



7 steg mot et godt ekteskap

Selv i de mest kjærlige ekteskap trengs det pleie og vedlikehold for at det skal holde livet ut. Her er syv tips om hva dere bør gjøre.

Et ekteskap er som et hus. Det er et hjem hvor du kan slappe av og søke ly for alt som skjer "der ute". Og som ethvert hus, må også ekteskap ha en god grunnmur.

Dr. Jane Greer er ekteskaps- og familierådgiver i New York, og en av ekspertene i Redbook Love Network. Her lister hun opp syv steg man må gjennom for å få et trygt og stødig ekteskap. Dere trenger ikke nødvendigvis gå gjennom dem i denne rekkefølgen, og det er mulig man må innom et trinn flere ganger. Men hvis dere følger disse rådene, lover Greer at dere får et forhold som vil vare "til døden skiller dere ad".

Steg 1: Tenk som et "vi"

Greer råder alle par til å tenke i "vi-form", ikke bare "du og jeg". Dere er et lag med en felles drøm om et langt og lykkelig liv – sammen. Så når dere planlegger fremtiden, tenk da som et "vi": vi vil bygge hus, vi vil reise på ferie eller vi vil få barn om noen år. I en hektisk hverdag er det viktig å ikke glemme denne drømmen.

Mange par elsker å fortelle om hvordan de møttes. Med et narrativt preg blir det første treffet nærmest eventyrlig. Etter hvert som dere blir eldre får dere mange felles historier som dere kan fortelle videre. Også da bør dere snakke i "vi-form" for å minne dere selv og andre om at dere er et par.

Steg 2: Sex

Med en gang dere blir sammen er sexlivet både hett og lidenskapelig. Etter hvert som årene går, avtar imidlertid den seksuelle spenningen. Nå er det middager, gjeld og henting av barn som står i fokus. Men det er nå sex er viktigere enn noensinne. I et godt forhold er nemlig sex mer enn bare en fysisk akt; det er noe som bare dere to deler, og er derfor viktig for den emosjonelle delen i forholdet.

Steg 3: Nytt familiebilde

Når du gifter deg skaper du og ektefellen en ny familie. Nå er det ikke lenger foreldre og søsken som er dine nærmeste familiemedlemmer, men din mann eller hustru, og eventuelt deres barn. Det er viktig å skifte familiesyn på denne måten fordi det styrker tanken om dere som et par. Dere bør sammen finne ut hvor familiegrensene går, og hvordan dere skal forholde dere til dem. På den måten står dere i samlet front mot overbeskyttende mødre, strenge fedre eller hva det måtte være.

Steg 4: Krangle på riktig vis

Alle par krangler en gang i blant. Det som er avgjørende er måten dere gjør det på. I kampens hete er det fort gjort å si ting som man ikke mener, og ord kan svi lenge etter at de er kommet ut. Ved å følge noen enkle spilleregler, kan dere unngå de verste utblåsningene der man i ettertid ønsker at ting var usagt.

For det første må dere holde dere til emnet. Hvis dere krangler om penger, er det usaklig å dra inn konens irriterende bestevenninne. For det andre må dere respektere hverandres syn. Aksepter at dere er uenige. Og til slutt bør dere prøve å koble kranglingen til noe positivt. Det kan for eksempel være en fin unnskyldning etterpå, et smil, blomster eller noe annet som viser hvor glad i hverandre dere egentlig er. Det gjør at stormen stilner mye raskere, og det er lettere å komme seg videre.

Steg 5: Tidsbalanse

Noen liker å være sammen hele tiden, mens andre ser hverandre kun i helgene. Dette varierer fra par til par. Dere må finne den balansen som fungerer for dere.

Sørg for å få nok alenetid, slik at du kan sanke erfaringer på egenhånd. Dette er viktig for egen utvikling, og i tillegg får dere mer å snakke om rundt middagsbordet. Men pass også på å være nok sammen slik at forholdet forblir sterkt. Har dere barn blir det ofte mye familietid. Prøv å sette av stunder til bare dere to.

Behovene for hvor mye tid man trenger alene eller sammen, endrer seg med årene. Balansen må selvfølgelig justeres deretter.

Steg 6: Vær hverandres bestevenner

I et nært vennskap blir man akseptert og respektert for den man er; en bestevenn vil aldri prøve

å forandre deg. Du kan vise dine mest sårbare sider fordi du stoler 100 prosent på ham eller henne, og du vet at denne personen alltid vil stille opp for deg. Slik skal det også være i et ekteskap.

Noen par får så tette bånd at de nesten kan lese hverandres tanker. En felles fortid og interne spøker fører dere tettere sammen.

Steg 7: Møt utfordringer sammen

Man vet ikke hvor solid et forhold er før det blir testet. Vanskelige perioder med sykdom, arbeidsledighet, død eller pengemangel, kan tære på selv det stødige par. I noen tilfeller ender det derfor med brudd. Men de som faktisk kommer gjennom slike prøvelser, opplever gjerne å bli enda nærmere hverandre etterpå. Det å ha overvunnet utfordringer, kan knytte dere tettere sammen.

Kilde:

"The 7 Steps to Happily Ever_After", Webmd.com, 1. September 2008