



Kriser i ægteskabet

Ordsp. 27, 17. "Jern slibes til med jern,
det ene menneske sliber det andet til.





Konflikter

- Naturlig konsekvens af et ægteskab
 - Vi valgte nemlig vores modsætning
- Naturlig konsekvens af et venskab
 - Vi er nemlig to individuelle personligheder
- Sunde konflikter
 - Der hvor problemet bliver løst
 - Guds gave til en falden verden
- Usunde konflikter
 - Der hvor problemet bliver fejet ind under gulvtæppet.



Konflikter opstår når..

- Når to personer snakker om det samme emne, men er uenig om konklusionen.
- Når personlige grænser bliver overskredet
 - Indre konflikt – spiser min reaktion
 - Ydre konflikt – præsenterer vedkommende for min reaktion
- Personlig diskvalifikation



Årsager til konflikter i ægteskabet

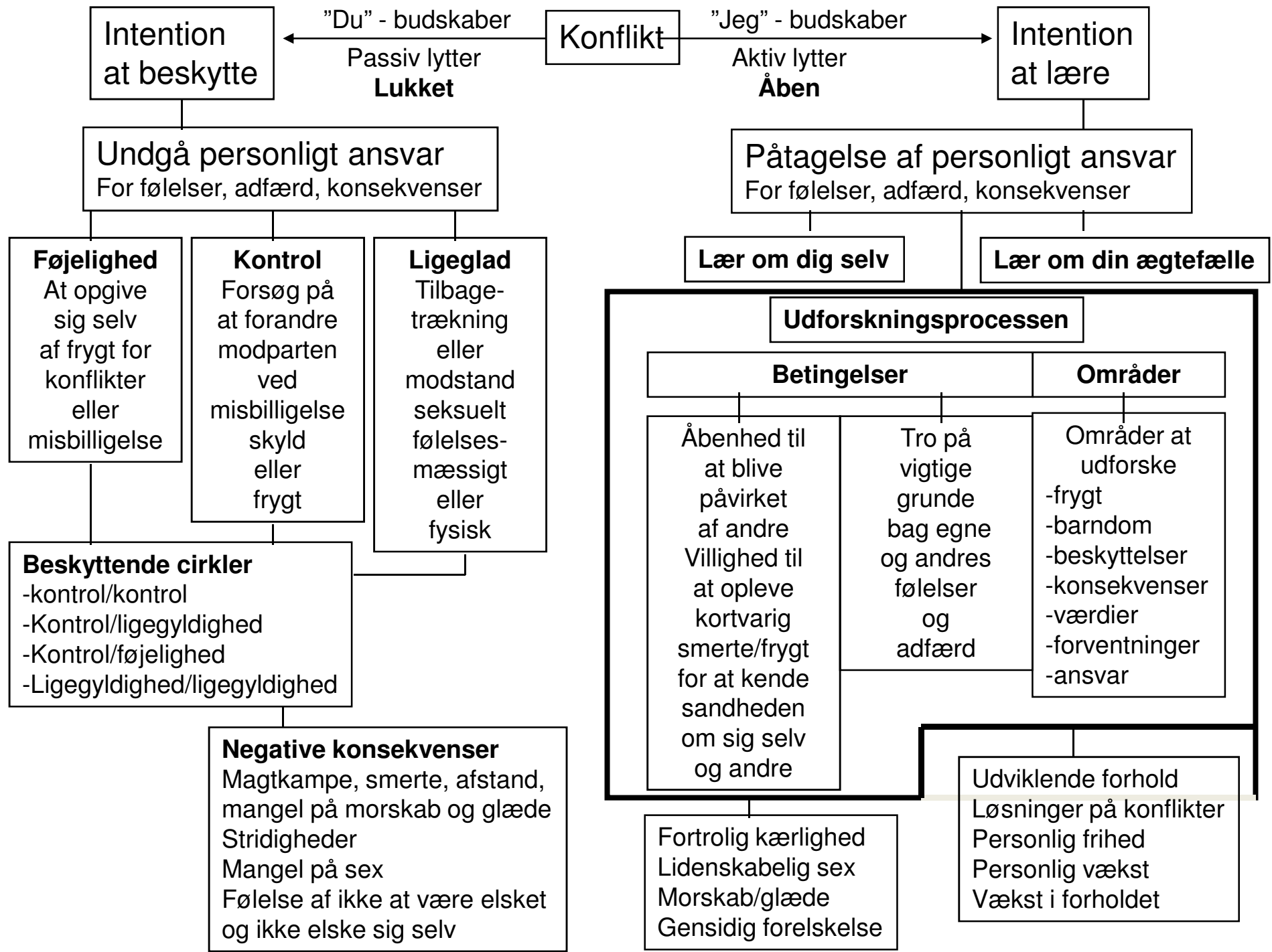
- Når forelskelsen falmer
- Forskellighed
- Min livsbagage
- Manglende valg af tid til hinanden
- Manglende rummelighed
- Når kommunikation bliver til tavshed

- Uløste konflikter bliver til skænderier og magtkampe.



Den positive konflikt

- Selvrespekt
 - Jeg siger hvad jeg mener
 - Styrker selvværdet
- Rummelighed
 - Jeg giver plads til hvad du mener
 - Styrker respekten for ”modparten”
 - Styrker fællesskabet
- Lærer nyt
 - Om personen
 - Om emnet
 - Om sig selv



Intention at beskytte

Konflikt

Intention at lære

"Du" - budskaber
Passiv lytter
Lukket

"Jeg" - budskaber
Aktiv lytter
Åben

Undgå personligt ansvar
For følelser, adfærd, konsekvenser

Påtagelse af personligt ansvar
For følelser, adfærd, konsekvenser

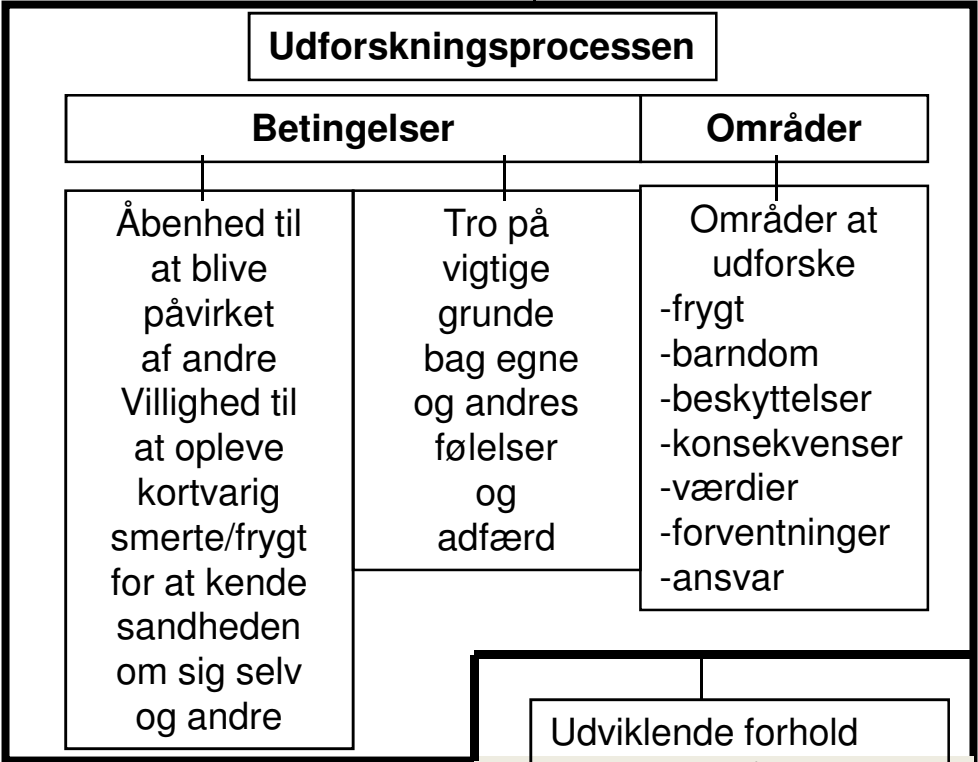
Føjelighed
At opgive sig selv af frygt for konflikter eller misbilligelse

Kontrol
Forsøg på at forandre modparten ved misbilligelse skyld eller frygt

Ligeglad
Tilbage-trækning eller modstand seksuelt følelsesmæssigt eller fysisk

Lær om dig selv

Lær om din ægtefælle



Beskyttende cirkler
-kontrol/kontrol
-Kontrol/lige gyldighed
-Kontrol/føjelighed
-Lige gyldighed/lige gyldighed

Negative konsekvenser
Magtkampe, smerte, afstand, mangel på morskab og glæde
Stridigheder
Mangel på sex
Følelse af ikke at være elsket og ikke elske sig selv

Fortrolig kærlighed
Lidenskabelig sex
Morskab/glæde
Gensidig forelskelse

Udviklende forhold
Løsninger på konflikter
Personlig frihed
Personlig vækst
Vækst i forholdet



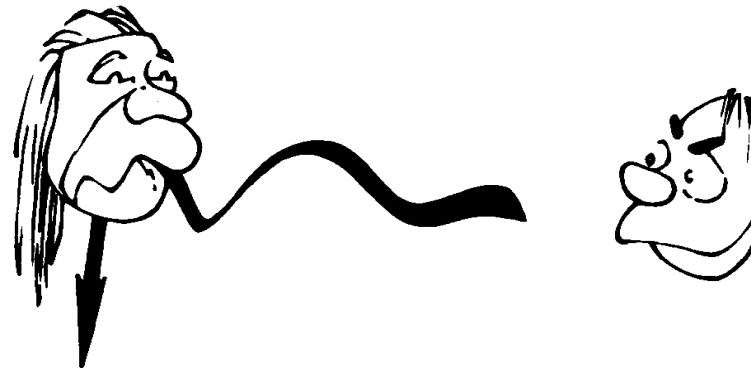
Dårlige konflikter

- **Projektion**
 - benægter egne følelser ved at skyde dem over på andre
- **Forskydning**
 - når man bliver "sparket" af chefen, "sparker" man til konen/børnene. osv..
- **Fortrængning**
 - man fortrænger episoden
- **Fornægtelse**
 - fortolker oplevelsen som det passer én
- **Omvending til det modsatte**
 - angst for realiteterne får vedkommende til at gentage det modsatte for sig selv
- **Kompensation**
 - man opgiver at gøre noget ved problemet og fokuserer overdrevent på andre områder man kan klare
- **Rationalisering**
 - man undgår følelser der udløser angst og koncentrerer sig udelukkende om de rationelle og fornuftsbetonede

agape Dårlig konfliktløsning



Retrofleksion (Tilbagetrækning).
Trækker sig tilbage fra omgivelserne, måske til sin fantasi, frem for at konfrontere virkeligheden, spekulerer og spekulerer, uden at bringe problemerne frem.



Introjektion (Manglende sigen fra).
Sluger tingene råt, uden at smage på dem, får ikke sagt fra i tide; får sagt ja og undgår den umiddelbare konflikt, for derefter at have en klump i maven, som udtryk for egentligt at mene nej.

Dårlig konfliktløsning



Deflektion (Afprellen).

Tingene preller at mod tandrækken uden at blive smagt på. Hurtige svar før spørgsmålet er afsluttet – udtryk som »ja ja«, »fint« o.l. Måske intellektualisering: der er mange ord, men få følelser bag.



Non-awareness.
At være fysisk men ikke psykisk tilstede.

Hvordan bruge konflikter konstruktivt?

- Ef. 4, 26. ”Bliv blot vrede, men synd ikke. Lad ikke solen gå ned over din vrede.”
- Er det personligt eller praktisk?
- Hvad føler du der sker med dig?
- Prøv at forstå din ægtefælle – og udvis respekt.
- Observer: Du, dig, aldrig og altid.



I ægteskabet

- 1. En besluttende vilje til at løse problemet.
 - gør noget før ligegyldighed indtræffer
- 2. Daglig fællesskab om bøn og bibel.
- 3. Tag tid til hinanden, - *Talk, talk, talk.*
 - - *mdl. aftenhygge ("funstævne") - hemmelig for ægtefællen*
 - - *ugentligt snakkemøde (stabsmøder)*
 - - *årlig weekend/ferie.*
 - - *praktisk samvær (læse bog, havearbejde)*
- 4. Samtale om dine og mine behov + følelser + oplevelser.
- 5. Tilgivelse - bøn om tilgivelse.
 - "Tilgivelse er viljen til at bære konsekvenserne af den andens handling mod mig"
- 6. Tid til at være alene
- 7. Venner
- 8. Søg hjælp