

# Forord

I mere end 30 år har jeg haft den glæde at være ægteskabsrådgiver, og i den tid har jeg set min del af ægteskabelige kampe. Men hvad jeg også har set igen og igen, er Guds kraft til at forny parforholdet. Når to mennesker forpligter sig over for hinanden, sker der positive forandringer – især når de beslutter sig for vise deres kærlighed til hinanden gennem kærlighedens fem sprog.

Fordi jeg arbejder med at rådgive ægtepar, har jeg en tendens til at bruge begreber fra ægteskabet, når jeg skriver. Nogle af de emner, jeg berører, handler specifikt om ægteskab. Men jeg håber også, at min bog kan læses af forlovede par eller par, der lige er begyndt at komme sammen. Også til dem er der gode råd at hente her. Ægteskabets byggesten – ærlig kommunikation, respekt, uforbeholden kærlighed og tilgivelse – er grundlæggende for ethvert kærlighedsforhold. Og alle par kan få udbytte af at opdage hinandens kærlighedssprog og udtrykke sig på det, ligegyldigt hvor længe de har været sammen.

Brug bogen og dens løfter fra Bibelen hver for sig, eller sæt jer ned som par og læs den sammen. Hvis I bruger er par minutter hver dag, opdager I nye bibelske sandheder, som kan være en hjælp i hverdagen.

Jeres parforhold kan være stærkt eller skrøbeligt, stabilt eller usikkert, men min bøn er, at I må få nyt mod ved at læse den her lille bog, så jeres glæde over hinanden må vokse. Jeg ønsker, at I må fokusere på at elske hinanden og vokse tættere på hinanden, så jeres forhold kan blive stærkere.

*Gary Chapman*

## **Med kærlig hilsen**

*Så bliver da tro, håb, kærlighed, disse tre. Men størst af dem er kærligheden. Jag efter kærligheden.*

FØRSTE KORINTERBREV 13,13-14,1



*Mine kære, når Gud har elsket os således, skylder vi også at elske hinanden. Ingen har nogen sinde set Gud, men hvis vi elsker hinanden, bliver Gud i os, og hans kærlighed er fuldendt i os.*

FØRSTE JOHANNESBREV 4,11-12



*Et nyt bud giver jeg jer: I skal elske hinanden. Som jeg har elsket jer, skal også I elske hinanden. Deraf kan alle vide, at I er mine disciple: hvis I har kærlighed til hinanden.*

JOHANNESVANGELIET 13,34-35



# Kærlighedens sprog

Efter 30 år som ægteskabsrådgiver er jeg overbevist om, at der findes fem forskellige måder, vi udtrykker og opfatter kærlighed på. Fem kærlighedssprog:

- *Anerkendende ord.* Det vil sige bruge positive ord over for den, du elsker.
- *Gaver.* Det vil sige være betænksom og give gaver for at vise, at du tænker på den anden.
- *Tjenester.* Det vil sige gøre noget, som du ved, den anden sætter pris på.
- *Tid til hinanden.* Det vil sige give din udelte opmærksomhed til den anden.
- *Fysisk berøring.* Det vil sige holde i hånd, kysse, give et knus og alle mulige andre måder at give fysisk nærhed på.

Vi har alle et primært kærlighedssprog. Ét af de fem sprog taler mere til os end de andre fire.

Men det er sjældent, at begge parter i et ægteskab taler det samme kærlighedssprog. Vi har en tilbøjelighed til at tale vores eget sprog, og derfor går vi galt i byen over for hinanden. Jo, vi mener det skam alvorligt. Vi giver udtryk for vores kærlighed, men vi er ikke på samme følelsesmæssige bølgelængde.

Lyder det velkendt? Kærligheden behøver ikke svinde ind i tidens løb. I slutningen af Bibelens berømte kærlighedskapitel i Første Korintherbrev 13 står der, at kærligheden er dyrebar og varer til evig tid. Det, Paulus siger, er faktisk, at kærligheden skal være vores højeste mål. Men hvis du vil holde kærligheden i live, er du nødt til at lære et nyt sprog. Din partners sprog.

Det kræver disciplin og øvelse. Men lønnen er et dybt engageret, langtidsholdbart forhold.

## **Med kærlig hilsen**

*Alt, hvad I vil, at mennesker skal gøre mod jer, det skal I også gøre mod dem. Sådan er loven og profeterne.*

**MATTHÆUSEVANGELIET 7,12**



*Lad os ikke elske med ord eller tunge,  
men i gerning og sandhed.*

**FØRSTE JOHANNESBREV 3,18**



*Se, hvor stor kærlighed Faderen har vist os,  
at vi kaldes Guds børn, og vi er det!*

**FØRSTE JOHANNESBREV 3,1**



# Hvad kan jeg hjælpe dig med?

Ordet *kristen* betyder »kristusagtig«. De kristne i det første århundrede valgte ikke selv at kalde sig kristne. Det var noget, andre kaldte dem. De troende byggede deres liv på Kristi lære, så det var nærliggende at beskrive dem som kristusagtige.

Men tænk, hvis kristne virkelig var kristusagtige! Kærlighedsbuddet står som noget af det helt centrale i Jesu forkyndelse. Ifølge Markusevangeliet 12,29-31 sagde Jesus, at det største bud er at elske Gud, og derefter kommer buddet om at elske vores medmennesker. De to bud gør alle andre bud overflødige, fordi alt andet udspringer af dem.

Kærlighed begynder med en holdning, som bliver til konkrete handlinger. »Hvad kan jeg hjælpe dig med?« er et godt spørgsmål at begynde med.

Dagen i dag er en god dag at begynde at elske vores medmennesker på. Efter min mening skal man begynde med dem, der er tættest på – først ægtefællen, så familien – og derfra kan det brede sig udad til andre.

## **Med kærlig hilsen**

*Og alle vi, som med utilsløret ansigt i et spejl skuer  
Herrens herlighed, forvandles efter det billede, vi  
skuer, fra herlighed til herlighed, sådan som det sker  
ved den Herre, som Ånden er.*

**ANDET KORINTERBREV 3,18**



*Det er Herren, der styrer en mands gang, han styrker ham  
og glæder sig over hans færd.*

**SALMERNES BOG 37,23**



*Hav ham i tankerne på alle dine veje,  
så vil han jævne dine stier.*

**ORDSPROGENES BOG 3,6**



# Åbenhed kommer ikke af sig selv

Mestrer du kunsten at være åben? Faktisk begyndte det med Gud. Gud var åben og åbenbarede sig selv over for os ved profeterne og i de andre gammeltestamentlige skrifter og til sidst i Kristus.

Sådan må det også være i et ægteskab. Hvis vi er åbne over for hinanden, forstår vi langt bedre hinandens tanker, ønsker, frustrationer og glæder. Kort sagt: Åbenhed er vejen til intimitet. Ingen åbenhed, ingen intimitet. Men hvordan lærer vi kunsten at være åbne?

Du må begynde med at tale for dig selv. Kommunikationseksperter formulerer det ofte på den måde, at vi skal bruge »jeg-udsagn« i stedet for »du-udsagn«. Det er for eksempel noget helt andet at sige: »Jeg føler mig skuffet over, at du ikke tager med til min mors fødselsdag« end: »Du skuffer mig virkelig, når du ikke tager med til min mors fødselsdag«.

Når du fokuserer på din egen reaktion, er du åben om dine egne følelser. Hvis du derimod fokuserer på, hvad den anden gør, skaber du skyldfølelse hos den anden. »Du-udsagn« fører til diskussion. »Jeg-udsagn« fører til kommunikation.

## **Med kærlig hilsen**

*De retskafne ledes af deres retsindighed, de troløse  
ødelægges af deres falskhed.*

**ORDSPROGENES BOG 11,3**



*Alting har en tid, for alt, hvad der sker under himlen, er der  
et tidspunkt ... En tid til at græde, en tid til at le. En tid til  
at holde klage, en tid til at danse ... En tid til at omfavne,  
en tid til ikke at omfavne ... En tid til at rive itu, en tid til  
at sy sammen. En tid til at tie, en tid til at tale.*

**PRÆDIKERENS BOG 3,1-7**



*Al forbitrelse og hidsighed og vrede og råb og spot  
skal ligge jer fjernt, ja, al ondskab; men vær gode  
mod hinanden, vær barmhjertige og tilgiv hinanden,  
ligesom Gud har tilgivet jer Kristus.*

**EFESERBREVET 4,31-32**





## *Sæt ord på!*

Nogle mennesker kan simpelt hen ikke forstå, hvorfor de dog skulle vise deres følelser for deres partner. Men sagen er, at hvis du ikke åbent fortæller om dine følelser, har de det med at vise sig i dine handlinger. Men din elskede har ingen anelse om, hvorfor du opfører dig, som du gør. Så er det, du får det klassiske spørgsmål: »Er der noget i vejen?« Din ægtefælle ved, at der er noget galt, men ved ikke, hvad det er.

Følelser er en naturlig del af livet. I Prædikerens Bog skriver kong Salomo, at alt har sin tid, både glæde og sorg, nedtrykthed og optimisme. Alle følelser har deres plads i livet, og de fleste af dem fortæller meget om, hvem vi er. De fleste af vores følelser hænger sammen med oplevelser fra fortiden eller med noget, vi gennemgår lige nu. Næste gang du føler dig skuffet, så prøv at spørge dig selv: »Hvad har sat den følelse af skuffelse i gang?« Og prøv så at tale med din ægtefælle om det.

Når du sætter ord på dine følelser, får din ægtefælle mulighed for at vide, hvad der foregår inde i dig; hvad du føler og hvorfor. Du kan for eksempel sige: »Jeg er vred på mig selv, fordi jeg kom så sent hjem fra arbejde i går, at vi ikke kom en tur i skoven.« Hvis du siger sådan, er det lettere for din partner at sige: »Det er jeg også ked af. Måske kan vi gøre det på torsdag.« Når man sætter ord på sine følelser, skaber man en atmosfære af intimitet og tillid.

## **Med kærlig hilsen**

*[Jesus sagde:] »Hvorfor ser du splinten i din broders øje, men lægger ikke mærke til bjælken i dit eget øje? ... Tag først bjælken ud af dit eget øje; så kan du se klart nok til at tage splinten ud af din broders øje.«*

**MATTHÆUSEVANGELIET 7,3-5**



*Herren er ophøjet, men han ser til de ydmyge, den stolte kender han på lang afstand.*

**SALMERNES BOG 138,6**



*Gør intet af selviskhed og heller ikke af indbildskhed, men sæt i ydmyghed de andre højere end jer selv.*

**FILIPPERBREVET 2,3**



# Tid til forandring

Efter mange år som ægteskabsrådgiver er jeg nået frem til den konklusion, at alle ønsker, at deres ægtefælle skal forandre sig. »Vi kunne have det så godt, hvis bare han ville hjælpe noget mere til herhjemme.« Eller: »Vores ægteskab ville være meget bedre, hvis bare hun havde lyst til sex mere end én gang om måneden.« Han vil have hende til at forandre sig, og hun vil have ham til at forandre sig. Og hvad er resultatet? De føler begge, at de ikke er gode nok, og bliver vrede.

Jesu ord i Matthæusevangeliet 7 illustrerer problemet meget præcist. Vi mener, at vi tydeligt kan se de andres fejl, og vi bruger masser af kræfter på at prøve at rette op på dem. Men i virkeligheden gør vores egen synd os blinde. Hvis ikke vi gør noget ved vores egne svage sider, har vi ingen ret til at kritisere vores ægtefælle.

Det er langt bedre at begynde med dig selv. Indrøm bare, at du ikke er perfekt. Indrøm nogle af dine mest iøjnefaldende fejl over for din ægtefælle og lov, at du vil prøve at ændre på dem. Bed din ægtefælle om at komme med ét forslag om ugen til, hvordan du kan blive en bedre ægtemand eller hustru. Og prøv så at ændre dig, så meget som du kan. Hvem ved – måske bliver din ægtefælle inspireret og gør det samme.

## **Med kærlig hilsen**

*[Johannes Døbers budskab var:] »Omvend jer, for Himmeriget er kommet nær! ... Så bær da den frugt, som omvendelsen kræver.«*

**MATTHÆUSEVANGELIET 3,2 + 8**



*[Hvis] mit folk, som mit navn er nævnt over, så ydmyger sig og beder og søger mit ansigt og vender om fra deres onde veje, da vil jeg høre dem fra himlen og tilgive deres synd og læge deres land.*

**ANDEN KRØNIKEBOG 7,14**



*Hvis vi bekender vore synder, er han trofast og retfærdig, så han tilgiver os vore synder og renser os for al uretfærdighed.*

**FØRSTE JOHANNESBREV 1,9**



## Foretag en U-vending

For nylig var der en kvinde, der sagde til mig: »Vi kører hele tiden rundt i de samme evindelige diskussioner. Vi har været gift i 30 år, og jeg er led og ked af hans dårlige undskyldninger. Bare han ville lave om på sig selv.« Hun ønskede, at hendes mand skulle angre. At angre hænger sammen med at vende om, at lave en U-vending. Når jeg angre og siger undskyld, betyder det, at jeg ærligt beklager den smerte, som min opførsel har skabt, og at jeg beslutter mig for at opføre mig anderledes.

Johannes Døber prædikede omvendelse – at folk skulle angre og vende sig bort fra deres synder og vende sig til Gud. Da Jesus trådte frem, forkyndte han det samme budskab. Det eneste sted, andre kan se, at vi har ændret indstilling, er i vores handlinger. Når Kristus har herredømmet i vores liv, har vi det ikke godt med at fortsætte med de gamle synder. I stedet beder vi om Guds hjælp til at ændre vores livsførelse.

Når vi har gjort vores ægtefælle ondt, må vi indrømme, at det, vi har gjort, er forkert, og at det ikke er nok at sige undskyld. Vi er nødt til at beslutte os for at handle anderledes, så vi ikke igen sårer den, vi elsker. Hvorfor skulle vi ikke gøre det? Det handler om det tætteste fællesskab, vi har. Anger og omvendelse er pulsslaget i en ærligt ment undskyldning.

## **Med kærlig hilsen**

*Derfor vil jeg dømme jer, Israels hus, hver især efter jeres handlinger, siger Herren. Vend om! Vend jer bort fra alle jeres overtrædelser, så de ikke bliver årsag til skyld. Kast jeres overtrædelser bort, skab jer et nyt hjerte og en ny ånd!*

**EZEKIELS BOG 18,30-31**



*Er nogen i Kristus, er han en ny skabning.  
Det gamle er forbi, se, noget nyt er blevet til!*

**ANDET KORINTERBREV 5,17**



*Det, som loven ikke kunne, fordi den kom til kort på grund af kødet, det gjorde Gud: Han sendte sin egen søn i syndigt køds lighed og for syndens skyld og fordømte dermed synden i kødet.*

**ROMERBREVET 8,3**



## *Mere end ord*

Vi har alle brug for at lære at sige undskyld af den simple grund, at vi alle er syndere. Indimellem sårer vi de mennesker, vi elsker allermost. Når vi siger undskyld, håber vi, at den, vi har gjort ondt, vil tilgive os. Det kan vi gøre lettere for den anden, hvis vi samtidig giver udtryk for, at vi vil lægge kursen om. Som en kvinde engang sagde: »Jeg gider ikke bare høre på ord. Jeg vil se forandring. Når han siger, at han vil ændre på det, er jeg straks parat til at tilgive ham.«

Al anger og omvendelse begynder i hjertet. Når vi beslutter os for at lægge kursen om, viser vi, at vi ikke længere bare finder på undskyldninger og bortforklarer, hvad vi har gjort. Så lægger vi vores syndige handlinger bag os, som skriften siger, og får »et nyt hjerte og en ny ånd« (Ez 18,31). Ingen andre end Gud kan give os det. Han kan vække et ønske om forandring i os. Han kan hjælpe os til at udvikle os. Når vi sætter ord på vores ønske om forandring, får den forurettede part et glimt af vores inderste. Det fører ofte til tilgivelse.