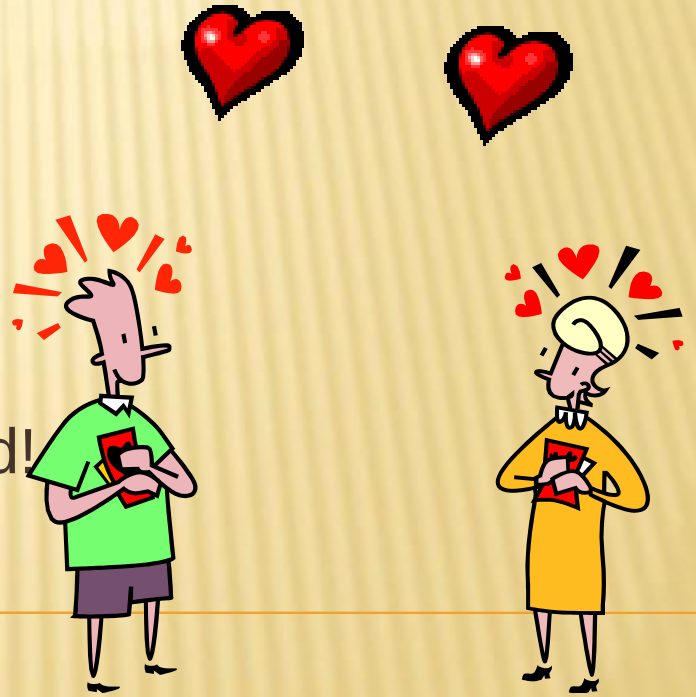
- Hvad er kærlighed
- Ægteskabelig treklang
- Dit ægteskab?

DET GODE ÆGTESKAB

Den perfekte mand

JEG ELSKER DIG

- og det skulle jeg gerne blive ved med!



”DEN FØRSTE GANG JEG SÅ DIG….”

”Du var så dejlig at jeg kunne have spist dig med hud og hår!”

- ”OG I DAG VILLE JEG ØNSKE JEG HAVDE GJORT DET!”

VIL DU ELSKE OG ÆRE??

- I medgang og modgang?
  - Ja jeg vil

  - Men hvad så når han går i tomgang

3 MINUTTERS STILHED!

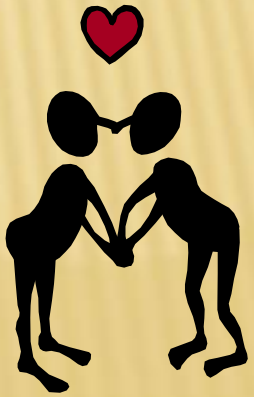
- Snak sammen om:
- Hvad var det egentligt du faldt for i sin tid?

JA - JEG VIL ELSKE DIG – HELE LIVET!

- Er det ikke kun en frase – er det overhovedet muligt?
  - Flere og flere bliver skilt (43% i Danmark)
  - 50% af de der bliver sammen er skuffet over deres ægteskab.
- Men det er ikke kun en frase – det er virkelighed.
  - Ja ikke kun at elske hele livet, men at kærligheden forøges hele livet er en mulighed

KÆRLIGHEDEN – EN BESLUTNING.

- Kærligheden er en beslutning – ”VIL du elske?”
  - Ikke en følelse, men en handling.
    - Er tålmodig
    - Er mild
    - Misunder ikke
    - Praler ikke
    - Bilder sig ikke noget ind
    - Gør intet usømmeligt
    - Søger ikke sit eget
    - Hidser sig ikke op
    - Bærer ikke nag
    - Finder ikke sin glæde i uretten
    - Glæder sig ved sandheden
  - Efter den handling, kommer der en følelse.
    - En følelse som stadig forøges gennem livet.



AT SVÆKKE ELLER STYRKE ÆGTESKABET

Svække ægteskabet

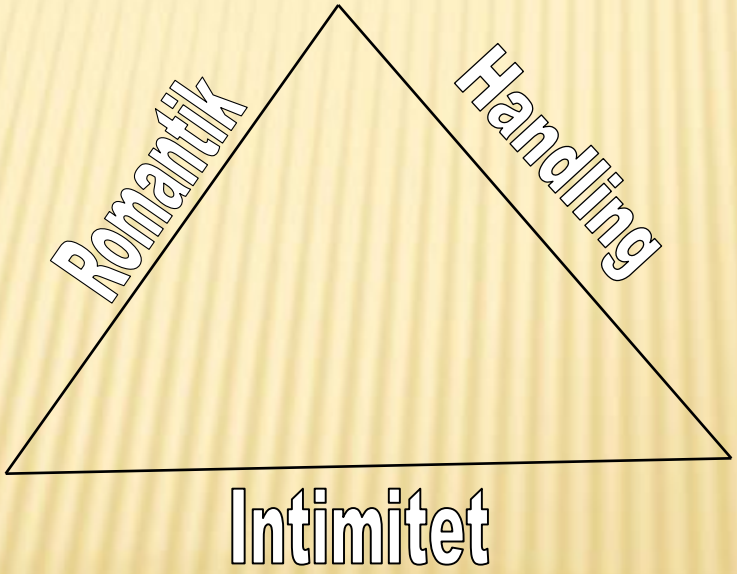
- Tal om dig selv
- Afbryde
- Afvise
- Undlad respons
- Tavshed
- Mistænkeliggørelse
- Jaloux
- Signalere ligegyldighed
- Angribe
- Kritisere
- Brokke sig
- Ikke hjælpsom
- Ansvarsløs

Styrke ægteskabet

- Stille personlige spørgsmål
- Stille uddybende spørgsmål
- Give kærtegn
- Rose
- Gaver
- Hjælpe til
- Give frihed
- Acceptere uenighed
- Smile
- Fortælle om egne følelser
- Humor
- Vise tolerance
- Tage ansvar

DEN ÆGTESKABELIGE TREKLANG

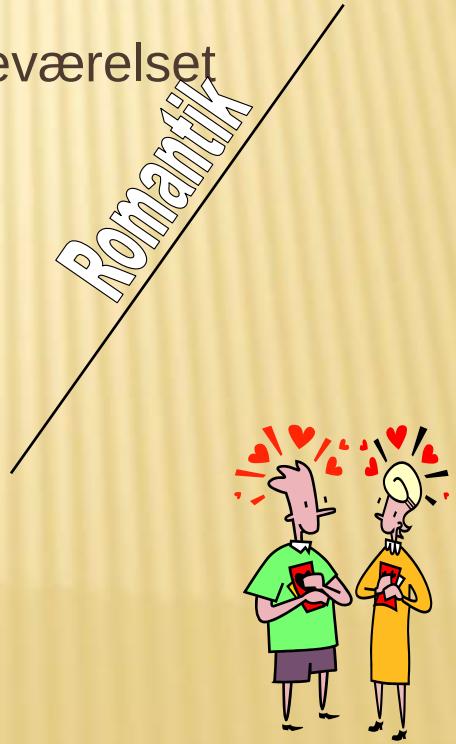
- Meget forenklet kan vi dele ægteskabet op i tre afdelinger:



- Knas i et af de tre elementer, gør ondt – og så reagerer vi

FØLELSER

- Husk da vi var nygifte
  - Da vi kun havde brug for møbel
  - Da vi kæmpede om spejlet på badeværelset
- 5 kærlighedssprog
  - Tid
  - Fysisk kontakt
  - Gaver
  - Anerkendende ord
  - Tjenester



HANDLING

- Fælles beslutninger
  - Job
  - Børn
    - Skolegang
    - Lektier
    - kammerater
  - Fritid
  - Fremtid
  - Interesser
  - Hjemmet
    - Undersøgelser viser, at kvinden generelt føler sig alene om hjem og børn.

INTIMITET

- Det er at betro sig i ægtefællens hænder
  - Drømme
  - Personlighed
  - Ærlighed
  - Seksualitet
  - ”Nu skal du høre..”
  - Læse om os - tale om os
  - Set, hørt, anerkendt
  - Anerkendelse af forskellighed

Intimitet

4 TYPER ÆGTESKABER

- **1. *1 person + 1 person = 1 person + 1 person***
  - **Dette afbilder et ægteskab, hvor der er tale om gensidigt ligeværdige ægtefæller som værdisætter frihed og uafhængighed. Det er her ingen betingelse for personlig udvikling, at den anden gennemgår det samme, selv om det selvsagt kan være en fordel. De kan berige hverandre, men forbliver to.**
- **2. *½ person + ½ person = 1 person.***
  - **Dette illustrerer et ægteskab, hvor begge ægtefæller føler sig utilstrækkelige i sig selv. De føler, at de kun kan blive hele og fuldværdige mennesker, hvis de er sammen på samme måde som Romeo og Julie. Dette fører ofte til et stærkt jalousipræget forhold, der indebærer tilbøjelighed til social isolation. De er blevet to halvdele af en part og ikke to hele mennesker.**
- **3. *1 person + ½ person = 1½ person.***
  - **Dette afbilder et ægteskab, hvor den ene ægtefælle føler sig hel og uafhængig, mens den anden føler sig underlegen og afhængig af den stærkes beskyttelse. Dette medfører ofte til gensidig frustration, hvis ægtefællerne ikke er sådan indrettet, at de fungerer bedst i en voksen-barn rolle og gensidig accepterer hverandres magtforskel i forholdet.**
- **4. *1 person + 1 person =1 person +1 person + et tredje selv.***
  - **Her er der tale om et så nært og stærkt forhold, at forholdet som sådan bliver en tredie størrelse i ægteskabet. begge ægtefæller udformer denne størrelse i et samspil. Det bliver dig og mig og vort forhold.**

- Hvor genkender du især dit ægteskab? Snak med din ægtefælle om det i 5 minutter.

- **1. Mine egne egenskaber.** (sådan opfatter jeg mig selv – ”jeg er……..”)
- **2. Ægtefællens egenskaber.** (sådan opfatter jeg dig – ”du er…….”)
- **3. Min fars egenskaber.**
- **4. Min mors egenskaber.**

- **5. Mine ønsker og behov** (vigtigt at være helt ærlig, også selv om du har noget som du ikke tror kan realiseres.)

- Derefter sætter ægtefællerne sig sammen til en hyggestund **alene**. **Vigtigt** ikke at blive forstyrret af nogen/noget som helst.
- Her sammenligner ægtefællerne det I har skrevet om sig selv og hinanden i ovennævnte rækkefølge - og grupperer erfaringerne således.

- **a. Det vi er enige om, og som vi er glade for (ressourcer) - *tal meget om dem.***

- **b. Det vi er enige om, men som er en konflikt (tag initiativ til at ændre praksis, hvis muligt)**

- **c. Egenskaber du tillægger ægtefællen, men som vedkommende slet ikke kan genkende hos sig selv.**