

Råd till äkta par

Hur övervinner man konflikter mellan man och hustru? hur kan man övervinna ilska? Hur kan barn skyddas från parets spända situationer?

2022-03-11

Frånsett de svårigheter som kan existera mellan föräldrar och barn förekommer ofta dispyter mellan man och hustru som ibland kan leda till allvarliga störningar i familjefriden. Vilka råd skulle Ni vilja ge de äkta paren?

Att de älskar varandra. Och att de lär sig att förstå att det under livets gång ofta händer att man får svårigheter eller grälar, men om man löser problemen på ett naturligt sätt kan de bidra till att kärleken fördjupas.

Var och en av oss har sin egen karaktär, sina egenheter, sitt humör — ibland också ett dåligt sådant — och sina fel. Var och en har också sina angenäma sidor, och av denna och många andra anledningar är han eller hon värd att älskas. Samlivet blir enkelt om var och en anstränger sig och kämpar med de egna felen och samtidigt visar overseende med de andras fel. Det vill säga om kärleken finns, för den upphäver och övervinner allt som, egentligen utan grund, kan ha gett anledning till kyla eller slitningar. Om man däremot överdramatiserar alla små motsättningar och börjar klandra den andra för fel och misstag då är

det slut med friden och man löper risk att döda kärleken.

De äkta paren har en särskild nåd — den nåd som kommer av sakramentet — som gör det möjligt för dem att praktisera alla de naturliga och kristna dygderna som behövs för ett liv tillsammans: förståelse, gott humör, tålamod, förlåtelse och finkänslighet i umgänget med varandra. Det viktiga är att de inte ger upp, inte låter nervositet, stolthet eller fixa idéer ta överhanden. För att uppnå detta måste de växa till i det inre livet och lära av den Heliga familjen att — av både mänskliga och övernaturliga skäl — finkänsligt leva ett kristet hems dygder. Jag upprepar: Guds nåd kommer inte att fattas dem.

Om någon säger att han (eller hon) inte kan stå ut med det ena eller det andra, att det är omöjligt för honom att tåla, så överdriver han för att

rättfärdiga sig. Man måste be Gud om kraft att bemästra sina nycker, nåd att behärska sig. Ty faran i dåligt humör ligger just i det, att man blir utom sig och säger bittra och förolämpande ord som — kanske utan att det var meningen — sårar och gör verklig skada.

Det är nödvändigt att lära sig tiga, vänta och säga det man vill ha sagt på ett positivt, optimistiskt sätt. När han blir arg, då är det dags för henne att vara extra tålmodig, ända tills mannens lugn återvänder, och tvärtom. Om kärleken är uppriktig och man bemödar sig om att få den att växa, kommer det sällan hända att båda blir offer för *det dåliga humöret* samtidigt ...

En annan mycket viktig sak: vi måste vänja oss vid att tänka att vi aldrig har *hundra procent* rätt. Man kan till och med påstå att i angelägenheter om vilka man kan ha olika mening,

är det så att ju mer vi anser oss ha alldeles rätt, desto mera tvivelaktigt är det att vi har det. Om vi resonerar på det sättet, blir det lättare för oss att ändra oss och om nödvändigt att be om förlåtelse, vilket är det bästa sättet att avsluta ett bråk och återupprätta frid och kärlek. Jag vill inte uppmuntra någon till att gräla, men det är rimligt att vi då och då gör det och särskilt med dem som vi älskar, eftersom vi bor tillsammans. Vi kommer knappast hamna i bråk med någon i Långtbortistan. Med detta vill jag säga att dessa små bråk makarna emellan, så länge de inte förekommer ofta — och man bör se till att de inte gör det — inte är ett tecken på bristande kärlek utan till och med kan bidra till att fördjupa kärleken.

Ett sista råd: föräldrar bör aldrig gräla inför barnen. För att lyckas med det räcker det att komma överens om det, med ett ord, en blick,

en gest. Låt dem gräla senare, i en lugnare ton, om de inte är i stånd att låta bli. Atmosfären inom familjen måste präglas av att makarna håller sams, för det är en förutsättning för att barnen skall kunna få en djup och verkningsfull uppfostran. Barnen måste i föräldrarna kunna se exempel på hängivelse, uppriktig kärlek, ömsesidig hjälp och förståelse. Vardagens små obetydliga stridigheter får inte skymma för barnen föräldrarnas ömsesidiga kärlek.

Ibland tar vi oss själva på alltför stort allvar. Alla blir då och då arga, ibland därför att det är berättigat, andra gånger eftersom vi inte förstår att tukta oss själva. Det väsentliga är att visa att dessa förargelser inte ändrar på tillgivenheten och att familjeintimiteten återställs med ett leende. Med ett ord, föräldrarna skall leva i kärlek till varandra och till sina

barn, för på så vis visar de sin kärlek till Gud.

Samtal med Josemaría Escrivá, nr.
108

.....

pdf | Dokument automatiskt skapad
från [https://opusdei.org/sv-se/article/
rad-till-akta-par/](https://opusdei.org/sv-se/article/rad-till-akta-par/) (2026-03-21)