

## Tema: ”Sunde relationer”

»En mand var på rejse fra Jerusalem til Jeriko og blev overfaldet af røvere. De rev tøjet af ham, tog hans penge, slog ham til jorden og lod ham ligge halvdød i vejkanten. Tilfældigvis kom en jødisk præst forbi. Da han så manden ligge der, gik han lige forbi ham. En tempeltjener kom samme vej forbi stedet, hvor manden lå, men han gik også bare videre. Men så kom en af de foragtede samaritanere rejsende forbi; han fik øje på manden i vejkanten og fik medlidenhed med ham. Han bøjede sig ned, rensede og behandlede mandens sår med olie og vin og forbandt dem. Derefter anbragte han manden på sit æsel og førte ham til en kro, hvor han selv plejede ham. Dagen efter gav han værten 200 kroner og bad ham tage sig af manden. 'Kommer det til at koste mere, skal jeg nok betale det på tilbage-vejen,' sagde han. Lukas 10; 30-35

Øjet er legemets lys. Hvis øjet er rent og sundt, er hele dit legeme i lys. Men hvis dit øje er blindt, så er hele dit legeme i mørke. På samme måde er det også med det lys, som Gud har sat ind i dit sind. Hvis det lys går ud, så er hele dit sind formørket. Matt. 6; 22-23

### Indledning

De 3 første søndage i maj vil temaet for talerne være ”Sunde relationer”.

Det vil handle om udfordringer i parforholdet, singleliv, sex m.m.

Vi tager dette tema op med frygt og bæven dels fordi det føles det kun som om vi når at ridse i overfladen og dels fordi vi tager fat på meget følsomme emner, som måske i virkeligheden kræver at vi bruger mere tid på det end vi har til rådighed ved gudstjenesterne.

Derfor har vi også inviteret til en times samtaleforum umiddelbart efter gudstjenesten næste søndag 17.30 – 18.30 i kirkesalen.

Men hvor vanskelig opgaven end forekommer vil vi de kommende søndage alligevel tage disse emner, da vi tror det er relevant for de fleste af os.

I dag handler det om kærligheden i parforholdet. Er du single men har tanker om engang at blive gift, håber jeg dette kan inspirere.

Klip fra ”Numb”: Manuskriptforfatteren Hudson Milbank (Matthew Perry) lider af akut depersonalisering og oplever sig fremmedgjort fra sit eget liv. Han ser golf-kanalen dagen lang, magter ikke at få et forhold til at holde; begår butikstyverier for bare at mærke sig selv.

Han er ligesom besat af den underliggende tristhed, som fylder hele hans elendige tilværelse, da SARA pludselig snubler ind i hans liv, og sammen forsøger de at redde hinanden.

Vi skal se et lille klip hvor hun besøger Hudson.

Se klip 32.08 – 33.15.

**”Hudson, hvad er du ude efter i et forhold?”**

**”En som jeg kan holde ud at være sammen med.”**

Hun svarer: **”En som vil være sammen med mig selv om mine arme og ben falder af. Og at mit navn lyder anderledes når det kommer fra hans mund. En, der får mig til at smile, når jeg er træt. En, der elsker mig endnu mere, selvom jeg har fortalt om at alt det, jeg er bange for at sige. En, der går med den samme t-shirt hver dag, bare fordi jeg har fortalt ham at den er pæn.”**

Og så kammer det måske lidt over med en historie om hende bedstemor, som har ledegigt.

Men jeg elsker den scene, selvom nogle sikkert vil synes at den er for poppet.

Jeg elsker scene særligt fordi den beskriver en drøm om kærligheden imellem 2 mennesker, - en drøm, som jeg tror vi alle længes efter.

Det ligger i øvrigt lige til højrebenet at sige at det er en urealistisk drøm.

Fordi de fleste af os faktisk mener at det perfekte parforhold ikke er realistisk.

Men det er faktisk ikke mit point.

Derimod er det mit point at vi skal kæmpe hårdt for at bevare den store drøm om kærligheden i parforholdet.

Jeg tror faktisk på at kærligheden kan være så stærk og stormende imellem 2 mennesker at denne drøm, beskrevet i scenen, til sammenligning kun er en vag og overfladisk beskrivelse .

En ny og skotsk undersøgelse om folks romantiske film afslører at ”filmene skildrer spændingen ved et nyt forhold, men de giver også det fejlagtige indtryk at den dybe kærlighed og samhørigheden opstår straks. Det tager ofte lang tid at opbygge.”

Så kan vi jo sidde tilbage og tænke: ”Hvad vej gik det så med kærligheden i vores forhold?”

Mit hensigt er at understrege at der skal kæmpes for kærligheden.

Læs lignelsen om den barmhjertige samaritaner, Lukas 10; 30-35.

Denne lignelse bruges normalt i helt sammenhæng, - tager den blot frem i dag som eksempel på at kærligheden koster.

At vores indstilling i parforholdet altid må være: **”Kommer det til at koste mere, skal jeg nok betale...”**

Og ligesom i lignelsen vil der i et forhold er der altid nogen, der vil blive såret af og til.

Som samaritaneren bøjede sig ned, må vi også bøje os for hinanden.

Vi må rense hinandens sår og forbinde dem.

**”Og kommer det til at koste mere, skal jeg nok betale”**, hvilket ofte står i skarp kontrast til de tilsyneladende ofte uløselige konflikter vi ofte havner i , fordi vi tænker: ”Jeg har gjort mit nu! Jeg har gjort nok for at dette problem kan blive løst!”

Kærligheden pris er som et kæmpe lån med store månedlige afdrag!

Vores indstilling i parforholdet må hele tiden være: Kommer det til at koste mere, skal jeg nok betale!

Læste en ulykkelig historie i en artikel fra 27 april (jp.dk) kom en anden barmhjertig samaritaner, som desværre blødte ihjel for nogle dage siden i New York.

Der var tale om en 31-årig hjemløs fra Guatemala, Hugo Alfredo, som kort for inden havde mistet job og hjem og derfor var blevet hjemløs.

BBC skriver at han faktisk reddede en kvinde fra at blive overfaldet på gaden i New York.

Overvågningskameraerne viser at Hugo i stedet selv blev stukket gentagne gange af overfaldsmanden, da han forsøgte at forhindre overfaldet.

Gerningsmanden flygtede fra stedet og Hugo Alfredo forsøgte at løbe efter ham, men kollapsede kort efter på gaden.

Kameraet viste at mindst 25 mennesker passerede den hjemløse mand, som endte med at bløde ihjel. Der gik mindst halvanden time før en forbipasserende stoppede op, ruskede i manden og tilkaldte en ambulance. Men da var det for sent.

Blev meget berørt da jeg læste historien om denne Hugo, som reddede kvinden og måtte betale med sit eget liv.

Så megen ligegyldighed i denne verden men hvor er det fantastisk når mennesker beslutter sig for at kæmpe for kærligheden, uanset omkostningerne.

(Værestedet)

**”Kommer det til at koste mere, skal jeg nok betale...”**

Samme inderlige indsats for kærligheden vi må investere i ægteskabet.

”Skriv med få ord hvad du længes mest efter i din egen tilværelse”

Denne kortfattede opfordring har en tysk forskergruppe rettet til 1300 mennesker i alle aldre mellem 18 og 80 år.

Den største længsel overhovedet var et godt og varigt parforhold. Her lød svarene blandt andet: **At blive gammel sammen med sin ægtefælle, få det stadig bedre i mit parforhold, at undgå at miste min partner/ægtefælle ved dødsfald eller skilsmisse og at finde ”den eneste ene, som jeg ikke har fundet endnu.”**

Ønsket om et godt parforhold spiller m.a.o. en overvældende stor rolle i vores længsler, hvilket er et interessant aspekt, når man tænker på at drømmen jo handler om at indfri længsler for livstid. En beslutning om hele livet igennem at være villig til at betale hvad kærligheden koster.

(Billede)

En anden undersøgelse viser at dansker har virkelig ondt i parforholdet.

En meningsmåling (YouGov Zaper) viser at hver fjerde dansker slet ikke elsker deres partner eller ægtefælle.

Undersøgelsen åbner en afgrund af ubehag, fordi den sætter sin anklagende finger på tusindvis af usunde parforhold, hvor kun den ene eller ingen af partnerne i virkeligheden elsker hinanden.

Man lever på og dækker over en fælles livsløgn i årevis, der er så stort et tabu, at de ikke engang selv tør se det i øjnene.

Artiklens afslutning provokerede mig: ”Hvis man ikke elsker sin partner, kan det kun gå for langsomt med at blive skilt.”

Det er ikke kun den manglende kærlighed, der bringer ægteskabet i fare.

Ny dansk undersøgelse (Ålborg Universitet, Lene Tølbøll Blenstrup) viser at der er større risiko for at blive skilt når – statiske faktorer – dvs. faktorer, som vi ikke kan gøre meget ved, men som øger risikoen for problemer partnerne imellem.

Derfor kan det være virkelig nyttigt at drøfte dem med hinanden og blive klar over hvad betydning de har i vores parforhold:

En eller begge parter har haft vanskelige opvæksbetingelser

Har oplevet at forældrene blev skilt.

Hvis parret har indgået ægteskab i en meget ung alder.

Hvis partnerne kun har kendt hinanden i kort tid inden etableringen af parforholdet.

Hvis der er stor aldersforskel

Børn fra tidligere parforholdet

Hvis de har været mange tidligere partnere eller været gift før.

Forskellig religiøs baggrund

Svære økonomiske problemer.

For få kvadratmeter

Forskel i uddannelse

Alt dette betyder ikke at man ikke passer sammen (!), men blot statistiske og statiske faktorer der påvirker parforholdet.

## **Hvad koster kærligheden?**

Kampen for kærligheden har et optimistisk budskab: Man kan blive bevidst om, hvad der fremmer, og hvad der hæmmer det gode samliv – og man kan arbejde på sagen!

Selvom skilsmisseprocenten disse år aldrig har været højere år, skulle man tro at de par, som vælger at blive i deres forhold, har det rigtig godt sammen.

Men det synes ikke at være tilfældet.

Undersøgelser tyder derimod på at kun omkring halvdelen af dem, som forbliver sammen er glade og tilfredse med deres parforhold.

Samlivsproblemer hører til én af de vigtigste årsager til depressivitet.

Hvad koster kærligheden så et godt parforhold?

Hvordan investerer vi bedst i vores ægteskab?

Nævnte nogle statistiske faktorer før.

Men der også en række dynamiske faktorer, som de bliver kaldt fordi de kan ændres.

Måske du kan genkende nogle af disse dynamiske faktorer, som kunne være et indsatsområde fremover i jeres ægteskab?

Der er stadig tale om risikofaktorer i parforholdet, men de er dynamiske for der kan gøres noget ved disse:

**Negative måder at tale og diskutere på.**

Er det særlige tidspunkter hvor vi taler negativt til hinanden? Ulvetimerne?

**Vanskeligheder med at udtrykke sig klart, især omkring uenigheder.** Træde et skridt tilbage, tænke sine formuleringer igennem, i stedet for impulsive følelsesudbrud. Nogle gange er det meget bedre at aftale at man kan snakke det igennem senere, og dermed giver sig selv en chance for at arbejde frustrationerne igennem.

**Svigtende teamtænkning, når der opstår konflikter.**

Ofte i forhold til børneopdragelse. Vi har fundet ud af at det er virkelig vigtigt at satse på at være enige og være et team.

**Urealistiske forventninger i parforholdet.**

Mange gange sætter vi slet ikke ord på vores behov, men afventer at partneren "selvfølgelig ser mine behov, hvis han elsker mig".

Bliver til en slags besværlig nærværestest, som ofte handler om behovet for at føle sig set, elsket og værdsat.

"Hvis du virkelig elskede mig, så ville du også..."

Der kan også være tale om urealistiske forestillinger om partnerens udseende, evner, tid og indsats.

**"Kærlighed? Jo det er et desperat forsøg på at omplante en bid af Drømmeverdenen til hverdagens barske realitet."** Theodor Reik

Undersøgelser har faktisk vist at par, der ser mange kærlighedsfilm er dårligere til at kommunikere indbyrdes (Se billede af Run Away Bride).

Mange har nemlig den opfattelse, at hvis det er meningen at de skal være sammen, så må partnerne af sig selv finde frem til hvilke behov man har.

Ingen grund til at sige det!

Medfører virkelig dårlig kommunikation

Forskellige holdninger til vigtige spørgsmål

Igen, **børneopdragelse** er en klassiker.

Hvordan man tackler konflikter med barnet, hvordan man kommunikerer, konsekvenser, pædagogik osv.

Opmuntring: "Det bliver alt sammen lettere når de bliver teenagere!" (Ironisk)

**Tidsforbruget** en anden klassiker: Hvor mange aktiviteter fylder vi næsten automatik ugen med.

Det opstår ofte uenighed om hvor travlt et ugeprogram bør være.

Og ikke mindst **frirummet**. Skal det så bruges til golf med vennerne, eller desperate Housewives?

Det kan nemt ende med at man blot gøre noget hver for sig.

Eller uenigheder omkring **sex** i parforholdet.

Kan ofte være den ene som synes at der bør være meget mere sex i forholdet, og sexlivet bør være meget mere kreativt og sprudlende.

Nogle spørger "Hvor meget sex"?

Kan man jo ikke svare på, men jeg kan vel sige så meget: Hvis den ene af parterne forventer sex flere gange om dagen har man at gøre med et seriøst sex-problem at gøre, især hvis den anden part ikke har et tilsvarende behov.

Og hvis man kun har sex en gang hver anden måned har man også et alvorligt problem.

Det er simpelthen for lidt, - sex er et meget vigtigt kærlighedssprog, skabt af Gud til at fordybe ægteskabet – og så er der jo også lige det ikke helt uvæsentlige perspektiv ang. forplantning.

Om det er naturligt at have sex 1 eller 5 gange om ugen kan godt opleves som et stort problem for mange og på en meget barnlig og uforløst måde gnave i forholdet.

Men hvad jeg dog kan sige er at for mange har for lidt sex i deres ægteskab, endda også unge og nygifte.

Ironisk at det er så svært at vente med sex til man bliver gift, og bagefter er det netop det at vente, man evner bedst. Man kan sagtens finde ud af det før men ikke efter.

Vigtig at have af sex i ægteskabet, - ofte glider det i baggrunden fordi studier eller arbejder sluger al energien, eller pga. for mange bekymringer, eller helt enkelt fordi partnerne har meget forskellige sovevaner, A og B mennesker.

Alt for mange er bare for stressede og uenige om at satse på at have sex.

Virkelig vigtigt at satse på et aktivt sexliv, sætte tid af, og nogle gange tænke at nu skal det ikke blot udsættes selv om man er træt.

Sex og andagt (!) i ægteskabet 2 meget vigtige og oversete ingredienser i ægteskabet.

Et godt ægteskab har nok sex og masser af Jesus.

Det er i øvrigt interessant at mandens seksuelle behov er på sit højeste ved 18 års alderen, og at kvindens seksuelle behov først når sit højeste i 30 års alderen, og derefter varer ved, alt imens at manden blot bliver mere og mere træt!

### **Ring grad af forpligtelse i forholdet**

Begge må være lige forpligtet på at løse konflikterne.

Nogle gange kan en forvriddning i forpligtelsen udarte sig i en negativ retning.

Sådan at det bliver mere den ene part som føler sig forpligtet på forholdet, hvilket får nogle helt klare konsekvenser.

Konsekvenserne er bl.a. at visse konflikter, som burde tages op, ikke bliver taget op.

”For så farer han jo bare op og siger at han ikke gider mere!”

Men det duer ikke at udskyde konflikterne pga. frygt for partneres umodenhed.

Holder ikke i længden, selv om det kan være umådeligt fristende at fortrænge konflikter, fordi den anden ikke føler sig så forpligtet på forholdet.

Frygt for skilsmisse og forkastelse er virkelig en af de væsentlige grunde til at rollerne i ægteskabet bliver ubalancerede.

Grundlæggende kan man sige, at jo højere risikoniveau, jo vanskeligere er det.

Disse områder vi særligt må investere vores energi og udvikle os i.

## **Sunde relationer**

Temaet for disse søndage er sunde relationer.

Fordi sunde relationer afgørende for kærligheden vokser i et forhold.

Kærligheden vokser ud af sunde relationer.

Vil slutte med at par tanker, som jeg synes er utroligt vigtige at arbejde på i parforholdet:

### **1. Afbalancerede relationer**

Sund relation er en afbalanceret relation.

**Ex.** Skifte dæk, hjulet skal afbalanceres. Kan sagtens køre med det.

Irriterende men det er lettest at køre videre.

Ofte ved en bestemt hastighed at rattet ryster.

Akkurat det samme med ubalancerede relationer.

Måske er det kvinden som skal gøre rent, rydder op og laver mad.

Hun skal helst være rengøringshjælp om dagen og mystisk elskerinde om aftenen.

Bare for meget!!!!

Hvor meget gør din mand rent?? De kan være så dovne!!

Så mange vigtige ting at tage sig til!!

Og han skal jo reparere og gøre bilen rent!!

Fint, men har I virkelig en realistisk og afbalanceret arbejdsfordeling.

Tror det er så vigtigt at fordele arbejdsmængden.

Vi har simpelthen en aftalt arbejdsfordeling hjemme hos, der skulle være retfærdigt indrettet.

Selvom jeg synes at jeg har nok så vigtige ting at tage mig til står den på 2 timers rengøring lørdag formiddag, hvad enten jeg synes det er sjovt eller ikke.

Det nytter bare ikke at jeg argumenterer med det ene og det andet.

Fordi jeg har en del aftener væk, er det naturligvis altid mig der har puttet vores børn, når jeg ikke er afsted.

”Jeg har så travlt med arbejdet, jeg må og skal realisere mig selv, skal lige køre en tur, ellers bliver jeg skør!”

Nej, den går bare ikke!!!

Alt for mange kvinder accepterer en skæv ansvarsfordeling.

Mændene skal også lave lektier med børnene, se tasken igennem, smøre madpakker, lave mad, putte, børste tænder, skifte ble osv.

Mange kører alt for langt i ægteskabet med ubalancerede hjul

Men det slider på lejer og styrekugler, som pludselig skal skiftes, selvom det er alt for tidligt.

I gør simpelthen ikke hinanden en tjeneste ved at det kun er den ene i forholdet der ofrer.

**”Kommer det til at koste mere, skal jeg nok betale...”** gælder begge parter!!!!

Afbalanceret og sund relation betyder at BEGGE er parate til at betale hvad det koster at investere i kærligheden.

Studier viser også at mænd oftere end kvinder trækker sig tilbage, mens den, der forfølger et emne, i de fleste tilfælde er den kvindelig part.

Hvis I kan genkende mønstret med tilbagetrækning i jeres forhold, skal I tænke på at, at det sandsynligvis vil blive endnu værre, hvis I lader det fortsætte.

”Når det drejer sig om vigtige emner, er der kun lidt at vinde ved at undgå at tage dem op. Du kan ikke stikke hovedet i busken og lade som om de vigtige eller besværlige problemer ikke eksisterer, Problemet med sammenhængen mellem teori og praksis dukker op, når vi kommer til de emner, der følelsesmæssigt er vanskelige for den enkelte.” Anette Due Madsen, Kæmp for kærligheden.