

Kärleken är blind. Äktenskapet är ögonöppnaren.

Lär känna den andre. Ge generöst av dig själv. Receptet på ett bra relation kan te sig enkelt, men det är aldrig enkelt att säga nej till sig själv ... En ny artikel i serien om kärleken i äktenskapet.

2019-10-18

John & Joann

*Det sägs att kärleken är blind.
Äktenskapet är ögonöppnaren. Vad*

gör man när man inte gillar det man nu ser?

Joann:

Det kan komma en ögonöppnare kort efter bröllopet, när de starka känslorna har ebbat ut. Den kan också komma flera år senare, när jobbet eller barnen tar allt större fokus.

John:

När du inte gillar det du ser, så kan det vara läge att återupptäcka några gamla sanningar. Och vilka är dessa?

Vi skapades av Gud för ett syfte, för att vi skulle få dela himmelens glädje med honom i evighet. Det innebär att vi genom livets skiften, inbjuds att älska Gud mer varje dag och att på så sätt växa i helighet. För de av oss som är kallade till äktenskapet, uttrycks denna kärleken till Gud först och

främst genom vår maka/make och resten av familjen.

I sitt apostoliska brev *Novo millenio ineunte*, slog påven Johannes Paulus II fast att helighet inte bara är ett tillstånd utan ett uppdrag, på vilket kristna bör sträva efter ett fullödigt kristet liv, genom att efterlikna Jesus Kristus, som gav sitt liv för var och en av oss.

Det äktenskapliga livet som vi tidigare tackat jag till är på ett nära och naturligt sätt knutet till inbjudan att bli heliga.

Joann:

En annan sanning som bör återupptäckas är kärlekens mening. De gamla grekerna hade fyra begrepp för att beskriva olika sorters kärlek (eros, storge, philia, agape). Den högsta formen, agape, är den ovillkorliga kärleken som accepterar den andre som den är, trots fel och

brister, och som inte förväntar sig något i gengäld. I sitt innersta väsen är kärleken ett verb, dvs.

självuppofterande handlingar som vi väljer att göra oavsett våra känslor.

John:

Vi älskar när vi varje dag försöker ge lite mer av oss själva till den andra personen. Eftersom sann kärlek innefattar att säga nej till sig själv, är det inte enkelt.

Vi har haft vår beskärda del av svårigheter under våra 30 år som gifta. I tuffa tider har det hjälpt att försöka komma ihåg det stora perspektivet: vart vi är på väg och meningen med våra liv. Kort sagt: genom att älska Gud, vår maka/ make, familj och vår nästa lite mer här på jorden arbetar vi för att få ta del av den himmelska glädjen.

Den helige Josemaria uttryckte det så här: ”De kristna makarna måste vara

medvetna om att de är kallade att helga sig själva genom att helga andra, att de är kallade att vara apostlar och att deras främsta apostolat gäller hemmet. De måste förstå att detta med att grunda en familj, att uppfostra barn, att låta sin kristna tro stråla ut över samhället är en övernaturlig uppgift. Framgången och effektiviteten i deras liv — deras lycka — hänger på att de är medvetna om denna specifika uppgift.” (*Samtal med Josemaría Escrivá, nr. 91, nr. 91*)

Joann:

Trogen äktenskaplig kärlek är heroisk, eftersom den kräver uthålligt, hårt arbete. Vi skulle vilja dela med oss några enkla idéer som har hjälpt oss under svåra perioder när det fanns taggar i vår relation, och irritationen påverkade hela äktenskapet.

Ta hand om dig själv

Joann:

Även om vi båda älskar Gud och erkänner hur viktig Han är i vårt äktenskap, och även om vi har mycket gemensamt, insåg vi snabbt under vårt äktenskaps tidiga år hur olika vi är. Det fanns många stora och små frågor där vi inte var överens (pengar, uppfostran, hur man firar födelsedagar, jul, bröllopsdag, semesterplaner). När vi inte var överens försökte vi tvinga på den andre vår åsikt. För det mesta ledde det till fler gräl och en sämre relation. Verkligheten är att vi bara ändrar oss om vi själva vill göra det. Vi kan bara påverka oss själva. Vi kan anpassa oss och ändra vår attityd och vara mer öppna mot varandra. Jag bestämde mig för att ändra min attityd gentemot John på flera områden. Såsmånigom svarade han genom att också förändras.

John:

För att kunna förändra våra attityder utan bitterhet, behöver vi ta hand om oss själva på olika sätt. Vi kan inte ge vår familj frid och glädje om vi inte har det själva. När vi är hälsosamma och mår bra (fysiskt, mentalt, emotionellt, socialt och andligt) har vi en större kapacitet att anpassa oss till och hantera svårigheter.

En sak som jag upptäckt ökar mitt välbefinnande är att tacka för allt som är gott i mitt liv – särskilt för min familj (ja, även för Joann när hon är jättesvår). Tacksamhet har en stark koppling till att vara tillfreds med livet. Se på dina vänner. – har du lagt märke till att tacksamma människor klagar mindre, är gladare och mer optimistiska?

Testa under en veckas tid. Tacka Gud varje dag för tre gåvor i ditt liv.

Joann:

Jag försöker ta hand om mig själv genom att vara hälsosam och i form genom träning (det fysiska), genom att läsa eller lära mig något nytt (det mentala), genom att hålla kontakten med mina vänner (det emotionella), genom att upprätthålla mitt böneliv och genom att bikta regelbundet (det andliga). Du kanske inte har tid att göra allt detta varje vecka, men sett över en längre period, borde du göra något inom vart och ett av dessa områden för att ta hand om dig själv.

En liten varning – om du vill få råd om hur du ska hantera svårigheter i ditt äktenskap, se till att få dem från personer som verkligen bryr sig om dig och som tror på äktenskapet som ett livslångt åtagande. Övertänkta åsikter från fel sorts rådgivare kan leda till att du fattar dåliga beslut som du eventuellt kommer att få ångra.

Att kommunicera med hjärtat

Joann:

Alla terapeuter skulle understryka vikten av kommunikation för att upprätthålla eller återuppbygga en relation. Men, att utbyta ord och åsikter om ett kontroversiellt ämne är inte detsamma som att kommunicera. Att kommunicera är mer än att tala. Ännu viktigare är att lyssna och att kommunicera med hjärtat, med förståelse och empati för den andre, oavsett om de åsikter och känslor som kommer till uttryck är logiska.

John:

För att ge ett exempel: Joanna är mer verbal än jag. När hon kommer hem från jobbet vill hon prata om det som hänt under dagen och ventilerar sin frustration. Jag å andra sidan föredrar att under middagen sitta tyst och reflektera över dagen. Joann blir upprörd när jag är ouppmärksam och verkar

ointresserad. Och inte bara det: när jag hör henne prata om sina problem blir jag problemlösnings-orienterad och börjar komma med förslag på lösningar. Ofta visar det sig att hon inte behöver mina lösningar – utan redan visste vad hon skulle göra. Jag har lärt mig att det hon i själva verket vill är att jag ska lyssna och stötta henne känslomässigt.

Joann:

Ibland när vi grälar lägger John fram kompromisslösningar. För honom verkar de logiska och han argumenterar för dem intellektuellt, men de talar inte till mitt hjärta och känns varken tilltalande eller vettiga.

John:

Mitt i en diskussion, eller till och med innan vi hamnar i den, måste vi bli medvetna om att vi riskerar att hamna i attack-läge. När man går igenom en svår tid i ett förhållande,

är det lätt att man tolkar ord, handlingar och avsikter negativt. För att kommunicera bättre måste vi vara medvetna om hur tidigare erfarenheter påverkar vår öppenhet gentemot varandra. Diskussionen leder inte någonvart när båda makarna är i attack-läge, så vi måste tänka efter före och skapa gynnsamma förutsättningar för att kunna ha en meningsfull och rationell diskussion. Detta kan innebära att skjuta upp diskussionen till ett bättre tillfälle, eller att vi talar om vårt förhållningssätt innan vi ger oss på själva meningsskiljaktigheten. Det kan till och med innebära att vi gör EBA-insättningar (se nästa stycke) för att bygga upp den öppenhet och tillgivenhet som gör att det blir möjligt att kommunicera med hjärtat.

Joann:

I många äktenskap är det ofta en enkel ingrediens som har gått förlorad utan att paret ens är medvetna om det – vänligheten. Vad innebär då vänlighet?

Att inte skrika på din make/maka när du är arg

Att inte triumfera när du får rätt

Att ha tålamod

Att tro det bästa om den andre

Att säga ”kan du vara snäll” och ”tack”

John:

Vänligheten sätter tonen I förhållandet, så ett annat sätt att reflektera över sitt sätt att kommunicera är att fråga: *finns det vänlighet och ömhet i min verbala och icke-verbala kommunikation?*

Växa i kärlek genom de små tingen.

Joann:

Vi har också märkt att många äkta par lägger sig till med en låt-gå-inställning till sitt förhållande efter några års äktenskap. De slutar att anstränga sig för att växa i kärlek. Konceptet EBA, Emotional Bank Account (Det känslomässiga bankkontot) har hjälpt oss att fortsätta växa i förhållandet.

John:

Vi känner alla till hur ett bankkonto funkar – vi sätter in eller tar ut pengar från kontot, och har vi en sund ekonomi, så har vi de finansiella muskler som behövs för att uppnå våra mål. EBA ger en fingervisning om relationens status – när vi gör saker som ökar tilliten gör vi en insättning, medan vi gör ett uttag när tilliten skadas. Om du och

jag har en sund emotionell ekonomi så finns den tillit vi behöver för att kunna lösa våra konflikter. Om tilliten är nära noll, eller till och med på minus, så är det svårt att få en äkta kommunikation till stånd.

Det är lättare att få en sund emotionell ekonomi genom att göra många små insättningar än genom att göra några få stora.

Hur gör jag för att göra en insättning på Joanns´ EBA? Det handlar om små saker som:

Göra någonting tillsammans med Joanne som hon gillar.

Lyssna på henne

Hålla mina löften

Genom att tacka eller visa uppskattning för att hon ser till att vårt hem är ordnat, ombonat och trivsamt.

Genom att be om ursäkt för något jag gjort.

Joann:

Några exempel på EBA-uttag kan vara

När man flammar upp i ilska eller ger efter för ett hetsigt humor

När man inte värdesätter, eller till och med uttrycker sig nedsättande om, sin makes synsätt eller åsikter

När man använder mobiltelefonen under en måltid

När man kritiserar eller gör ner sin make inför familj eller vänner.

Genom att uthålligt göra regelbundna EBA-insättningar, hur små de än må vara, växer tillit fram och relationen stärks.

John:

Den helige Josemaría sa:

”Hemligheten med den äktenskapliga lyckan ligger i det vardagliga livet, och inte i dagdrömmeri. Att lyckan består i den stilla glädjen att komma hem efter en arbetsdag, i det kärleksfulla umgänget med barnen, i hemmets dagliga bestyr där hela familjen hjälps åt. Den består i att möta bekymmer och svårigheter med ett gott humör och med en sportslig anda och i att ta vara på alla tekniska hjälpmedel som civilisationen ger oss för att göra hemmet trevligt, livet enklare och barnens uppfostran mer effektiv.”
(Samtal med Josemaría Escrivá, nr. 91, nr. 91)

Under avslutningsmässan vid det åttonde världsmötet för familjer i september 2015, sade påven Franciskus något liknande: ”Liksom glädjen har heligheten sin grund i de små gesterna? Dessa små handlingar är små tecken på ömhet, tillgivenhet

och medlidande. Som kvällens middag som vi ser fram emot, den tidiga lunchen som förbereds till den som stigit upp tidigt för att gå till jobbet. Vardagliga ting ... Som en kram när vi kommer hem efter en tuff dag på jobbet. Man visar kärlek med små gester, genom små tjänster som får oss att känna oss hemma.

Joann:

Testa det här under en vecka:
Föresätt dig att varje dag göra en liten insättning på din make/makas emotionella konto. (Vad som är en EBA-insättning är subjektivt, så det är nödvändigt att komma fram till vad som innebär en insättning respektive ett uttag för den du är gift med)

Slutsats

John:

I Katolska kyrkans katekes står det:
”Människan är skapad till Guds
avbild och likhet, och han är själv
kärleken. Då Gud skapat man och
kvinna blir deras ömsesidiga kärlek
en bild av den absoluta och
oförstörbara kärlek med vilken Gud
älskar människan.” (KKK nr. 1604)

Så här: Den roll Gud har gett oss i
äktenskapet är att ge oavlåtligt stöd,
att kärleksfullt utmana, och uthålligt
uppmuntra varandra till att bli det
som Gud har skapat oss att bli i sin
kärleks plan, att hjälpa varandra att
bli helgon på väg mot himlen.

Joann:

Att hålla bröllopsdagens löfte om att
älska sin maka/make i medgång och
motgång är inte enkelt. Det är
nödvändigt att kämpa för att förbli
trogen sin äktenskapliga kallelse, och
det är i kampen att förbli trogen i
den äktenskapliga kärleken som vi

kommer att finna Gud och finna
glädjen.

pdf | Dokument automatiskt skapad
från [https://dev.opusdei.org/sv-se/
article/den-aktenskapliga-karleken/](https://dev.opusdei.org/sv-se/article/den-aktenskapliga-karleken/)
(2025-08-05)