter å huske på:](#)

Forelskelse, romantikk og kjærlyghet er egentlig 3 forskjellige element i et kjærlyghetsforhold.

Forelskelsen kan betraktes som den første delen fra kontakten oppstår og til hjertet begynner å banke, til man har vært sammen en stund og lært hverandre å kjenne.

Romantikk er rett og slett en måte å være på, og her er det ingen forskjell om det er i første del av et forhold, hvor forelskelsen får hjertet til banke hurtigere, eller om man har vært gift i mange, mange år. Stikkordet for romantikk er **overraskelser**.

Kjærlighet stikker dypere enn forelskelsen, selv om forelskelsen inngår i kjærlighetsforholdet. Kjærlighet er basert på tillit, aksept, forståelse, respekt og gleden av å være sammen, i tillegg til en rekke andre forhold.

Husk ordtaket "**Hvis jeg behandler deg som om du er den personen du kunne bli, vil du bli den personen**". En kan sammenligne romantikk med krydderet i et parforhold, og det kan være det som skal til for at smaken skal være den riktige.

Husk på at ingen forandrer seg fordi den andre parten i et forhold **ønsker** at de skal forandre seg. De gjør det kun av en grunn, og det er at de selv finner ut at det lønner seg, og de ønsker det sterkt nok selv.

Husk at en sikker måte å drepe et romantisk forhold på er med dårlig hygiene. Som dårlig hygiene regnes alt fra dårlig ånde til generell renslighet, og hvordan man er kledd.

Husk at i et romantisk forhold tar partene hverandre i å gjøre noe godt, slik at de kan få gitt hverandre komplimenter eller ros.

Det er viktig å huske på at dersom du gjør mye for å forandre din partner, kan du ende opp med en person som du egentlig ikke var forelsket i til å begynne med.

Romantiske følelser har med følelsen av å være betydningsfull å gjøre, og derfor er det viktig at hver av partene gjør sitt til at den andre føler seg betydningsfull når de er sammen.

Husk på at i forelskelses-fasen er du langt mer fysisk avhengig av den andre personen enn når dere har vært sammen en del år.

En av de viktigste elementene i ethvert forhold er imidlertid kommunikasjonen, og det skal vi ta for oss i neste kapittel.

This is an e-book Sponsored by www.BetterGlobe.com/10
in order to support the good work of the NGO www.ChildAfrica.org

GOD KOMMUNIKASJON

Kommunikasjon er noe langt mer enn at en person snakker, og den andre lytter. Det er også det vi kommuniserer gjennom kroppen i våre måte å være på. Når det gjelder vår måte å være på, så kommer det her inn hvordan vi behandler den vi lever sammen med på daglig basis. En god kommunikasjon består altså av alle typer signaler vi sender ut som forteller den andre parten hva vi vil, hva vi tror, hva vi mener og hva vi føler.

Hvordan vår partner mottar disse signalene avhenger i tillegg av deres egen innstilling til oss. Selve ordet **kommunisere** betyr opprinnelig **å gjøre felles**. I psykologisk sammenheng betyr ordet å meddele noe til andre, eller å gi og få informasjon.

For å få til en god kommunikasjon, så er man helt avhengig av at den som skal motta en beskjed, forstår hva den andre mener eller tenker. Dette er ikke alltid like lett, og derfor oppstår svært ofte misforståelser.

Mange mennesker er ikke tydelig nok i sin forklaring, fordi de forklarer ut fra sine egne kunnskaper og forståelse, og regner med at den andre part forstår det de snakker om umiddelbart. Dette er svært ofte langt fra tilfelle.

Hvis senderen i en kommunikasjon sender uklare beskjeder, vil mottakeren forsøke å gjette seg til svaret ut i fra sine egne kunnskaper og forståelse om det som blir snakket om. I et slikt tilfelle kan det ofte være at mottakeren **tror** at de vet hva som blir sagt, mens de egentlig ikke har forstått poenget i det hele tatt.

F.eks. hvis du ber noen om å lukke igjen vinduet, så vet de klart hva du mener. Når du sier: "Jeg vil ikke", betyr dette at du regner med at den andre part **vet** hva du ikke vil. Hvis de ikke vet dette så må de gjette seg til hva du ikke vil, og da oppstår misforståelser svært raskt.

Det er også viktig å skille mellom verbal, og ikke verbal kommunikasjon. En amerikansk professor, **Albert Merabian**, foretok en undersøkelse i kommunikasjon for å finne ut hva som ble husket, og hvilket inntrykk man satt igjen med i en kommunikasjonsprosess.

Han kom frem til at 7% av det som ble oppfattet kom fra selve ordene som ble sagt. 38% kom fra måten ordene ble sagt på, altså tonefallet og følelsene i stemmen, og 55% kom fra kroppsspråket. Dvs. det ikke verbale eller ubevisste språk

Det vil i praksis si at i et parforhold så er altså ikke **det vi sier** det viktigste, men **det vi gjør**. F.eks. vil det være motstridende signaler hvis en kvinne sier "jeg elsker deg", men blir stiv i både ansikt og kropp når mannen nærmer seg. En annen sak er at det er lett å lyve verbalt, mens det er umulig å lyve rent kroppsspråklig.

Dette vil i praksis si at måte vi oppfører oss på overfor vår partner, vil gi et langt sterkere inntrykk på vedkommende enn de ordene vi sier.

Det hjelper ikke å si "jeg elsker deg" hver dag, dersom dette ikke følges opp med handling. Her kommer ting som smil, det å ta på hverandre, holde rundt hverandre, leie hverandre og vise ømhet rent kroppslig inn som viktige momenter.

Vi vet nemlig at følelser påvirker handling.

Det vil i praksis si at når vi er forelsket så kan alle se det på oss, spesielt den vi er sammen med. Vi oppfører oss som om vi er forelsket, og dette kommer til uttrykk i form av handling, og i tillegg ord. Imidlertid så ligger det her en mulighet for par som er glidd fra hverandre til å rette opp forholdet.

Det er nemlig slik at på samme måte som følelser påvirker handling, påvirker handling følelser. Man kan kanskje si at grunnen til at en er kommet vekk fra hverandre kan være at etter hvert så har den ene eller begge sluttet å handle som om de var forelsket, og etter en stund slutter de å være det.

Ved å reversere denne måte å være på, dvs. begynne å handle som om du skulle være forelsket, vil du etter en stund bli det. Eksempelet fra foregående side på denne kassett om mannen som ville skilles, er et klart eksempel på dette. Når du rent fysisk begynner å behandle vedkommende du lever sammen med som om du skulle være forelsket, så blir du det. Og her er det viktig å huske på at alle **vet** hvordan forelskede par behandler hverandre, det er bare å tenke tilbake.

Rent kroppsspråklig går det ut på å legge armen rundt hverandre, ta på hverandre og vise kjærtegn, leie hverandre når man er ute og går sammen, og i det hele tatt forbedre den fysiske kontakten.

I den forbindelse skal du nå få en god ide, som er velprøvd og morsom;

Når du holder din kjære i hånden, klem vedkommendes hånd 4 ganger.

Ditt budskap betyr da: **Elsker du meg mye?** Et ord for hver gang du klemmer.

Din partner svarer med å klemme deg 3 ganger i din hånd. Dette betyr: **Det gjør jeg.**

Du svarer med å klemme 2 ganger, som betyr: **Hvor mye?**

Din partner beviser det ved å klemme deg **EN gang** hardt i hånden.

Hardheten representerer styrken på kjærligheten 😊

Kanskje synes noen at dette er barnslig? Det er det også, men alt tyder på at dette er nettopp en av fellesfaktorene hos lykkelige ektepar.

De er ikke redd for å være barnslige sammen.

Men husk på at det er viktig at begge parter er enig i å forsøke på denne måten, via handling. Hvis den ene parten alene bestemmer seg for å gjøre det, kan det virke mot sin hensikt, idet den andre parten føler at de er for innpåslitne eller presser for mye. Det er tross alt dette kommunikasjon egentlig er, at begge parter er involvert som sendere og mottakere.

Nå er det allikevel et faktum at det er mottakeren som misforstår når det gjelder kommunikasjonsprosessen, og som nevnt er det mange grunner til dette.

En av de mest vanlige årsakene til misforståelser er at mottakeren i samtalen ikke lytter godt nok. Å lytte er ikke noe som skjer automatisk. Fordi om du hører lyden av din partner som snakker, er det ikke dermed sagt at du har oppfattet hva de har sagt. Det er nemlig en meget viktig forskjell mellom den som snakker og den som lytter, og det er at den som snakker holder gjennomsnittlig en hastighet på 125 ord pr. minutt, mens den som lytter er i stand til å tenke med ca. 1000 ord pr. minutt.

Dette gir et overskudd i tanker på ca. 875 hos den som lytter, og hvis ikke vedkommende bruker alle sine lyttereigenschaften og konsentrerer seg om den som snakker, vil tankene raskt vandre hen på andre ting. En kan si at den som lytter konsentrerer seg da med 875 ord i å tenke på andre ting, mens 125 blir brukt til å oppfatte det som blir sagt.

Med det faktum at hjernen kun kan behandle en tanke av gangen, vil det føre til at en egentlig ikke lytter, selv om en tror det selv. For å bli en god lytter så kreves det at man legger en innsats i det å lytte, og at man er interessert i det som blir sagt i en så stor grad at man konsentrerer seg om vedkommende som snakker.

Jeg skal her nevne noen typiske lyttesvakheter som noen og enhver sikkert kjenner igjen, og jeg vil be den som kjenner seg igjen om å virkelig legge seg i selen med å gjøre noe med dette, da disse "lytte-typer" i stor grad fører til en dårlig kommunikasjon.

La oss først se på **den simulerende typen**.

Hvis du er typen som later som om du lytter, mens du f. eks. leser avisen, vil du være å kjenne igjen på at du kommer med lyttersignaler i form av "uhm, ja ha, nettopp, akkurat" og forskjellige grynt egentlig **før** din partner har sagt fullt ut hva han eller hun mener.

Hvis du er denne typen bør du konsentrere deg om å lytte til din partner og gi bekræftende svar, eller stille spørsmål om det som blir sagt, slik at du konsentrerer deg bedre om vedkommende.

Så har vi den **distraherte typen**, som klart og tydelig ikke bryr seg om den som snakker i det hele tatt, og viser dette ved å la seg bli distrauert av enhver lyd som måtte dukke opp under kommunikasjonen, eller om noen går forbi så følger de vedkommende med øynene eller de holder på med noe annet mens de snakker, eks. rydde på skrivebordet sitt, eller andre steder.

Det du bør gjøre hvis du er denne typen er å legge vekk alt du holder på med, snu deg mot din partner, slik at dere får øyekontakt.

På denne måten vil konsentrasjonen øke, og kommunikasjonen bli bedre.

Så har vi den **åndsfraværende typen**, som kjennetegnes ved at når noen snakker til vedkommende er han et helt annet sted i tankene, og dette kjennetegnes ved åndsfraværende ansiktsuttrykk som får den som snakker til å føle seg lite betydningsfull, da vedkommende forstår at de ikke har kontakt. Hvis du er den typen, er det viktig at du som den foregående typen sørger for å konsentrere deg om den som snakker til deg, å fatte interesse for hva de forsøker å si.

Sist, men ikke minst har vi den **avbrytende typen**, som hele tiden gjetter hva den andre part forsøker å si, **før** vedkommende har sagt det. Ofte er det utålmodige personer som er denne lyttertypen, de synes det går for sent med den som snakker.

I de aller fleste tilfeller vil de gjette feil, og i og med at de som snakker må begynne på nytt igjen, vil samtalen ta lenger tid, og følgelig går det saktere enn det ellers ville ha gjort. I tillegg er det veldig lite tilfredsstillende å hele tiden bli avbrutt når man forsøker å si noe til en annen part. Denne typen bør være mer tålmodig, og la partneren få anledning til å snakke ut uten at de avbryter.

Hvis du virkelig ønsker å bli en god lytter, er det viktig at du lærer deg å lytte på din partner **uten** å avbryte, **uten** å tolke hva de sier på din måte, og **uten** å assosiere med dine egne erfaringer. Dette er vanskelig, men svært verdifullt, og det er verdt et forsøk, selv om man ofte mislykkes. Ikke gi deg før du greier det.

I andre sammenhenger når det gjelder kommunikasjon mellom to mennesker, hender det at den ene kommer med irriterende, provoserende, uvennlige, kritiske eller usanne påstander. I slike tilfeller så vil den andre part reagere negativt på det som blir sagt, avhengig av hvor sterkt de føler det berører dem.

Svært ofte vil resultatet være at man starter en krangel, som ender opp med at en sier ting man etterpå ønsker skulle vært usagt. I slike tilfeller kan det være nyttig å kjenne til en regel som heter **6 ord for god kommunikasjon**. De seks ordene er:

Det jeg hører du sier er....., og her forklarer du da hva du hører de har sagt, slik du har oppfattet det. I mange tilfeller kan det være at den andre parten, når de hører din versjon av hva du mener de har sagt, fra deg, forandrer på setningen, slik at den blir mer modifisert. Dette er en grei grunnregel å bruke i enhver form for kommunikasjon, da den er med på å hindre misforståelser, og ofte kan en betydelig krangel bli drept i fødselen ved at den andre parten bruker disse seks ordene - **Det jeg hører du sier er.....** og så forteller du din versjon, slik **du** har oppfattet det.

En annen viktig ting å huske på i forbindelse med kommunikasjon er at det er viktig å være ærlige overfor hverandre. Å bli tatt i løgn er ikke noe hyggelig, og vil kun føre til komplikasjoner i kommunikasjonen dere imellom.

For at et forhold dere imellom skal kunne eksistere over tid, må det være basert på full åpenhet og ærlighet blant partene. Selv om det kan være vanskelig å fortelle sannheten enkelte ganger i enkelte situasjoner, så still deg spørsmålet: Hva hvis den andre parten får greie på det av andre, eller senere. Kanskje vil det allikevel være best å ta diskusjonen nå, uansett hva det måtte være.

Det er blitt sagt at hvis du lyver for din partner, elsker du ikke vedkommende høyt nok. Det er mye i denne setningen. Det er nemlig slik at hvis dere ikke kan snakke om de problemene dere har idag, vil dere får enda flere vanskeligheter i fremtiden.

Et annet moment som forårsaker kommunikasjonsproblemer er stemmeleiet.

De fleste mennesker avpasser stemmeleiet etter situasjonen, dvs. når situasjonen er rolig og avbalansert er stemmen det samme. Men så snart det blir litt opphetet stemning, så stiger stemmeleiet betraktelig. Ved øket kraft på stemmeleiet, fører det til at en selv hisser seg opp,

samtidig som det irriterer motparten, og da er alle ingrediensene for en dårlig kommunikasjon tilstede. Hvis du er i stand til å holde deg på et lavt stemmenivå, er sannsynligheten stor for at du heller ikke vil hisse deg opp nevneverdig.

En annen viktig ingrediens for å kunne kommunisere på et godt nivå, er at begge parter kjenner hverandre godt. Hvis ikke du vet hvordan din partner føler og tenker, er det veldig vanskelig å sette seg i vedkommendes sted, og forstå hvordan de føler i en gitt situasjon.

En god ide for å kunne forstå hverandre bedre kan være å gjøre som det ofte blir gjort på TV i forskjellige parlek-sammenheng. Når det ene får et spørsmål, f.eks. "hvis din partner ringer hjem og sier at vedkommende har fått en bedre stilling i firmaet som fører til at dere må flytte til en annen by, hva ville du ha svart"?

- a) **Jeg vil ikke flytte fra vennene mine**
- b) **Gratulerer, det var flott**
- c) **La oss snakke om det før du tar avgjørelsen.**

Sjekk så hva din partner tror du ville svart, og se om det matcher dine svar. På denne måten, ved å lage forskjellige slike spørsmål og svar, kan man finne ut svært mye om hvordan den andre parten føler, og om man selv er på bølgelengde. Samtidig er det også en gøy hobby å ha.

Det finnes også en setning som kan være grei å lære seg hvis man ønsker å opprettholde en god kommunikasjon, og spesielt gjelder dette når noe er sagt fra en av partene som fører til at stemningen blir opphisset. Setningen kan være: "Unnskyld det var dumt sagt av meg" eller "unnskyld jeg mente det ikke". En slik setning kan i mange tilfeller få en overopphetet stemning ned på et normalt nivå, slik at ikke kommunikasjonen ender opp i krangel pga. en lite veloverveid uttalelse fra den ene av partene.

En annen god ide som kan være verdt å forsøke når det er situasjoner som er oppstått når man trenger å snakke ut, kan være en vi kan kalle **øye, albue og kne**. Det består ganske enkelt i at mann og kone setter seg overfor hverandre med knærne mot hverandre. Så legger de albue på knærne og holder hverandre i hendene for deretter å se hverandre rett inn i øynene.

Så sier den som har problemer, f.eks. følgende: "Jeg skal nå fortelle deg hva som bekymrer meg" eller noe lignende. Du vil raskt finne ut at det er utrolig hva man kan si til hverandre i en slik situasjon og hvor stor forståelsen fra den andre parten er. Rent kroppsspråklig vil det føre til at innstillingen til den som jobber vil være positiv, i og med at man setter seg i en slik situasjon.

Det viktigste å huske på er imidlertid at en alltid sørger for å snakke ut om problemer som måtte oppstå, følelser en har og ellers sørge for ikke å ha hemmeligheter for hverandre, som kan skade forholdet.

Det kan også være viktig å huske på at tålmodighet er en dyd som kan være med på å styrke et forhold, fordi det viser at du har forståelse for den andre personens måte å være på, tenke på eller kommunisere på.

Tålmodighet brukes bl.a. når du lytter til din partner, og når du må ha utholdenhet i et eller annet, fordi ingen blir utholden uten tålmodighet. Nettopp fordi vi trenger å utvikle utholdenhetssansen i mange av livets situasjoner, er det viktig å være tålmodige.

Her er noen punkter å huske på:

Kommunikasjon er noe langt mer enn at en person snakker og den annen lytter. Det er også det vi kommuniserer gjennom kroppen i vår måte å være på.

Hvordan vår partner mottar våre signaler i kommunikasjonen avhenger av deres innstilling til oss.

Hvis senderen i en kommunikasjon sender uklare beskjeder, vil mottakeren forsøke å gjette seg til svaret ut i fra sine egne kunnskaper og forståelse om det som blir snakket om.

Av kommunikasjonen kommer 7% av det som blir oppfattet fra selve **ordene** som blir sagt. 38% kommer fra **måten** ordene blir sagt på, dvs. tonefallet og følelsen i stemmen, og hele 55% kommer fra **kroppsspråket**. Dvs. det ikke verbale eller ubevisste språk.

Vi vet at følelser påvirker handling, men det er også viktig at vite at handling påvirker følelse i like stor grad. Det vil si hvis vi handler som vi føler, så vil følelsene komme etterhvert.

Rent kroppsspråklig er det viktig at man har nærkontakt ved å legge armene rundt hverandre, ta på hverandre og vise kjærtegn. Dette vil påvirke følelsene.

En av de mest vanlige årsakene til misforståelser er at en av partene i samtalen ikke **lytter** godt nok. Husk på at vi snakker med ca. 125 ord pr. minutt, mens den som lytter er i stand til å lytte med ca. 1000 ord pr. minutt. Bruk derfor de 875 til å tenke på det som blir sagt, slik at lyttingen kan bli forsterket.

Kjenner du igjen lyttertypene: **Den simulerende typen** som later som han lytter, **den distraherete typen** som klart og tydelig ikke bryr seg om den som snakker, **den åndsfraværende typen** som har tankene et annet sted, eller **den avbrytende typen** som hele tiden gjetter hva den annen part forsøker å si, **før** vedkommende har sagt det. Hvis du er en av disse typene, bør du gjøre noe med det.

Regelen som vi kan kalle 6 ord for god kommunikasjon er: **Det jeg hører du sier er**, og så forklarer du hva du hører vedkommende har sagt, slik du har oppfattet det. Denne regel kan hindre misforståelser, og drepe krangler i fødselen.

I kommunikasjon er det svært viktig at man er ærlig overfor hverandre. Husk det er blitt sagt at hvis du lyver for din partner, elsker du ikke vedkommende høyt nok.

Pass på ditt stemmeleie, slik at det ikke øker for kraftig i en samtale, da dette kan raskt oppfattes som hissig og vil ødelegge kommunikasjonen. En god ide kan være å lage en spørrelek med f.eks. spørsmål som: "Hva tror du hun ville sagt eller gjort (og her kan du gi tre alternativer) hvis du hadde sagt eller gjort et eller annet".

På denne måten lærer man seg bedre å kjenne, og samtidig har man en gøyaly hobby.

Dersom det skulle blitt en opphisset stemning i en kommunikasjonsprosess, kan det være lønnsomt å bruke ordene "unnskyld det var dumt sagt av meg" eller "unnskyld jeg mente det ikke".

En god ide kan være å bruke kne, albue og øyemetoden som består i at man og kone setter seg overfor hverandre med knærne mot hverandre. Så legger de albue på knærne og holder hverandre i hendene, for deretter å se hverandre rett inn i øynene. Så fortelles problemet, som forhåpentligvis blir løst der og da.

Husk på «klemmemetoden»: 4 ganger, 3 ganger, 2 ganger og 1 gang.

Sist, men ikke minst, er det viktig å huske på at tålmodigheten kan være avgjørende for å styrke et forhold, fordi det viser at du har forståelse for den andre personens måte å være på, tenke på eller kommunisere på.

Hvis ikke kommunikasjonen mellom to ektefeller er god, vil det lett oppstå misforståelser, og som en følge av det kan konsekvensene bli negative, fordi vi tenker ofte negativt når vi blir misforstått, eller føler at den andre part ikke bryr seg om oss.

En slik tankegang kan igjen føre til sjalusi og utroskap, og dette skal vi ta for oss i neste kapittel.

SJALUSI OG UTROSKAP

Alle har vi vært utsatt for sjalusi på et eller annet tidspunkt i livet vårt. Det kan være at vi som barn var sjalu på våre søsken, eller det kan ha oppstått sjalusi på skolen eller i vennekretsen. En kan godt si at sjalusi er en vanlig menneskelig reaksjon, som kan oppstå når vi ikke får den oppmerksomhet som vi forventer, eller rettere sagt at en annen får denne.

En kan godt si at sjalusien er en menneskelig trang til å forsvare sine verdier, og fordi vi alle har et behov for trygghet og stabilitet, vil vi naturlig nok forsvare oss mot alt som måtte true dette forhold. Alle mennesker som er glad i noen vil ha en viss form for sjalusi, når de føler at de er usikre på den annen part, eller seg selv. Dette er helt normalt.

Det er imidlertid viktig å skille mellom vanlig normal form for sjalusi, og det en kan kalle sykkelig sjalusi.

Ethvert ekteskap kan fungere godt selv om det finnes litt sjalusi fra tid til annen. På den annen side, hvis det foreligger sykkelig sjalusi fra en av partene, vil dette som regel ødelegge et ellers godt forhold temmelig raskt. Dette kommer av at den som er sykkelig sjalu som regel er dette pga. at de har en svak selvfølelse, og dette vil føre til at de er mistenksomme og på vakt overfor andre som kan tenkes true deres forhold.

En person som er sykkelig sjalu slipper også fantasien løs, slik at den ene tanken lett tar den andre, slik at situasjonen blir verre og verre til lenger en tenker på det.

F.eks. hvis kona sier til sin mann som er sykkelig sjalu at en mann de møter i byen er pen eller tar seg godt ut, vil den sykelige sjalu ektemannen raskt forstå det dit hen at når hun er i stand til å synes at vedkommende er pen eller tar seg godt ut, er dette ensbetydende med at hun er interessert i ham.

Den neste tanken vedkommende da tar er at sannsynligheten kanskje er tilstede for at de har møttes før, og at det er derfor kona liker vedkommende.

Den neste tanken vil så være at fordi kona er interessert i denne personen, så er dette ensbetydende for den sjalu ektemannen at hun også er interessert eller tenker på sex med vedkommende, da dette er det ektemannen er mest redd for skal skje.

Ektemannen begynner automatisk å analysere ektefellens oppførsel den siste tiden, og finner raskt ut ting som kan tyde på at hun har et forhold med en annen. Selv om alt dette er fri fantasi, vil den sykelige sjalu ektemannen trekke paralleller og konklusjoner hele veien som bekrefter hans teori. Når så kona blir konfrontert med hans mistanker, som ikke hun engang hadde drømt om at han kunne klare å dikte opp, vil dette nettopp fordi at hun blir beskyldt for noe hun ikke ha gjort, ende i kraftig krangel.

Det hender til og med i slike situasjoner at når kona står stilt overfor mannen som påstår at hun har gjort ting hun ikke har gjort, i sin oppgitthet innrømmer utroskap som hun ikke har begått,

bare for å få fred. Dette er i så fall det verste som kan skje overfor en sykelig sjalu ektemann, da denne da har fått bekreftet sin mistanke, og saken blir enda verre.

Sykelig sjalusi kan gjøre et ekteskap svært så komplisert, fordi den andre partneren hele tiden vil være under overvåking og kontroll. Det vil bli stilt spørsmål til alt de gjør, og spørsmål som "hvor har du vært", "hvem var du sammen med", "hva sa vedkommende" og "hvorfor var du der" er helt vanlig.

Når en er gift med en sykelig sjalu person, er det viktig for den annen part å huske på at det kan være dype psykologiske årsaker, som ligger langt bak i tid, som ligger til grunn for dette. Det kan være store skuffelser eller at de er blitt forbigått som barn, eller senere i livet, som gir utslag for at de er redd for å miste noe de er glad i. Slike personer trenger oftere og sterkere bekreftelser på at de ikke har noe å frykte, enn folk som ikke er sykelige sjalu.

En annen ting som er viktig i et ekteskap hvor den ene parten er sykelig sjalu, er at det er et tillitsforhold mellom partene. Hvis den ene parten ikke lever opp til det som en tillit skulle tilsi, men snarere tvert imot flørter litt uhemmet eller erter den sjalu part, så vil tilliten raskt svekkes hos denne. Hvis en part har mistanke om at han ikke kan stole på ektefellen, vil dette føre til sjalusi i forskjellige former som et naturlig resultat av at den andre part føler seg usikker på sin situasjon.

Så en liten advarsel til det ektepar hvor enten en av partene eller begge to har tendenser til å være sjalu. **Vær forsiktig med alkohol.** Dette er nemlig et av ekteskapets største problemer, fordi at alkohol fører til at vurderingsevnen svekkes og i tillegg blir mye av ansvarsfølelsen borte. Konkret kan dette føre til at den som har en sjalu partner under påvirkning av alkohol ikke er så nøye med hvem de flørter med, i tillegg til at de ikke bryr seg så mye om den sjalu partneren i slike situasjoner.

En sjalu partner under påvirkning av alkohol kan lett bli mer aggressiv, og fantasien får mer fritt utløp i tillegg til at vedkommende blir mer løssluppen og tør å vise at de er sjalu. Slike situasjoner under påvirkning av alkohol kan føre til sterke konfrontasjoner, og hvis det foregår over tid, er sannsynligheten stor for at det fører til brudd i forholdet.

Det som vi snakket om på kassett nr. 1 om kommunikasjon gjelder også i sterk grad i de parforhold hvorav en av partene er sjalu. Det er viktig i slike saker å kommunisere positivt med hverandre, slik at grunner til mistanker blir oppklart på et tidlig stadium. Husk også på at sjalusi svært ofte står i forhold til en persons selvfølelse.

Hvis selvfølelsen er dårlig, vil dette ofte forårsake sjalusi.

Jeg hørte engang en kar som var gift med en skjønnhet svarte på et spørsmål hvor en person spurte om han ikke var sjalu da hans kone helt sikkert var utsatt for en rekke forsøk fra det annet kjønn.

Han svarte da selvsikkert og humoristisk at han var ikke det grann redd for sin kone, så lenge hun beviselig hadde en meget høy standard og hadde valgt nr. 1, som var han selv. Han fortsatte med et glimt i øyet å si at dersom hun imidlertid gikk ned på standarden, slik at nr. 2 eller 3 ville være bra nok, skulle han imidlertid revurdere situasjonen.

Husk imidlertid på at det nytter ikke si til sin partner: "Hvis du er sjalu, så er det ditt problem". Sjalousi er begges problem og begges ansvar. Det er viktig i en slik situasjon at man finner frem til løsninger som begge kan leve med i sitt forhold. En skal heller ikke se bort ifra at sjalousi er en positiv faktor, så sant den ikke blir sykkelig av karakter.

Det er viktig i ethvert forhold at partene beholder sin selvfølelse, slik at de føler seg betydningsfulle. Det er en ting som mer enn noe annet dreper en slik situasjon, og det er når du gir kritikk. La oss slå det fast en gang for alle - ingen mennesker liker kritikk.

Det er mange mennesker som sier at de liker positiv kritikk, for den kan de lære av, men det er jo egentlig slik at alle som gir deg kritikk gjør det fordi de ønsker at du skal forbedre deg, med mindre vi snakker om usaklig og surmaget kritikk. Hvorvidt kritikken er positiv eller ikke, er mer avhengig av hvem som gir kritikken, og måten den blir gitt på.

Hvis man har for vane å kritisere sin partner i et ekteskap i tide og utide, vil dette automatisk føre til negative følelser, og i verste fall dårlig selvfølelse hos den som blir kritisert.

I tillegg til dette kan en si at hvis vi blir kritisert slik at vårt ego blir såret, er det ofte en tanke som slår oss, og det er **hevsn**. Denne hevntanken fører til at vi ønsker å gi tilbake med samme mynt, og i slike tilfeller er en kraftig krangel på trappene. Når kritikken blir kastet frem og tilbake over bordet, blir det som regel sterkere og sterkere for hver gang, og kan til slutt ende opp i håndgemeng. Derfor er det viktig å stoppe denne utviklingen på et så tidlig stadium som mulig.

Det er ofte ikke så lett å foreta en kontroll i en slik situasjon nettopp fordi at følelsene er overopphetet, men hvis man kan huske på at det bare blir verre og verre, og at det lønner seg for begge parter å stoppe omgående, er dette mulig hvis man bare vil.

En god ide hvis din partner får deg hisset opp, er at du rett og slett bestemmer deg for å svare, eller gi uttrykk for det du mener til du har gitt deg selv tid til å tenke nøye over det du sier.

I veldig mange tilfeller blir det sagt eller gjort ting som kan lage ubotelig skade i et ellers bra parforhold. Dersom du kan vente f. eks. til dagen etter ved å tilkjenne din mening, vil dette være det beste.

Det er imidlertid viktig å bestemme seg for på forhånd, **før** en slik situasjon oppstår at hvis det skulle komme til en slik situasjon, så har dere en stående avtale om å kutte ut raskest mulig. Hvis dere har bestemt dere for det på forhånd, er det lettere å gå med på denne våpenhvilen, enn om man ikke har bestemt seg.

Stadig krangling i ekteskapet fører til at begge personer føler seg lite betydningsfulle, og at de ikke møter forståelse hos den annen part, og dette kan være en av de viktigste årsakene til utroskap i ekteskapet. Svært ofte vil en i en slik situasjon føle at en trenger støtte fordi en ikke får det i ekteskapet, og dette kan føre til at et slikt forhold bygges opp utenom ekteskapet.

Utroskap er dessverre altfor ofte forekommende, og mange ekteskap brytes nettopp pga. dette forhold. Ofte begynner det ganske uskyldig med at en av partene søker en person som forstår en, en som setter pris på vedkommende, eller en som gir den andre følelsen av å være betydningsfull. Ofte er det også slik at utroskap starter i den nære omgangskretsen, hvor det er enklest å oppnå forståelse fra en person av det annet kjønn.

Det er også viktig å huske på at utroskap er ofte et symptom på at det er noe feil i ekteskapet, slik at det er viktig å ta dette alvorlig for begge parter.

En hører også ofte at den ene parten ble drevet til utroskap, og dette kan langt på vei være tilfelle. Hvis den ene part i et ekteskap slutter å vise hensyn, ikke er kjærlig og omtensksom, nekter å dele ansvar om hjem og barn, selv tar seg visse friheter, eller ikke viser i ord og gjerning at de er glad i den andre part, kan dette være med på å drive den andre ut i utroskap. Når så den ene part oppdager at den andre har vært utro, så kan hele forholdet falle i grus, da de føler seg tilsidesatt og hjelpeløse.

Enkelte ganger hender det også at en person når vedkommende oppdager at partneren har vært utro, sier til seg selv, "da kan jeg også gjøre det samme selv". Selv om partene skulle kunne bli enig om denne form for frihet til et sidesprang, vil dette aldri være å anbefale. Grunnen er ganske enkelt at det er praktisk umulig å ha et lykkelig ekteskap hvis en vet at partneren har et forhold på si.

Det at partneren har et intimt forhold med en annen vil tære på selvfølelsen, og selv om han har et tilsvarende forhold selv, vil ikke dette være nok til å balansere forholdet.

I tillegg kommer det problemet som ofte oppstår, deriblant at man forelsker seg i den person som man har et sidesprang med, fordi man mer eller mindre automatisk vil sette igang et følelsesforhold til denne personen, og dette vil forsterke ødeleggelsen i ekteskapet. Så selv om det for enkelte menneskers vedkommende kan synes interessant å krydre ekteskapet med litt spenning på si, vil dette nesten alltid føre til at ekteskapet blir ødelagt for godt.

Det er også mange mennesker som har vært utro som lurer på om de skal bekjenne sine synder overfor den andre part. Til dette er å si at generelt sett lønner det seg å bekjenne sine synder, under forutsetning at man er fast bestemt på at dette ikke skal gjenta seg, og at en ønsker tilgivelse fra den annen part.

Selv om mange i utgangspunktet ikke tror den andre er i stand til å tilgi en slik handling, viser det seg i de fleste tilfeller at en angrende synder blir tilgitt, hvis man bare kan snakke ut om forholdet, og beklage dette. Dersom forholdet ligger langt tilbake i tid, bør det vel være unødvendig å bringe det på bane, hvis dette har vært en engangsforeteelse.

Det å tilgi en annen person innebærer at du legger lokket på hendelsen for alltid, og ikke trekker det frem for å bruke det mot ektefellen ved en senere anledning.

Så tilgivelse er også i et slikt tilfelle at man bestemmer seg for å glemme saken.

Hvis man har vært utro, er det viktig på få frem at det ikke var med overlegg, at hendelsen var tilfeldig, basert på omstendigheter og i et svakt øyeblikk.

Som regel vil en slik sak ikke heller ha vært noen nytelse rent fysisk, og dette er også viktig å få fortalt, at hendelsen ikke kommer opp mot det man selv har i sitt ekteskap.

Dersom det mot formodning har vært en nytelse og en spesiell hendelse, er det iallfall viktig å ikke vektlegge dette moment, da dette er helt unødvendig og vil bare skade ytterligere.

Best for begge parter er det at en har et åpent forhold som er ærlig, slik at man slipper å gå rundt med dårlig samvittighet og en redsel for at den andre part skal oppdage et sidesprang.

Her er noen punkter å huske på:

En kan si at sjalusien er en menneskelig trang til å forsvare sine verdier, og fordi vi alle har et behov for trygghet og stabilitet, vil vi naturlig nok forsvare oss mot alt som måtte true dette forhold.

Det er forskjell på vanlig, normal sjalusi, og det en kan kalle sykkelig sjalusi.

En person som er sykkelig sjalu har en tendens til å bruke fri fantasi i sine beskyldninger mot den annen part.

En sykkelig sjalu person truer ofte sin partner til å innrømme forhold de egentlig ikke har hatt, og resultatet at dette er at den sykelige sjalu personen blir enda mer sjalu.

En sykkelig sjalu person trenger oftere og sterkere bekreftelser på at de ikke har noe å frykte enn folk som ikke er sykkelig sjalu, da dette forholdet ofte bunner i dype psykologiske problemer som kan ligge langt tilbake i tiden.

En sykkelig sjalu person vil hele tiden være på vakt og være mistenksom overfor den annen part. Det er derfor viktig at den annen part er særdeles forsiktig i sin omgang med andre, fordi dette raskt kan misoppfattes av den sjalu personen.

Hvis den ene part er sykkelig sjalu, er det viktig at begge to så langt som mulig avstår fra alkohol, da dette gjør den sykelige sjalu personen uredd for å komme med sine trusler, samtidig som den annen part blir mer hemningsløs, og ikke bryr seg om de flørter litt ekstra.

Husk på at sjalusi svært ofte står i forhold til en persons selvfølelse. Hvis selvfølelsen er dårlig, vil dette forårsake sjalusi.

Husk på at ingen mennesker liker kritikk. Imidlertid kan man akseptere såkalt positiv kritikk, under forutsetning av at de aksepterer de som gir kritikken, og måten den blir gitt på.

Husk på at hvis vårt ego blir såret av en annen person, er det ofte en tanke som slår oss, og det er **hevn**.

Utroskap begynner ofte ganske uskyldig med at en av partene søker en person som forstår en.

Det er også viktig å huske på at utroskap er ofte et symptom på at noe er feil i ekteskapet, slik at det er viktig å ta dette alvorlig for begge parter.

Det er praktisk talt umulig å ha et lykkelig ekteskap hvis en vet at partneren har et forhold på si, fordi dette vil tære på selvfølelsen.

Tro ikke at det å gjøre gjengjeld, hvis din partner har noen på si, vil balansere situasjonen, det vil kun gå en vei, forholdet **vil** før eller siden bli brutt.

Det kan også være bedre å erkjenne sine synder hvis en har vært utro, fremfor å måtte leve med dårlig samvittighet fremover i tiden.

Tilgivelse vil også si at man for alltid legger lokket på hendelsen, og ikke trekker den frem for å bruke den mot ektefellen ved senere anledning. Hvis ikke hendelsen har vært med forsett, men var tilfeldig, basert på omstendigheter og et svakt øyeblikk, vil det være lettere å tilgi.

Best for begge parter er det at man slipper å gå rundt med dårlig samvittighet og en redsel for at den annen part skal oppdage et sidesprang.

Når man har levd sammen en tid, og har lært hverandre å kjenne, vil virkelig kjærlighet utvikles, og det skal vi snakke om i neste kapittel.

VIRKELIG KJÆRLIGHET

Uttrykket "kjærighet ved første blikk" er en sannhet med modifikasjoner. Det skulle heller het "interessert ved første blikk" eller "begeistret ved første øyeblikk".

Det er ingen som har tall på diktere, forfattere og andre som har definert og omtalt kjærighet. Det finnes sannsynligvis like mange definisjoner på kjærighet som mennesker som har skrevet eller sagt noe om det. I tillegg kan det vel trygt sies at ingen er ekspert på kjærighet. Kjærighet oppleves forskjellig fra person til person, og tolkningen av hva kjærighet kan være er mangfoldig.

I boken "Kjærighet" av **Don Baker**, gir forfatteren noen eksempler på hva folk kan få seg til å gjøre i kjærighetens navn:

"Nå er det på tide at dere viser hvor høyt dere elsker meg" sa lederen for en kult til sine 968 tilhengere, og ledet dem til masseselv mord.

"Jeg elsker deg for høyt til å la deg lide" sa den 69 år gamle mannen til sin dødssyke kone, og dro en plastpose over hodet hennes.

"Vi elsker hverandre for høyt til å kunne vente" sa de to tenåringene som ventet barn utenfor ekteskapet.

"jeg gjør dette bare fordi jeg elsker deg" sa den rasende faren, og banket opp 6 åringen sin.

"Men jeg elsker deg", sa sjefen. Han tryglet sekretæren sin om å forlate sin familie og gifte seg med ham.

"Jeg elsker deg" sa faren da han misbrukte sin 15 år gamle datter seksuelt.

Disse eksemplene har selvfølgelig ikke noe med kjærighet å gjøre, det er rene egoistiske motiver. Det finnes tusenvis av eksempler på at mennesker har forsøkt å gi kjærighet, men da de ikke etter en stund får noe kjærighet tilbake, vil de slutte å gi selv også. Dette gjelder i praktisk talt alle kjærighetsforhold. Det skjer mellom barn og foreldre eller venner av begge kjønn, og ektepar og andre som har et parforhold. Kjærighet som ikke blir gjengjeldt vil vanligvis derfor opphøre. Imidlertid, hvis man skal sitere Bibelen, så består ekte kjærighet, eller det å elske en annen person, **å gi, ikke** å få.

Hvis vi sammenligner det som står i Bibelen og det som skjer i praksis, kan virkelig kjærighet kanskje best defineres til å være den evnen du har til å elske til tross for at din kjærighet ikke blir gjengjeldt.

Virkelig kjærighet kan også relatere seg til tankene man har om den man er glad i. Ved at du virkelig elsker en annen person, vil du ønske denne personen alt godt, og du vil gjøre ditt til at de skal få det best mulig. Her er stikkordet **handling**.

Det er selvfølgelig å si "jeg elsker deg" til den man er glad i, men hvis ikke ordene blir fulgt av handlinger som beviser dette, vil ikke virkelig kjærlighet oppstå. Det kan derfor være greit å legge seg på minnet at kjærlighet i praktisk talt alle tilfeller gir seg uttrykk i handling, og da selvfølgelig handling i godhetens tegn. En kan godt si at når du er glad i en annen person, vil du handle mot den personen som du vil at den personen skal handle mot deg. Du vil ønske å gjøre godt for vedkommende, og den gleden du får igjen ved å se at den andre setter pris på det du har gjort, er en stor glede.

Vi har vel alle hørt uttrykket: "Den største gleden er å glede andre", dette er sant. Imidlertid vil virkelig kjærlighet bli bygget opp over tid, og i den forbindelse vil den styrken kjærligheten får, være basert på i hvilken grad vi er i stand til å gjengjelde den kjærlige følelsen vi mottar fra vår partner.

Kjærligheten kan også sies å bestå av gleden av å være sammen med en annen person, respekt for den annen person, hengivenhet, og i hvilken grad den annen person er i stand til å få deg til å føle deg betydningsfull.

En av de sterkeste følelsene menneskene har, er nemlig følelsen av å være betydningsfull. Når din partner greier å styrke denne følelsen, vil det føre til at du ønsker å gjengjelde følelsen, og dette gjør at begge føler seg vel i hverandres selskap.

Et annet psykologisk faktum som har stor innvirkning på kjærligheten mellom to mennesker, er det vi kan kalle selvpoppfyllende profeti. Når to mennesker gifter seg, lover de hverandre at de skal leve sammen til døden skiller dem ad. Alle må svar ja på dette spørsmål fra presten om at de er villige til dette, ellers blir de ikke gift.

Det er lett å svare ja der og da, langt verre er det å leve opp til det løftet som er gitt. En av grunnene til at mange ekteskap går i stykker, er at de rett og slett ikke egentlig hadde bestemt seg til å leve livet sammen til å begynne med, det var bare en frase de svarte ja til. Selvfølgelig er det slik at det skjer mye i et ekteskap som man ikke kan forutsi når man gifter deg, men i den anledning er det viktig å huske på at den innstillingen vi har forut for en oppgave, vil mer enn noe annet avgjøre resultatet av oppgaven.

Det jeg mener å si med dette er at det er det samme med et ekteskap som med andre ting i livet som vi bestemmer oss for å gjennomføre. Når vi f.eks. bestemmer oss for å ta en lang utdanning, så er det første vi må bestemme oss for, hvor lang tid utdannelsen vil ta. Hvis det f.eks. tar 6 år, så er datoen satt, og dernest er det bare å finne ut hva som skal gjøres for å oppnå målet. Prisen å betale for å nå målet kan være at man må omprioritere noe av livet sitt, bruke en del penger, gjennomgå forsakelser eller nederlag på veien, inntil målet er nådd.

Tenk deg situasjonen hvis et nygift ektepar satte seg ned og bestemte seg der og da for at de ønsker å bli gamle sammen, ikke bare fordi at de var forelsket akkurat da, men fordi det var dette de hadde bestemt seg for å gjennomføre.

Her kommer dette med selvoppfyllende profeti inn. Når du og din partner tar tanken sammen, om at dere ønsker å bli gamle sammen og dø sammen, så vil tankene formes etter det målet, og din hjerne vil forsyne deg med informasjon om både hva du skal si og hva du skal gjøre for at du skal oppnå dette som du har bestemt deg for.

Dessverre er det i altfor mange ekteskap det motsatte som er tilfelle, nemlig at ingen har bestemt seg for verken at de skal leve sammen hele livet, eller gjort noe forsøk på å finne ut hvordan de i så fall skal kunne klare dette. Det eneste de vet med sikkerhet er at de har giftet seg, resten blir overlatt til tilfeldighetene.

Mange mennesker bruker flere år på å lete etter kjærligheten og langt fra alle finner DE den. Den største feilen de fleste gjør er imidlertid at de leter etter den hos andre.

De har ikke forstått at kjærligheten finnes **inne i oss selv**, og før vi er i stand til å gi kjærlighet til et annet menneske, vil vi heller ikke motta noe.

Forelskelsen er berusende, men slutter ofte like raskt som den kommer. Ekte kjærlighet derimot, er en prosess som tar tid, men til gjengjeld varer den lenger.

Den engelske profeten Lord Byron sa engang at : "Lykken er født som en tvilling, du må ha en å dele den med. Dette kan også sies å gjelde kjærligheten.

Det faktum at ikke mennesker alltid er på sitt beste, i hverdagslige situasjoner, vil gjøre sitt til at begge partene i et ekteskap vil kunne behandle hverandre feil, utålmodig, uten respekt, egoistisk, eller på en hvilken som helst måte som får den andre partneren til å føle seg uvel eller mindreverdig. Når slike ting er overlatt til tilfeldighetene, skal det i mange tilfeller ingenting til føre begeret flyter over, og ekteskapet ender i skilsmisse.

En ting som svært ofte forekommer i ekteskap er at hvis partene er ute sammen med venner eller forbindelser, så hender det at den ene parten kommer med sarkastiske bemerkninger, nedsettende omtale eller rett og slett latterliggjør ektefellen i andres øyne.

Dette kan skje enten partneren er tilstede eller ikke, og begge deler er like negativt. Det er negativt for den som sier det, da vedkommende vil bli oppfattet negativt i sin omgangskrets, og det er negativt for den det blir snakket om, fordi denne blir latterliggjort og føler seg mindreverdig, eller ubetydelig. Hvis man ikke har noe positivt å si om sin ektefelle, er det bedre å tie stille.

Det finnes også mange personer av det annet kjønn som i slike situasjoner og kanskje i det øyeblikk du føler deg misfornøyd med din partner, stiller opp for deg, og får deg til å føle deg betydningsfull nettopp når du trenger det. Slikt kan lett et partnerbytte komme igang, og veien til brudd mellom partene er deretter ikke lang.

Det er derfor svært viktig hvis man skal kunne bygge opp et virkelig kjærlighetsforhold at man tenker langsiktig, og legger langsiktige planer for samværet med partneren.

Husk på at i de aller fleste tilfeller er den viktigste årsaken til at folk gifter seg, at de ønsker å oppleve kjærligheten.

Når forelskelsen går over, og de ikke finner kjærlighet, vil de søke å finne den andre steder. Det er derfor det er så viktig å huske på at kjærlighet har sin opprinnelse i handling, og da fortrinnsvis en god handling som fører til gjengjeldelse fra partneren. På denne måte bygges virkelig kjærlighet opp, og under forutsetning av at handlingen ikke avtar, men holdes vedlike, vil kjærligheten vare.

Kjærligheten innebærer også at man må være trofast mot den en er glad i. Det kreves en innsats fra begge side for å holde kjærligheten ved like, og man må prioritere sterk mellom mulighetene som foreligger. Det innebærer bl.a. at når du hengir deg i kjærlighet til en person, så må du prioritere det så sterkt at du rett og slett ikke faller for fristelsen til å gi kjærlighet til flere enn den ene, selv om mulighetene er tilstede. Kjærligheten forutsetter at du tar et valg, og når du har bestemt deg for det ene, må du avstå fra alle de andre mulighetene.

I et virkelig godt kjærlighetsforhold kan du stole helt på deg selv og din partner, fordi at når vi inngår et kjærlighetsforhold, så åpner vi oss helt for den annen part, og hvis denne tillit blir misbrukt, kan vi lett bli såret. Hvis vi føler at vi ikke kan stole på vårt partner, vil vi heller ikke greie å åpne oss, og følgelig vil vi ikke kunne nyte gleden det er å oppnå et virkelig kjærlighetsforhold.

For at kjærligheten vår skal vokse eller opprettholdes på et høyt nivå, trengs lidenskap, og dette bringes oss over på et annet viktig element i vårt kjærlighetsforhold, nemlig seksuallivet. Det er viktig å være oppmerksom på to store forskjeller mellom sex og kjærlighet, og det er at sex er tilgjengelig over alt, mens kjærlighet er noe som må bygges opp over tid. Husk også her på at virkelig kjærlighet i et forhold mellom to partnere vil føre til sex, mens sex på den annen side ikke nødvendigvis har noen sammenheng med kjærlighet eller fører til dette.

Seksualiteten har dype biologiske røtter i alle mennesker, og den vare hele tiden fra vi er født til vi dør. Seksualbehovet vårt er imidlertid svært forskjellig, avhengig av mange, både kjente og ukjente faktorer. Sex går imidlertid på følelse, og uten at man har den riktige følelse for sin partner, vil ikke sex kunne gi noen dypere tilfredsstillelse.

I den forbindelse er det viktig å være oppmerksom på at seksuell tilfredsstillelse er et konstant behov, som aldri blir borte. Det er bare behovets hyppighet som er varierende fra par til par. Mens enkelte partnere har et like sterkt behov dagen etter et samleie, kan andre partnere kanskje vente en måned før behovet igjen er tilstede.

Når det gjelder seksuell tilfredsstillelse så er det viktig å huske på at det finnes her ingen standardløsning. Det farligste et ektepar begynner å gjøre, er å sammenligne sitt seksualliv med andre personers. Det er deg og din partner som bestemmer hva dere ønsker, både når det gjelder hyppighet av samleier og metoder man ønsker å bruke. I tider med sykdom eller stress er det viktig å ha forståelse for at den seksuelle appetitten avtar, og man kan faktisk leve godt uten i lange perioder.

Imidlertid er det viktig å gjøre oppmerksom på at det må være en klar forståelse mellom deg og din partner om behovene for seksuell tilfredsstillelse. Dersom den ene parten i et ekteskap har stort behov av seksuell tilfredsstillelse, og ønsker dette oftere enn den annen part, er det viktig å snakke ut om sakene, slik at man på en eller annen måte kan hjelpe den parten som har det største behov, så dette behovet blir dekket på en tilfredsstillende måte.

Det er også viktig å være klar over at press til å utføre seksuelle handlinger når ikke lysten er tilstede, raskt kan føre til impotens og frigiditet. Det faktiske forhold er jo ofte slik at dersom en part ikke får tilfredsstillt sitt seksuelle behov i ekteskapet, vil de finne en partner utenom som kan tilfredsstillte det.

Hvis man av en eller annen grunn ikke kan snakke åpent ut om seksualforholdet i ekteskapet, bør en søke profesjonell veiledning. Det sies at over halvparten av skilsmisene er forårsaket av seksuelle problemer i ekteskapet. Til tross for at dette problemet er stort, og kan føre til katastrofer, er det allikevel relativt enkelt å løse hvis begge parter er villige til å gjøre sitt. Stikkorder her er **full åpenhet**.

I svært mange ekteskap er det rutinen som tar overhånd, og som dreper seksuallivet. Det blir for ensformig, både når det gjelder hvilken stilling man bruker og hvordan seksualakten gjennomføres. Det er utrolig hvilke fremsteg en kan gjøre på seksualfronten, hvis man virkelig ønsker å hjelpe den andre til å få maksimalt utbytte av et samleie.

Nå er det også det å si at seksuallivet består av langt mer enn selve samleiet. Her kan ting som fysisk hengivenhet, det å vise forståelse, berøring og kjærtegn, rett og slett det å holde rundt hverandre være nok.

Selv når ektepar har mistet gnisten i seksuallivet er det håp. Gjennom seksuelle øvelser kan gnisten bringes tilbake, med det er viktig at man skrur ned forventningene til et evigvarende, spennende og intenst seksualliv.

Ikke bare er det farlig når rutinen kommer inn i forbindelse med samleie, men det er også farlig når man ikke fra tid til annen skifter miljø. F.eks. kan det lønne seg å utføre seksualakten andre steder enn i ektesengen, som kjøkkenet, på gulvet, på sofaen i stuen eller når man er ute i skog og mark.

En helt annen ting som vil være med på å drepe seksuallivet og den seksuelle tiltrekningen, er når et ektepar begynner å ta hverandre for gitt, og ikke engang forsøker å virke seksuelt tiltrekkende på hverandre. I slike tilfeller vil seksualbehovet avta, samtidig blir man misfornøyd med forholdet, slik at man mister troen på dette.

Det er også viktig at en ikke sammenligner sin partner med andre som man synes ser penere, sprekere og mer sensuelle ut, men heller bestemmer seg for å sørge for å få det meste ut av sitt seksualliv med den partneren en har valgt.

Både kjærlighetsforholdet som sådan, og seksuallivet i et hvilket som helst kjærlighetsforhold kan bygges opp ved at begge parter gjør sitt beste for å forbedre dette.

I seksuallivet spiller også fantasien en stor rolle, og fantasien er det ingen som kan ta fra deg, da den er din private. Hvilken fantasi du har for å oppnå et godt seksuelt forhold, kan du enten holde for deg selv, eller dele med din partner dersom denne påvirkes av din fantasi, og at dette fører til en ekstra stimulans.

Det viktigste menneskelige organ for å oppnå seksuell stimulans er hjernen.

D.V.S. måten man setter i gang tankeprosessen hos sin partner. Dette gjøres ved å stimulere de fem sansene. Husk derfor på at dess flere av de fem sansene du kan stimulere hos din partner, dess bedre blir nytelsen for dere begge.

De fem sansene er jo som kjent; **syn, hørsel, lukt, smak og følelse.**

Sørg derfor for at det din partner ser av deg, er sensuelt og interessant, slik at **synssansen** blir virkelig stimulert.

Når det gjelder **hørselssansen** kan romantisk musikk f.eks. være en god stimulering.

I seksualakten er selvfølgelig **luktesansen** viktig, og renslighet og gode dufter bør være en selvfølge for å vekke denne sansen til live.

Når det gjelder **smaksansen**, så er det kjent at mange ting vi spiser kan virke erotisk stimulerende, og i tillegg vil selvfølgelig omstendighetene rundt f. eks. en romantisk aften eller lignende kunne gjøre sitt.

Sist, men ikke minst, er **følelsessansen** meget viktig for å vekke seksuelle nytelser, og berøring av alle kroppens vitale deler gjør seg her gjeldende. For mange mennesker er bare det å berøre huden på forskjellige steder en kraftig stimulans, som gir en herlig følelse.

Forenklet sagt kan man si at hvis man virkelig ønsker å motta kjærlighet og samtidig ha det godt i seksuallivet sitt, er det viktig at man handler, og gir av seg selv til partneren, slik at denne får lyst til å gjøre gjengjeld. Da først blir et virkelig kjærlighetsforhold varig. Kjærligheten er en frukt som kan høstes til alle årstider og som er innenfor rekkevidde for alle.

Mange ganger kan det være vanskelig å vise sine følelser fordi en er redd for hva andre mennesker skal si når, man er ute på byen eller i selskap med andre. Allikevel viser det seg at når et ektepar er glad i hverandre og viser sine følelser når de er sammen andre, blir dette nesten alltid kommentert positivt, og satt pris på av andre. Spesielt gjelder dette når personer har vært sammen i mange år, og fremdeles er i stand til å vise sine følelser overfor hverandre.

Det å torde å vise sine følelser på denne måten forsterker ekteskapet, og samtidig skaper det positive effekter hos de man er sammen med.

En skal selvfølgelig ikke se bort ifra at enkelte som er misunnelige, eller rett og slett ondsinnet, kan komme med negative kommentarer, men blås i det - vis følelser allikevel.

Her er noen punkter å huske på:

Det finnes mange eksempler på hva menneskene har gjort i kjærlighetens navn, som egentlig har vært rene, egoistiske motiver.

Ekte kjærlighet, eller det å elske en annen person, er å **gi** ikke å få.

På den annen side vil det i de aller fleste tilfeller være umulig å elske en annen person over tid, dersom man ikke mottar en gjengjeldt følelse.

En kan godt si at kjærlighet vises gjennom aktiv handling i godhetens tegn.

Et par som elsker hverandre, får egentlig hverandre til å føle seg betydningsfulle.

Troskapsløftet en sverger når en gifter seg, skal egentlig vare livet ut, men gjør i mange tilfeller ikke det, fordi partene ikke har forstått hvordan de skal bygge opp virkelig kjærlighet.

Hvis to partnere har bestemt seg for å leve livet sammen, vil det oppstå en form for selvpoppfyllende profeti som hjelper dem med dette. Dersom de ikke tar denne bestemmelsen vil tilfeldighetene råde, og i alt for mange tilfeller vil det ende opp i skilsmisse.

Alle mennesker ønsker seg kjærligheten, og dersom de ikke finner den med den partneren de har, vil de søke den andre steder. Dette betyr i praksis at hver av partene må gjøre sitt for å tilfredsstille partnerne sine.

For at kjærligheten skal vokse og opprettholdes på et høyt nivå, trengs lidenskap.

Husk at forskjellen mellom sex og kjærlighet er at sex er tilgjengelig overalt, mens kjærlighet er noe man må bygge opp over tid med basis i mange personlige forhold.

Husk også på at virkelig kjærlighet mellom to partnere vil føre til sex, mens sex på den annen side ikke nødvendigvis har noen sammenheng med kjærlighet, eller fører til dette.

Sex uten følelser, som det ofte er med tilfeldig valgte sexpartnere, vil aldri kunne måle seg med sex i et godt følelsesmessig forhold.

Seksuell tilfredsstillelse er et konstant behov som aldri blir borte. Hyppigheten vil på en annen side variere fra par til par. Når det gjelder seksuell tilfredsstillelse er det viktig å huske på at det finnes her ingen standardløsninger. Det er farlig for ethvert seksualliv at ektepar begynner å

sammenligne sitt seksualliv med andre personers. Du og din partner bestemmer selv hva dere ønsker, både når det gjelder hyppigheten av samleier, og metoder man ønsker å bruke.

Det er også viktig å forstå at sykdom eller stress kan være viktige årsaker for at den seksuelle appetitten avtar. Dette kan imidlertid blomstre opp igjen når situasjonene er over.

Husk på at press til å utføre seksuelle handlinger når ikke lysten er tilstede, kan raskt føre til impotens og frigiditet.

Stikkordet for et godt seksualliv er **full åpenhet**, og at man hele tiden forsøker å finne ut hva den andre part ønsker seg, og så hjelpe vedkommende å oppnå sitt ønske. Rutinen tar ofte over i seksuallivet. Når ensformigheten kommer inn, forsvinner spenningen ut.

Det er viktig å huske på at sex består av langt mer enn selve samleiet. Ting som fysisk hengivenhet, det å vise forståelse, berøring og kjærtegn, eller rett og slett det å holde rundt hverandre, kan være nok.

En annen ting som vil kunne drepe seksuallivet er når en av partene slutter å forsøke å virke tiltrekkende på den annen part. Likegyldighet vil virke svært negativt i så måte.

Det er også viktig at en ikke sammenligner sin partner med andre som en synes ser penere, sprekere og mer sensuelle ut, men bestemmer seg for å få det meste ut av sitt seksualliv med den partneren en har valgt.

Husk at i seksuallivet spiller fantasien en stor rolle, og du kan bruke den som du vil. Dine fantasier kan du enten holde for deg selv, eller dele med din partner, dersom dette påvirker seksuallivet og fører til ekstra stimulans.

Husk på at både mannens og kvinnens mest erotiske sone er hjernen. Hjernen kan nåes gjennom de fem sansene syn, hørsel, lukt, smak og følelse. For å stimulere seksuallivet er derfor bruken av de fem sansene viktig.

Dersom hver av partene gjør sitt for å bygge opp et virkelig godt kjærlighetsforhold, vil de oppdage at livet er mye lysere, og begge parter får mye mer ut av forholdet, enn om man overlater det til tilfeldighetene.

Når man så oppnår et virkelig godt kjærlighetsforhold, vil dette være en god start for et lykkelig familieliv, og det skal vi tar for oss i det neste kapittel.

LYKKELIG FAMILIELIV

Intet samfunn har noensinne overlatt de enkelte familier til seg selv, for familiene er sosiale enheter, uløselige knyttet til alle andre sosiale institusjoners liv og helse. Slektsgrupper, stammer, landsbyer og større husstander, alle har de virket som en viktig del av de offentlige og private fellesskap. Ingen politiker eller politisk parti kan tillate seg å overse familiesaker, for familien skaper eller ødelegger sosiale endringer i det politiske miljø.

I enhver lykkelig familie finnes det flere personer med vidt forskjellige behov, motiv, interesser og følelser. For at familien skal kunne fungere best mulig, er det viktig at alle disse forskjellige momenter blir tatt hensyn til, slik at hvert familiemedlem fungerer best mulig individuelt, samtidig som de fungerer sammen med de andre i familien.

En kan godt si det slik at når ett av familiemedlemmene forandrer seg, må de andre tilpasse seg det som er skjedd med vedkommende. F.eks. hvis et av familiemedlemmene blir syke, må de andre overta dennes forpliktelser, kanskje også stell av vedkommende, og det ekstra arbeid som måtte være nødvendig for å få ting til å fungere.

Nettopp fordi at dette å starte familie innvirker på alle involverte parter, kan det være viktig å sørge for å planlegge hvordan man ønsker familien skal være.

Et ektepar bør på et tidlig tidspunkt bestemme seg for når de skal ha barn, og i hvilken del av livet de er villige til å påta seg dette ansvar.

En annen ting som kan være verdt å nevne, er at i de fleste yrkesgrupper ligger det til grunn flere års utdanning og praksis, før man blir dyktig i sitt fag.

De gleder og sorger, sammen med forsakelser, ansvar og hardt arbeide det ligger i å starte, og drive, en familie, får man imidlertid uten erfaring av noe slag.

Unge mennesker stifter familie, og hvert eneste par i generasjon etter generasjon må lære seg å drive sitt familieliv etter prøve- og feile metoden.

Til tross for at generasjoner etter generasjoner beviselig har lært seg en del om familiehold, er det svært få ektepar som tar del i disse kunnskapene, kanskje fordi de føler at foreldrene eller besteforeldrene ikke er i stand til å se det fra deres synspunkt.

Selv om foreldrene har gjennomgått det samme når de var unge, var det selvfølgelig andre tider da, og derfor føler de at disse erfaringene ikke er så mye verdt.

Noe riktig er selvfølgelig dette, men på den annen side er det utrolig mye kunnskap å hente fra personer som har levd sammen i mange år i et lykkelig familieliv.

Hvis tilfellet er at foreldrene ikke har levd sammen i et lykkelig familieliv, så kan barna ta lærdom av dette, og sørge for at de ikke gjentar det selv.

I alle tilfeller vil vi på det sterkeste tilråde at unge mennesker som bestemmer seg for å gifte seg og starte familie, fører en åpen kommunikasjon med foreldrene, og gjerne diskuterer med dem i planleggingsfasen av familien. Dette kan føre til at de unge blir stilt spørsmål om saker de ikke

har tenkt nok igjennom, og nettopp fordi de da får anledning til å gjøre dette, vil resultatet bli bedre.

Som sagt etablerer de fleste familie i ung alder, hvor de hopper rett i det og lar det stå til. Muligheten for at det kan gå bra vil selvfølgelig variere sterkt helt avhengig av hvordan personene passer sammen, men sannsynligheten for at ekteskapet og familien ville fungere bedre hvis man på forhånd planlegger i noe mer detalj, er stor.

Viktige ting å legge vekt på i planleggingsfasen er: Skal begge to arbeide, skal noen av partene utdanne seg videre, hvor skal de bo, hvilke inntekter og utgifter kan beregnes, hvem skal gjøre husarbeidet, skal det være barn i familien, og i så fall hvor mange? og sist, men ikke minst, at man er enige om prinsipper for barneoppdragelsen og hvordan disse skal praktiseres.

Det å starte familie er nemlig et stort skritt å ta for de fleste, og det vil som regel føre til store omveltninger i dagliglivet for begge parter.

For en del år tilbake var rollen i familien gitt på forhånd, da mannen stort sett var den som sørget for familieinntektene, og kona tok seg av arbeidet i hjemmet inkl. barneoppdragelsen mesteparten av tiden. Mannen sto også vanligvis for avstraffelsen når han kom hjem fra jobben.

Slik er det imidlertid ikke lenger, og det er derfor det er så viktig at man planlegger fremtiden sammen, slik at rammebetingelsene er satt på forhånd. Det er også i slike tilfeller enklere å etterleve regler og systemer, når det er planlagt på forhånd.

En skal heller ikke se bort ifra at svært mange unge har et slags "prøveekteskap" i form av samboerforhold, **før** de går til det skritt å stifte familie.

Dette ser ut til å være mer populært blant den yngre garde, men fører også statistisk til, i de fleste tilfeller, ekteskap og stiftelse av familie på et senere tidspunkt.

I tillegg til at det paret som stifter familie må lære seg å fungere best mulig sammen, er det to områder som har en tendens til å skape kriser i ethvert familieforhold, og det er økonomien og oppdragelsen av barna.

For å ta økonomien først, så er det viktig at den som har mest sans for dette overlates ansvaret for familiens økonomi, men det er viktig at begge parter er involvert i bestemmelsen av hvordan økonomien skal styres.

Dessverre er det slik at de aller fleste mennesker i dag har en viss inntekt som de burde kunne klare seg med, men til tross for dette bruker de hele tiden **mer** enn det de tjener. Dette fører som kjent til mer og mer gjeld som hoper seg opp, og ender ofte opp i total kaos når det gjelder familiens økonomi. Resultatet av dette er i altfor mange tilfeller ekteskapsbrudd, og familiens oppbrudd.

De aller fleste familier oppnår aldri å få det godt økonomisk før de har passert 50-60 år. Nettopp fordi de aller fleste bruker mer penger enn det de tjener hver måned, kommer de aldri noen gang ovenpå.

En av de største problemer for folk flest er at de er altfor redd for hva andre mennesker, naboer og bekjente vil si. Det er en av hovedårsakene til at folk flest kjøper en flottere bil enn de har råd til, bor i et dyrere hus enn de har råd til, kjøper seg dyrere klær enn det de har råd til, og i det hele tatt kjøper seg atskillig mer materielle goder enn det de egentlig har både råd til og behov for.

Dette problemet er for mange så sterkt at det kan ende opp med skilsmisse og en mengde krancling, nettopp fordi de ikke tør å innrømme overfor andre at de ikke har råd til å kjøpe enkelte ting.

Rent praktisk ville det også være mye bedre å leve innenfor de midler man har, og selv være fornøyd med det. Men som sagt - det kreves styrke, at man står sammen om det, og at man har en felles forståelse for at det ikke er det materielle som gir lykke, den finnes i andre ting som ikke koster penger.

Her skal dere få et tips som gjør at dere kan bli praktisk talt økonomisk uavhengig, samtidig som dere alltid vil ha en redningsplanke hvis noen krise skulle inntreffe.

Tipset går ganske enkelt ut på at dere hver måned setter 10% av deres netto inntekt inn på en sperret konto med høy rente, og deretter "glemmer" denne kontoen for en stund fremover.

For å illustrere dette med et enkelt regnestykke, kan vi jo tenke oss at netto lønn pr. måned for et par er kr. 30.000,-. 10% av dette vil være kr. 3000,-.

La oss se litt på hva som vil skje dersom et par i 25-års alderen begynte med dette på fast basis. På 12 mnd. vil dette representere kr. 36.000,- + renter, og selv om dette ikke synes å være mange penger, er det mange ektepar som aldri noen gang har så mye som en 30-40.000 kr. I banken til å bruke hvis de trenger det.

Hvis en ser frem til paret er 50 år, vil summen representere godt og vel 1.000.000.- kroner med renter og renters rente. Det er bare noen få prosent av ekteparene i 50-års alderen som har slike summer i banken, og tro det eller ei, det er nettopp på dette tidspunktet i livet hvor slike penger kommer godt med. Og det beste med det hele er at det har ikke krevd nevneverdige anstrengelser, det eneste en må bestemme seg for å gjøre, er å leve av kun 90% av inntekten, dvs. legge levestandarden på dette nivået.

Vanskeligere er det ikke. I tillegg til å ha en god slump penger ved fylte 50 år, vil det gi en særdeles god følelse opp i gjennom årene å vite at en har noen kroner på si i et knipetak.

Skulle det imidlertid dukke opp noe som gjør at man trenger penger, lønner det seg ikke å røre de oppsparte midlene, men låne pengene i banken med garanti i sparebeløpet. Så er det viktig å kalkulere at renter og avdrag på lånet inngår i de 90% av nettoinntekter pr. måned.

Kanskje ville det være, rent bedriftsøkonomisk, mer lønnsomt å bruke sparepengene istedenfor å pådra seg gjeld med renter, men vi tror følelsen av å ha pengene i banken, sammen med den goodwill som det gir i banken at man kan spare penger uten å måtte røre disse, oppveier det tapet rent økonomisk.

Dessverre er det som sagt få mennesker som oppdager hvor enkelt det egentlig er, og samtidig er villig til å gjøre det som er nødvendig for å komme i en slik situasjon senere i livet. Altfor mange unge tenker ikke lenger enn nesetippen sin, og lever helst i dag og tenker ikke på at nettopp fordi de lever i dag, litt over evne, vil de kanskje aldri komme i den situasjon at de kommer virkelig ovenpå, og noen gang blir økonomisk uavhengig.

Når det gjelder barn, så vil dette bety en vesentlig utvidelse av familiebegrepet i forhold til to enslige som har bodd alene. I de første barneårene krever barnet full oppmerksomhet, og er i prinsippet helt avhengig av foreldrene sine. Det er også viktig å være oppmerksom på at de forskjellige fasene i barnets liv, krever forskjellige typer oppfølging fra foreldrenes side.

Det er mange gleder med barn, men skal heller ikke glemme den siden av saken som gjør at i mange tilfeller må man forsake andre gjøremål, som kunne være interessante, nettopp pga. at barnet, og pass av dette, ikke gir mulighet for enkelte atspredelser.

I mange familier viser det seg at det oppstår krangel når det gjelder barneoppdragelsen. Foreldrene er ikke enige i hvordan oppdragelsen skal utføres, og dette fører i mange tilfeller til konflikter. I tillegg til konfliktene dem imellom, fører det også til frustrasjon og problemer for barnet, da de i tillegg til at de føler seg mellom barken og veden, ikke har noen klare retningslinjer å forholde seg til. I tillegg kan barnet pådra seg skyldfølelser fordi foreldrene krangler, og dette kan også innvirke negativt på barnet i årene fremover.

Noe av det verste som ektepar kan gjøre er at de viser forakt for hverandre når barna hører eller ser på. Dette er selvfølgelig meget skadelig, først og fremst fordi barna vil ta skade av det, dernest skapes splid mellom ektefellene og splid mellom barna.

Derfor, husk på, uansett hva du måtte mene om din partner, så si det i enerom, ikke når barna er tilstede.

Barneoppdragelse er i seg selv et så stort emne at vi ikke kan behandle det her, men vi vil anbefale på det sterkeste at alle unge mennesker som starter et familieliv med barn, leser bøker, eller lytter til kassettprogrammer om barneoppdragelse, og gjerne diskuterer innholdet av bøkene eller kassettene sammen. Det vil være lettere å bli enig i barneoppdragelsen på denne måten.

Selv om vi ikke kommer noe videre inn på emnet barneoppdragelse, vil vi allikevel gi to enkle råd som vi tror kan være nyttige for noen og enhver.

For det første, gi barnet mye ros, begynn så tidlig som mulig, og sørg for at begge foreldrene går inn for dette med liv og sjel å finne noe som barnet har gjort som er bra, og ros det for dette.

Det vil være en kraftig medvirkende årsak til å bygge opp selvtilliten hos barnet, slik at det får en høy selvfølelse som vil komme til nytte senere i livet.

Et annet viktig punkt er at man sørger for å disiplinere barnet på den måten at en setter klare retningslinjer for hva som er riktig og hva som er galt, hva de får lov til og hva de ikke får lov til. På dette punkt er det alt for mange foreldre som gir etter for tidlig overfor barnet. Det er bedre at barnet gråter eller furter en gang skikkelig, slik at de forstår at foreldrene mener det de sier, enn at barnet får det som det vil.

Barnet vil da klare å skille mellom riktig og galt senere i livet, og det holder i årene som kommer å gi beskjed bare en gang, så forstår barnet at foreldrene mener det de sier.

En annen ting når det gjelder barneoppdragelse og samholdet i ekteskapet, når barn er en del av familien, er at foreldrene i aller høyeste grad er med på å skape et lykkelig familieliv ved at de styrer barneoppdragelsen slik at det ikke blir en konflikt som stadig må løses, og som kan ende i krangel mellom ektefeller. Og selvfølgelig skal barna i størst mulig utstrekning unngå å høre at foreldrene krangler.

For at en skal kunne oppnå et lykkelig familieliv, er det også viktig at de fungerer sammen som personlig sanne venner. Vi vet jo at en sann venn er en person som støtter deg i tykt og tynt, vedkommende er til å stole på, kan holde på en hemmelighet, og er samtidig en person du ikke er redd for å røpe dine innerste følelser for. I tillegg vil en sann venn være hjelpsom og forståelsesfull i et og alt. Ved at to parter tilstrebes å være sanne venner for hverandre, vil de oppnå et harmonisk forhold, som i aller høyeste grad kommer familien tilgode.

En god venn kan du selvfølgelig også dele sorger og gleder med, samtidig som en god venn er en ideell diskusjonspartner, hvis det er ting en ønsker belyst. Så sørg derfor for at dere i tillegg til å være et ektepar, eller samboere, også er gode venner.

På samme måte som vi nevnte at det var viktig å rose barna for at de skal bygge opp sin selvtillit og selvfølelse, er det viktig å rose hverandre i et parforhold.

Det finnes knapt noen ting en kan gjøre som er sterkere motiverende enn når du gir et velment kompliment, eller roser noen for noe de har gjort bra. Ikke bare gir det en gledelig følelse for vedkommende som blir roset, men de blir også motivert til å fortsette med det de er blitt roset for, eller gjøre gjengjeld på en annen måte. Ros får også den annen part til å føle seg betydningsfull, og som tidligere nevnt, er dette en veldig viktig følelse å ha for alle mennesker.

En annen ting som er viktig for at man skal kunne bygge et lykkelig familieliv, er at begge parter går inn for å dekke for flest mulig av partnerens grunnleggende behov. I henhold til sosiobiologien vil mannens grunnleggende behov ligge, i de fleste tilfeller, på det å være betydningsfull i familiesammenheng. Med dette menes at han føler at han strekker til, og oppnår den respekt og anerkjennelse han føler han fortjener.

Når det gjelder kvinnen og hennes grunnleggende behov, ser det ut for at i de fleste tilfeller er det sterkeste behovet det som går på trygghet. Hun er mer opptatt av romantikk, det å bli akseptert for

å være den hun er, og det hun gjør, og kvinner har mer behov for en følelsesmessig og hensynsfull måte å bli behandlet på.

Dette er enkle grunnleggende behov for begge to, men det finnes selvfølgelig mange flere individuelle behov som man bør ta hensyn til, det er bare om å gjøre å finne ut hva disse er hos den annen part. I det hele tatt det å vise hensyn til hverandres følelser og behov er selvfølgelig helt nødvendig for at en familie skal fungere.

I barnerike familier vil det være mange forskjellige behov som må dekkes. Når barna har forskjellig alder, må alle ta hensyn til hverandre, slik at flest mulig av behovene de forskjellige personene har blir dekket, uten at det går på bekostning av de andre.

Et forhold som vi ikke kommer utenom i et lykkelig familieliv, er at i enhver familie finnes det svigerforeldre og besteforeldre. I altfor mange ekteskap spiller svigerforeldrene en dominerende rolle når det gjelder forholdet mellom mann og kone.

Enkelte ganger er det svigerforeldrene som dominerer og ødelegger et forhold, andre ganger kan det være paret selv som ødelegger forholdet til sine foreldre eller svigerforeldre.

Det viktigste er imidlertid at paret selv bestemmer hvilken innflytelse foreldre og svigerforeldre skal ha på familien, og dens medlemmer. Det bør settes klare retningslinjer hvordan forholdet skal være til barna, og da menes selvfølgelig at dere gir klar beskjed på hvor barna skal settes grenser for, hva de får lov til, og hva de ikke får lov til.

I de tilfellene hvor den ene part er veldig avhengig av sine foreldre, mens den andre part ikke kan fordra innblanding, er det duket for kontroversielle situasjoner som kan føre til store katastrofer i ethvert familieforhold.

Ellers er det selvfølgelig viktig at barna har et godt forhold til sine besteforeldre, da disse i de fleste tilfeller har nok av det foreldrene ofte mangler, nemlig tid. Forutsetningen for at dette skal fungere godt er imidlertid at retningslinjene er klare.

Nå er det jo heller ikke alle barn som har anledning til å vokse opp med to foreldre, pga. av både skilsmisse, død eller sykdom hos en av foreldrene. I slike forhold kreves det selvfølgelig mer av den som er igjen og står for oppdragelsen, men samtidig kan dette kompenseres ved at man får et nærmere forhold til barna, fordi en selv fører hele kommunikasjonen direkte.

Den kjente psykologen **Joys Brothers**, forteller i en artikkel i **Det Beste** om en dame som fortalte henne at hun hadde en følelse av at ikke alt var som det burde i ekteskapet. hennes. "Jeg kan ikke sette fingeren på noe bestemt", sa hun "min mann er både snill og omtenksum, og vi kjepler ikke. Men forholdet mellom oss er blitt så hverdagslig, vi er kommet så langt fra hverandre".

Slike bekymringer er langt fra sjeldne, sier **Dr. Brothers**. Hvis du tror din mann eller kone ikke er glad i deg lenger, bør du forsøke å se mer nøkternt på situasjonen.

Hvis du er nygift, er det nærliggende å tro at du har hatt altfor romantisk syn på ekteskapet. Din mann, som for noen måneder siden til og med syntes dine **mangler** var sjarmerende, begynner nå å klage over at egget er hardkokt. Og den nygifte ektemannen som før nesten ikke kunne rive seg løs hjemmefra, skynder seg nå av sted om morgenen, uten et kyss til farvel.

Alt dette er helt naturlig. Ekteskapet består som kjent ikke bare av kjærlighetserklæringer og hete omfavnelser. Ekteskapet betyr også tre måltider om dagen, og det å huske og tømme søppelbøtten.

En mann som har fått den kvinnen han ønsker seg, må kunne bli tilgitt om han fra tid til annen synes å være mest opptatt av arbeidet sitt. Husk at det å bli tatt som en selvfølge også ofte kan være et kompliment. Det kan bety at man er blitt en uunnværlig støtte, et fast holdepunkt i et annet menneskes liv.

Hvis ting ikke er som det burde være etter din mening, bør du først spørre deg selv om denne forandringen kan ha sin naturlige årsak. For både menn og kvinner kan visse perioder i livet være mer enn alminnelig vanskelig eller krevende. Dette kan f.eks. være når paret får barn, hvis en av partene må ta en utdanning, eller hvis man må flytte til et annet sted, eller skifte arbeid.

Hele tiden kommer man tilbake til at det er viktig å snakke ut om problemene, slik at begge partene kan forklare sine følelser overfor den annen, og så se om de sammen kan gjøre noe for å rette opp situasjonen.

Dr. Brothers nevner også et eksempel på et ektepar som skilte seg, og en av hovedgrunnene var at kona ikke kunne fordra at mannen alltid skulle ha rett. Mannen var i utgangspunktet skeptisk og negativ til de fleste ting, og hver gang noe gikk galt, frydet han seg når han kunne si: "Var det ikke det jeg sa"? Kvinnen fortalte at "han fikk meg til å forakte meg selv".

Forutsetningen for et lykkelig samhold mellom to parter er at de får hverandre til å føle seg **betydningsfulle**, og det "å forakte seg selv" er selvfølgelig det stikk motsatte, og vil være svært destruktivt i ethvert forhold.

Her er noen punkter å huske på:

For at en familie skal fungere godt sammen, er det viktig å tenke på at alle familiemedlemmer har forskjellige behov, motiv og følelser som skal tas hensyn til. Nettopp fordi det å skaffe familie innvirker på alle involverte parter, er det viktig å planlegge hvordan man ønsker familien skal være på forhånd. Når unge familier gifter seg og stifter familie, bør de alltid ta seg tid til å sitte ned å snakke med sine respektive foreldre, for å dra nytte av deres kunnskaper om ekteskapet.

Husk på å legge vekt på følgende ting i planleggingsfasen: Skal begge to arbeide, skal noen av partene utdanne seg videre, hvor skal de bo, hvilke inntekter og utgifter kan beregnes, hvem skal

gjøre husarbeid, skal det være barn i familien, og i så fall hvor mange? og sist, men ikke minst er man enig om prinsipper i barneoppdragelsen og hvem skal stå for denne hovedsakelig?

Et godt tips for å sørge for å bli økonomisk uavhengig senere i livet er å sette av 10% av nettoinntekt hver måned. Kunsten er så å leve på kun 90% av inntektene i årene som kommer. Et enkelt regnestykke viser at nettolønn pr. måned for et ektepar er 15.000 kr., og dersom de setter av 10% av dette beløpet hver måned i 25 år, vil de ha over en halv million kroner i banken, og det er det ikke mange som har.

Selv om det er mange gleder med barn, er det også en del man må forsake av både praktiske og økonomiske grunner, og det er derfor viktig å planlegge når man ønsker å få barn i familien. Vi anbefaler også på det sterkeste at en ung familie som ønsker å sette barn til verden, leser en bok om barneoppdragelse eller kjøper kassettprogram om det samme, **før** barnet kommer.

To tips om barneoppdragelse som vil gi mye:

For det første, gi barnet mye ros. Det er bare å sørge for å ta barnet i å gjøre noe som er bra, og rose dem for dette. Sørg også for å disiplinere barnet på den måten at en setter klare retningslinjer for hva som er riktig og hva som er galt, hva de får lov til og hva de ikke får lov til. Dette vil gjøre at barnet klarere kan skille mellom riktig og galt senere i livet.

Det er også viktig å huske på for et ektepar at de bør fungere som sanne venner i et og alt. Husk på at en sann venn i den forbindelse er en du kan stole på i tykt og tynt, man har et åpent og ærlig forhold, og man kan dele gleder og sorger med hverandre. Og et godt forhold er også viktig for et lykkelig familieforhold.

For at et par skal kunne fungere godt sammen er det viktig at hver av partene sørger for å dekke partnerens forskjellige behov, slik at de føler seg betydningsfulle.

Husk på at foreldre og svigerforeldre, avhengig av hvilket forhold man har til hverandre, kan være en stor glede hvis forholdet fungerer bra, eller det kan være en katastrofe for et ektepar dersom foreldrene eller svigerforeldrene tar over styringen.

SAMHOLD OG ENIGHET

Enten man bestemmer seg for å stifte familie med barn, eller at en rett og slett ønsker å bo alene sammen med sin partner, så kan det være en fordel å ha tenkt igjennom situasjonen en del på forhånd, slik at overraskelsene ikke blir for store.

Det er blitt sagt at "like barn leker best", og "ulike personer tiltrekker hverandre".

På samme måte som det vil være hundrevis av eksempler på at like barn har lekt godt gjennom livet, vil det være like mange eksempler på det motsatte, slik at det er vanskelig å konkludere med det ene eller det annet. Alle er vi forskjellige som mennesker, og det ser ut som at hvorvidt et par er like eller ikke, har mindre å si enn deres **evne** til å tilpasse seg hverandre.

Når vi snakker om evne til å tilpasse seg den annen part, vil vi selvfølgelig ikke kunne unngå å kunne komme inn på **viljen** til å tilpasse seg samtidig.

Vi tror nemlig at viljen er mer avgjørende enn evnen i slike tilfeller.

Når vi så trekker viljen inn som et viktig redskap for å skape et godt samhold og enighet i et ekteskap, så kan vi heller ikke unngå å trekke inn hvilket **motiv** partene har, nettopp fordi det er motivet som motiverer til handling i enhver sammenheng. Dette vil igjen si at jo klarere motivet er definert, dess enklere blir det å være enig i de forskjellige sakene.

Når to mennesker har bestemt seg for å leve livet sammen, er det svært viktig at de ser på dette som en endelig avgjørelse. Når avgjørelsen er tatt i fellesskap, er det kun et spørsmål om å finne måten å gjøre det på som gjenstår.

Det har sannsynligvis aldri eksistert et ektepar som ikke har hatt en rekke konflikter av forskjellige vanskelighetsgrader. Å leve i et forhold til en annen person innebærer automatisk at man ikke er i stand til å forutsi med sikkerhet verken sin egen eller forholdets utvikling. Men ønsket om å greie det må være tilstede for at en skal lykkes når vanskelighetene kommer.

Når et par inngår et forhold, kan dette være fordi en av partene oppdager en eller flere ting hos den annen part som de liker, eller de får en følelse som de ikke har fått sammen med andre på tidligere tidspunkt. Dette gjør at de føler seg vel sammen med hverandre, og de er blinde for hverandres feil og mangler.

Etter en stund begynner de å oppdage at det også er andre sider ved den de er sammen med, som de ikke har lagt merke til før. I slike tilfeller kan uttalelser som "du var ikke sånn før", "du har forandret deg i det siste" eller "før gjorde du det og det" bli oppfattet som en anklage, og den som mottar anklagen vil føle seg hjelpeløs i en slik situasjon.

På en annen side, når den personen som trodde de kjente sin partner oppdager nye sider, som er ukjente for dem, kan dette virke på en måte slik at de føler seg skuffet.

I en slik situasjon, når den ene part føler seg skuffet og den andre anklaget, er det selvfølgelig viktig at en kommuniserer åpent, slik at følelsene man har blir lagt frem for partneren. Hvis man ikke er flink til å snakke om slike ting, vil problemene raskt bli enda større, og til slutt uløselige.

I ethvert ekteskap er det hele tiden snakk om å gi og ta, for å kunne tilpasse seg hverandre. Det vil i praksis si at hvis en av partene sier "du får ta meg som jeg er", vil dette innebære at vedkommende ikke akter å gjøre noe forsøk på å forandre seg til det bedre, og dette er svært negativt. Det er nemlig ingen som **er som de er**. De er sånn de har bestemt seg for å være akkurat der og da, men alle mennesker kan forandre seg, spørsmålet er bare om de vil eller ikke.

Det er også blitt sagt at alle mennesker ønsker å bli bedre, men det er ikke alle som er villige til å forandre seg, selv om dette er en forutsetning i ethvert tilfelle hvis man ønsker å bli bedre.

I et ekteskap vil det være kontinuerlig forandring ettersom både partnerne og ekteskapet blir eldre. Det er viktig at man lærer å respektere hverandre både når det gjelder egenskaper den andre har, og være overbærende med de feil og mangler som følger med ethvert menneske.

Hvis man misliker enkelte sider ved den andre partneren, bør en forklare hvorfor, slik at den andre som har feilen får motiv for å forandre seg selv.

Det er også viktig å huske på at ingen i prinsippet gjør noe for andres skyld, kun sin egen. Det vil i praksis si at det er ikke mange som forandrer seg fordi andre forteller dem at de **burde** forandre seg. Dette gjør de først når de finner ut selv at det lønner seg, av en eller annen årsak, og gi slipp på inngrodde vaner. Selv om man i et ekteskap i prinsippet skal fungere som en enhet, er det viktig at man gir den andre part muligheter til å være for seg selv fra tid til annen..

I boken "**Profeten**" av **Kahlil Gibran**, sier forfatteren om ekteskap:

"Stå sammen, men ikke altfor nær hverandre. For Tempelets pilarer står atskilte, og eiketreet og sypressen vokser ikke i hverandres skygger. Elsk hverandre, men gjør ikke kjærligheten til et bånd. La den heller være et bevegelig hav mellom deres sjelers kyster. Fyll hverandres beger, men drikk ikke av samme beger. Gi hverandre av deres brød, men spis ikke av det samme brødet. Syng, dans og vær glade, men la den andre få være alene".

Dette betyr i praksis at hver av partene må få anledning til å være seg selv, og kanskje av og til være alene i forskjellige sammenhenger, for å kunne fungere best i et parforhold. De bør stå nær hverandre, når det trengs, men også kunne være atskilte og stole helt og holdent på hverandre nettopp fordi det er en tillit mellom de to parter som gjør dette mulig.

En kan godt si at i ethvert ekteskap så foregår det en rekke kjøp og salg situasjoner, eller sagt på en annen måte, så er det viktig at de to partene er dyktige selgere, fordi at de må være i stand til å selge seg selv hver dag til den de lever sammen med.

Dette vil i praksis si at når du selger en ide til din partner, så må du legge frem fordelene ved denne ideen for den andre partneren, slik at denne kan akseptere ideen eller forslaget, fordi denne ser på det som riktig pga. fordelene som oppnåes.

Hele ekteskapet kan sammenlignes med salgsprosessen. Viktig i enhver slik salgsprosess er imidlertid hele tiden å huske på at den annen part må være fornøyd med "kjøpet", og bli en fornøyd "kunde" for at forholdet skal vedvare.

Stikkorder er imidlertid **enighet**, hvis man skal oppnå et godt samhold.

Nettopp fordi at menneskene er så forskjellige, er det viktig at en finner ut hvem som passer best til å utføre bestemte ting, eller stå ansvarlig for bestemte områder i ekteskapet. På denne måten kan et par utfylle hverandre, slik at begge to føler seg like betydningsfulle, fordi begge gjør sin del av jobben.

Det kan være visse interesser den ene parten har som gjør det naturlig for den å ta seg av enkelte saker, og dette vil også medvirke til at det er lettere å gjøre en god jobb som igjen kommer begge parter til gode.

Her er noen områder en bør ta seg til tid til å diskutere igjennom på forhånd:

Hvem som skal arbeide og skaffe familien inntekter, utdannelse, hvordan kommunikasjonen skal foregå, behovet for sex, familiens økonomi, barneoppdragelse, husarbeid, hagearbeid, foreldre og svigerforeldre, sjalusi, ferie, fritid og hobbyer, bruk av bil, forhold til venner og sist men ikke minst juridiske saker. Dette er en del av hovedområdene som kan være greie å ha gjennomgått for å sette opp en del rammebetingelser for samarbeidet.

Ethvert samhold som er bra, vil være basert på trygghet for begge parter. De må være trygge på hverandre, og at de har full støtte og tillit i avgjørelser som blir foretatt fortløpende.

I veldig mange tilfeller er det ofte små bagateller som kan sette i gang irritasjoner og krangel i et ekteskap. Forskjellige syn på om det betyr noe eller ikke, kan være nok til å få i stand en skikkelig krangel. F.eks. kan det være at den ene part klemmer ut av tannpasta tuben på midten av tuben, mens den andre vil at de skal klemme det ut bakfra i tuben.

Andre ting kan være at en av partene alltid legger fra seg små ting på forskjellige steder i huset hvor de egentlig ikke skal ligge, slik at dette irriterer den andre part.

Det finnes hundrevis av slike tilfeller, men forutsetningen for at disse uvanene kan lukes bort, er at de blir tatt opp på et saklig kommunikasjonsnivå, og ikke med stygge anklager som bare vil skape motstand.

Det vil praktisk talt i alle ekteskap være enkelte ting som irriterer den annen part, selv om den som har uvanen selv ikke kan forstå hvorfor dette skal irritere, da de selv føler at det ikke er noe å bry seg om.

Dersom et ektepar er bestemt på å arbeide med seg selv for å få til et best mulig forhold, kan vi anbefale en metode som er lett og følge, og når man er enig i utgangspunktet om å gjøre noe med det, vil også resultatet i de fleste tilfeller svare til forventningene.

Da det er en kjensgjerning at det tar tid å forandre en uvaner, er det viktig at man ikke prøver å forandre alle uvanene samtidig, men begynner med noen få.

Det kan være en god ide at mannen og kvinnen setter seg sammen minst en gang pr. år og gjør sine notater. F.eks. kan mannen skrive opp de tre ting som irriterer ham mest med sin partner, og denne kan gjøre det samme med mannen. Så er de på forhånd blitt enige om at disse tre tingene skal arbeides med i hele neste år, og forhåpentligvis er det blitt tre uvaner mindre hos hver av partene når året er gått.

Denne måten å gjøre det på hindrer at den andre part mottar det som kritikk, da de er blitt enige om en slik fremgangsmåte. Ved at partene ser velvillig på en slik metode, vil de automatisk også være villig til å gjøre noe med det, fordi de forstår at det er ærlig ment, og viktig for den annen part.

Som vi nevnte tidligere så er det viktig å gi og ta i et ekteskap. Men, det er imidlertid viktig å forstå at man må være villig til å gi, for i det hele tatt å kunne få. Rent billedlig kan det være greit å tenke seg situasjonen at en sitter foran peisen og fryser, og sier til peisen:

"Peis, gi meg varme, så skal du få ved". Dette går selvfølgelig ikke i praksis, fordi man må først legge på ved, så kommer varmen som et naturlig resultat.

Slik er det også i ekteskapet, dersom vi selv ikke først legger på noe "ved", kan vi ikke forvente å få varme fra den annen part.

Det er også en del praktiske ting som er viktig hvis et samhold skal fungere, og de tingene er kanskje de viktigste som man må bli enige om på et tidlig tidspunkt, og det er det rent juridiske.

Nettopp fordi at det juridiske, når det gjelder lover og regler, forandrer seg stadig, vil vi ikke komme inn på forskjellige juridiske spissfindigheter i dette program, men vi vil iallfall nevne noen stikkord som ektefellene bør kartlegge og diskutere igjennom.

Det finnes i loven gjensidige forpliktelser som hver av partene i ektepakter bør kjenne til, og samtidig finnes det underholdsplikt og opplysningsplikt som det kan være greit å vite litt om.

Praktiske ting som felleseie og særeie kan vise seg å være svært viktig, og likeså forholdet til kreditorer dersom gjeld blir stiftet i en eller begges navn. Selv om det er felleseie, kan det også være spesielt forhold til gaver mellom ektefeller, og slike ting kan være greit å sette seg litt inn i. Forhold som beskatning av ektefeller enkeltvis eller samlet, kan være av stor viktighet for økonomien.

Dersom ektefellene har vært gift før og har barn fra tidligere ekteskap, kan det være greit å vite litt mer om det å sitte i uskiftet bo, for ikke å snakke om arverett og testament.

Dersom man ikke kjenner til de rent juridiske formaliteter ved et ekteskap på forhånd, kan dette bli svært så kostbart i ettertid. I disse tider hvor en del mennesker bor sammen utenom ekteskap, gjelder selvfølgelig også spesielle rettigheter for samboere som man bør sette seg inn i.

Vi vil derfor anbefale at dere kjøper en bok om emnet familie-jus eller kontakter en advokat for å få klarhet i disse viktige saker.

Det er viktig å huske på at de aller fleste problemer i et ekteskap kan enten forebygges eller hvis problemene dukker opp, overvinnes, dersom man har en positiv innstilling til å få dette til. Husk også på at konsekvensene av en skilsmisse kan være stor, både økonomisk og psykisk.

I tillegg vil nesten alltid barna lide, hvis ikke foreldrene greier å løse sine interne problemer og ekteskapet går i stykker. Det er vel verdt å legge bredsiden til i de fleste tilfeller, men viljen må være tilstede hos begge parter.

Det er imidlertid kjærlighet som er grunnlaget for enhver løsning av konflikter i ekteskapet, og måten vi ser på konfliktene på, avgjøres av hvor mye kjærlighet vi har for den annen part. En kan godt si at kjærligheten leger når alt annet har sviktet.

En kan også si at ekte kjærlighet bryter ned hinder og murer av skuffelser, og den oppmuntrer til å snakke og øker trangen til å lytte. Selv når problemene tårner seg opp av ukjent karakter og styrke, kan en kjærlighetsfylt atmosfære greie å løse problemene.

Hvis du vil at du og din partners forhold skal vare evig, nytter det ikke å overlate noe til tilfeldighetene, man må hele tiden forsøke å arbeide med å tilpasse seg den annen part, samtidig som begge parter må gjøre sitt til at forholdet bygger seg sterkere og sterkere etter hvert som tiden går.

Her er en 10 punkts sjekkliste som kan være grei å gjennomgå fra tid til annen, for å kontrollere at dere er på rett vei:

- 1. Hvordan er kommunikasjonen?**
Har dere satt av tid til å kommunisere med hverandre på de områder der det trengs?
- 2. Er dere ærlige mot hverandre?**
Hvis ikke dere er det, vil forholdet raskt bli ødelagt, og tilliten vil bli svekket.
- 3. Sørger du selv for å skaffe den romantikk som er nødvendig?**
Husk det er de små ting fra tid til annen, så som overraskelser som avgjør romantikken.
- 4. Har dere bygget opp et sunt kjærlighetsforhold som består av respekt for hverandres måte å være på, samtidig som dere deler gleder og sorger og har bestemt dere for å bli gamle sammen?**

5. Hvordan er seksuallivet deres?

Stiller du ofte spørsmål til din partner, "hva er det du **liker** som jeg kan gjøre mer av", og "hva er det du **ikke liker** som jeg skal gjøre mindre av"? Husk at et godt seksualliv går ut på å tilfredsstille den annen part, da vil en få det best selv.

6. Hvordan er forholdet til barna?

Har dere barn, skal dere ha barn og hvordan er forholdet til barneoppdragelsen, hvis dere har barn? I dette tilfellet er det viktig å være enige på mer enn ett område.

7. Hvordan er økonomien i familien?

Kan denne arbeides mer med, slik at begge parter er involvert, eller er en av dere den som må håndtere den på best måte?

8. Hvordan samarbeider dere ellers i hus og hjem?

Hus og hagearbeid, og ikke og forglemme arbeidsforhold.

Hvis begge arbeider uten at familien har et felles mål med arbeidet, vil arbeidet ofte gå på bekostning av familielivet.

9. Hvordan er det med ferie og fritid, blir dette planlagt nøye sammen, slik at det dekker alle familiemedlemmers behov?

Og sist, men ikke minst:

10. Hvordan passer foreldre og svigerforeldre inn i familielivet?

Bør de trekkes sterkere inn i forholdet, f.eks. med barna, eller er det bra som det er?

Som vi har sagt flere ganger tidligere, er det ikke å forvente at det å leve sammen i total harmoni med et annet menneske skal være lett. Nettopp fordi at vi er individuelle mennesker, må vi, på samme tid som vi utvikler våre sterke sider, også avgi, eller holde igjen på noe av vår egen måte å være på, til fordel for vår partner.

Du har sikkert hørt ordtakene "**Når du ikke får det til, les instruksjonsboken**".

Svært mange mennesker lever på denne måten. De gjør et forsøk, og når de finner ut at de ikke greier å få montert det de skal montere, (fordi de har forsøkt i samsvar med sine egne ideer, og det er ikke alltid det virker), da først tar de frem instruksjonsboken og begynner å lese den.

Det er også det samme med et par som har bestemt seg for å leve sammen, det er ikke alltid det nytter å få et godt resultat hvis man gjør det på sin måte, kanskje kan det være nødvendig å lese instruksjonsboken først, og instruksjonsboken i dette tilfellet kan rett og slett være at man diskuterer seg frem til en løsning sammen med sin partner.

Men, gjør det like godt først, det er lettere da.

Her er noen punkter å huske på:

Noen ganger er det at "like barn leker best", men det er like ofte at «ulike personer tiltrekker hverandre».

Viktig for et godt samhold og enighet i familielivet er **evnen**, og ikke minst **viljen** til å tilpasse seg hverandre.

Når du inngår ekteskap er det viktig å huske på at det er lettere å få et lykkelig ekteskap når man bestemmer seg for å bli gamle sammen, slik at man rett og slett arbeider med måten å oppnå dette målet på.

Vær forsiktig med uttalelser som "du var ikke sånn før", eller "du har forandret deg i det siste", da dette lett kan bli oppfattet som en anklage, og dette vil være med på å ødelegge ekteskapet.

Husk **du er ikke som du er, du er det du bestemmer deg for å være**, og dette kan forandres avhengig av om man ønsker det eller ikke. Det er også viktig å la din partner få anledning til å være alene fra tid til annen, for selv om ekteskapet har forenet to parter, er de allikevel individuelle personer som trenger sin frihet i det forholdet de er gått inn i.

Husk på at ekteskapet består av en rekke kjøp og salg. Det nytter ikke kommandere den annen part hvis man ønsker å gjøre noe, det må selges, enten det er en ide eller et forslag, slik at den annen part aksepterer dette, og ser på dette som det riktige å gjøre, fordi de ser fordelene i det for seg selv.

Husk også på at **enighet** er et stikkord som er viktig hvis man skal oppnå et godt samhold.

Før man inngår et ekteskap bør en tenke igjennom en del forhold på forhånd:

F.eks. hvem skal arbeide og skaffe familien inntekter, utdannelse, hvordan kommunikasjonen skal foregå, behovet for sex, familiens økonomi, barneoppdragelse, husarbeid, hagearbeid, foreldre og svigerforeldre, sjalusi, ferie og fritid, hobbyer, bruk av bil, forholdet til venner, og sist, men ikke minst, juridiske saker. Ved å gjennomgå disse sakene kan en sette opp en del rammebetingelser for samarbeidet.

Ethvert samhold må det være basert på trygghet for begge parter. La ikke bagateller irritere deg, men vær overbærende for andres syn på at enkelte ting ikke er like viktige som det du mener det er.

En god ide for å tilpasse hverandre kan være at man skriver ned på et ark de tre tingene som en gjerne vil den andre partneren skal forandre på i løpet av neste år som et slags nyttårsforsett hvert år. Forhåpentligvis vil denne måten å slipe kantene av hverandre, kunne bedre ethvert ekteskap.

Husk at det nytter ikke å sitte foran peisen å fryse og si at "gi meg varme, så skal du få ved". Du må selv legge på den nødvendige ved, så vil varmen komme som et naturlig resultat.

This is an e-book Sponsored by www.BetterGlobe.com/10
in order to support the good work of the NGO www.ChildAfrica.org

De juridiske formaliteter bør være gjennomgått og i orden når man inngår et ekteskap. Kjøp dere derfor en bok om familie-jus, eller kontakt en advokat for å få klarhet i disse viktige saker.

For å forebygge problemer i ekteskapet, og for at forholdet skal fungere best mulig, bli enig allerede nå om at dere skal lytte til den 10 punkts sjekklister som er på denne siden av kassetten, så ofte som nødvendig, for at dere på en kontinuerlig basis vil være i stand til å møte og rette opp de eventuelle problemer som måtte dukke opp.

Lykke til med å være; ”forelsket resten av livet”

IMPORTANT MESSAGE ON NEXT PAGE:



This is an e-book Sponsored by www.BetterGlobe.com/10
in order to support the good work of the NGO www.ChildAfrica.org

THINK ABOUT THIS:

By logging on to the www.be-better.com web site you can find thousands of inspiring and informative SLOGANS, TIPS, ADVICE, ARTICLES, NEWSLETTERS and E-BOOKS and most of them are FREE.

Our goal is to help you to be-better in YOUR life.

That's why we have developed and collected the best of the best when it comes to personal development and motivation from all over the world, so you can save a lot of time, because you will probably find all the inspiration you need at www.be-better.com .

AND DON'T FORGET THAT ANYTHING YOU ARE DONATING THROUGH OUR WEBSITE GOES DIRECTLY TO CHILD AFRICA TO BUILD SCHOOLS FOR POOR CHILDREN. YOU CAN DONATE ANY AMOUNT [HERE](#):

YOU ARE WELCOME TO VISIT US ON-LINE AT: www.be-better.com

If you feel that the content of this e-book has helped you becoming a better person, it would be great if you could send an e-mail, to: rino@be-better.com and tell me about your success.

If you do, you'll receive a personal e-mail from me congratulating you for the success of your achievement.

Positive regards
Rino Solberg