

## **Forelsket i den forkerte.**

### **Guds gode gave**

Enhver der har prøvet at være forelsket véd, at det er en følelse og en stemning ud over det almindelige. Triste og grå dage bliver pludselig til dage med solskin. Problemer i skolen, blandt kammerater, på arbejdspladsen o.l. synes at svinde ind, og være uden betydning. Virkeligheden ses og opleves anderledes end den egentligt er. Det samme gør sig gældende med den person jeg er forelsket i, idet jeg ser vedkommende gennem forelskede øjne og derved ser et fortegnede billede - et billede som kun rummer skønhed. Maven gør dejligt ondt, hjertet slår virkeligt et ekstra slag og pulsen stiger - alt er bare vidunderligt.

Sådan har Gud i sin visdom og kærlighed bestemt det skal være, når han ønsker at føre to mennesker sammen og ønsker at det skal holde hele livet - skønne stærke følelser som vil satse **alt** for at være sammen med den elskede i så lang tid, at kærligheden kan få lov til at udvikle sig og bære videre, når forelskelsen falmer efter nogen tid. Gennem disse følelser bekræfter Gud sit ord når han siger: "Det er ikke godt, at mennesket er alene. Jeg vil skabe en hjælper, der svarer til ham (1 Mos 2,18) At blive forelsket er derfor det mest naturlige i denne verden.

På det grundlag, kan man sige ja til hinanden af et helt hjerte når der bliver spurgt: "Vil du elske og ære hende, og leve med hende både i modgang og medgang, i hvad lykke Gud den almægtige vil tilskikke jer, som en ægtemand bør leve med sin ægtehustru, indtil døden skiller jer ad?" - JA.

### **Forelskelse kan gøre ondt.**

Grundlaget for, at forelskelsen bliver denne helt vidunderlige oplevelse er, at følelserne bliver gengældte. Når det ikke sker, eller hvis vedkommende jeg er blevet forelsket i allerede er gift, kan den samme følelse blive en utrolig smertefuld oplevelse, som kan sætte mig "skakmat" i nogen tid - livet kan så blive utrolig mørk og smertefuld. Alt hvad der er dejligt ved den gengældte forelskelse virker nu med modsat fortegn - og i lige så høj grad. Der er mange eksempler på, at mennesker har gjort skade på sig selv efter at være blevet vraget. Det er derfor meget evært at forsage en forelskelse, selv om den er rettet mod en som allerede er gift - selv om det må gøres.

Men selv der hvor forelskelsen blev til et ja i kirken og begyndelsen på et godt ægteskab i kærlighed, kan forelskelse blive en af de sværeste kriser ægteskabet kan blive udsat for. For selv om vi synes vi blev gift med den dejligste i hele verden, og vi som kristne lagde vores ægteskab i Guds hånd, er vi stadig mennesker med følelser for andre - heldigvis. Følelser er jo netop årsag til at livet fyldes af mange skønne farver - en vidunderlig gave. Men det indebærer så også den risiko, at jeg kan blive forelsket igen - i en anden end min ægtefælle - selv om ingen ønsker at det må ske. Gud har ikke skabt os sådan, at vi kun kan føle forelskelse indtil vi bliver gift - så den egenskab forsvinder ved indgåelse af ægteskab. Lever jeg alene, lever jeg derfor også i den risiko at blive forelsket i én som allerede er gift - og at disse følelser måske bliver gengældte. Sker det må udgangspunktet altid være, at det vil jeg ikke finde mig i, for en sådan forelskelse kan kun ende med smerte og nederlag for alle parter hvis den bliver realiseret. Dels afviser Guds ord denne mulighed. Dels indebærer et brudt ægteskab stor smerte for en anden part, som mister noget af sig selv, dels vil der

indsnige sig en angst i det nye forhold som går på, at når jeg selv kunne bryde ind i et ægteskab, kan en anden finde på den samme i mit. Vælger jeg altså at følge min forelskelse, vælger jeg også angsten

Hvis vi ikke vil erkende at der er en risiko for at vi kan blive forelskede i en anden, er der større fare for at vi ikke kan takle situationen, hvis det sker. En forelskelse kan så virkelig bliver en altødelæggende krise, som ender med at slå benene væk under ægteskabet. Netop i vores tid, er parolen, at jeg ikke skal fornægte mig noget - eller sagt med andre ord: "Hvordan skulle jeg kunne svigte min store kærlighed," sagde manden og vendte ryggen til sin kone og tre børn.

Kun hvis vi forventer et angreb fra en fjende, ruster vi os til forsvar. " Vær årvågne og på vagt! Jeres modstander, Djævelen, går omkring som en brølende løve og leder efter nogen at sluge;" 1 Pet 5,8. Noget af det han satser på at "sluge" er ødelæggelse af kristne ægteskaber, for han véd det får alvorlige følger for både ægtefæller, eventuelle børn - og forholdet til det kristne samfund og Gud bliver ødelagt - så hvis han kan bruge gode følelser som kamuflage til sine onde handlinger, nemlig at til at skille ægtefæller ad gennem en forelskelse, gør han det.

Gud kender til denne risiko. Derfor har han også bestemt, at kærlighed ikke er afhængig af følelser, men af handling: "**Vil** du elske?" - "**Ja** jeg vil."

### **Forelskelsen og Guds ord.**

Mange sidder måske med en følelse af, at være specielle store syndere, hvis det sker for dem, men Guds ord omtaler ikke følelser som syndige, hvorfor vi heller ikke kan gøre det. Hvis jeg derfor bliver forelsket og fordømmer mig selv, må jeg være klar over, at Gud fordømmer mig ikke p.g.a forelskelsen. Hvis jeg fordømmer mig selv, er jeg i større fare for at tabe kampen mod denne følelse, idet jeg så kommer til at kæmpe på to fronter - både fordømmelsen af mig selv og forelskelsen.

Det Gud fordømmer er, hvis jeg gennem **tanker og handlinger** giver efter for forelskelsen og svigter min ægtefælle, eller bruger den som anledning til at bryde ind i et ægteskab.

### **Hvorfor bliver jeg forelsket når jeg nu er gift?**

En forelskelse i en anden end ægtefællen, springer ikke ud af den blå luft. Der må generelt være bestemte faktorer til stede for at det sker. Ved bevidsthed om disse faktorer er det muligt at imødegå denne forelskelse inden den bliver altdominerende.

Som nygifte, er vi meget opmærksomme på hinanden. Vi knuser og kærtegner, vi ser hinanden i øjnene og glæder os over hinanden. Vi er også gode til at give hinanden positiv opmærksomhed, bl.a. gennem overraskelser.

Når vi så har været gift i nogle år, har mange af disse kendetegn en tendens til at forsvinde - vi tager hinanden som givet. Ikke fordi vi har besluttet at sådan skal det være, men mere p.g.a. uvidenhed og tilfældighedernes spil

Vi har imidlertid stadig brug for nærhed og opmærksomhed som da vi var nygifte. Får vi den ikke savner vi noget - ofte ubevidst. Dette savn bliver så let årsag til konflikter som derved yderligere forstærker savnet og smerten over den manglende opmærksomhed og omsorg.

Hvis jeg så møder et andet menneske som giver mig denne opmærksomhed og omsorg, langt væk fra konflikter og forpligtelser - er der risiko for at jeg bliver forelsket i vedkommende.

Men også hvis jeg synes at mit ægteskab er blevet lidt kedeligt, er der en større fare for at blive forelsket. Så er der en eller anden form for konflikt eller kedsomhed i vores ægteskab er det vigtigt ikke blot at lade stå til, men at tage initiativ til at ændre situationen og derved imødegå en evt. forelskelse.

Hyppige konflikter eller kedsomhed er signaler om at noget trænger til forandring.

Husk på, at Gud gennem kærligheden har givet os noget helt fantastisk som kan udvikle sig positivt gennem hele livet - og Han har tænkt at det skal være sådan. Gud kæmper altså for jeres ægteskab og ønsker jer det bedste.

### **Det gode ægteskab**

Men også selv om jeg har et godt ægteskab, kan det ske alligevel. Det er ikke noget jeg skal gå og frygte, men blot være bevidst om at det kan ske - og at denne forelskelse selvfølgelig skal nedkæmpes.

Når forelskelsen holder sit indtog, bliver mange bliver løbet over ende. Dels kan den komme pludselig og overrumplende, så jeg ikke når at få forsvarsværkerne på plads. Dels kan den komme snigende, så jeg ikke opdager noget, før jeg sidder fast i stærke følelser, som kan fylde hele mit sind og min krop. Måske tænker jeg ikke lige på at passe på mine følelser. Måske kommer jeg til at lege lidt med dem, i mødet med den anden. - for de gør jo utrolig godt - giver en følelse af værdifuldhed og uforpligtethed. Men vi må passe godt på når sådanne følelser mærkes i kroppen. De er utrolig stærke - og pusters der lidt til disse gløder udvikler de sig let til en flammende ild, som kan blive meget vanskelige at styre. Vi bliver ganske enkelt afhængig af forelskelsen. Er der først pustet til ilden, kan følelsen af at sige fra give en oplevelse af panik, - for så kommer oplevelsen af at miste glæden ved livet - jeg kender eksempler på, at vejen tilbage gik om af depression og sorgproces.

Når først afhængigheden er indtrådt, er det utroligt hvad vi kan finde på af bortforklaringer og undskyldninger for at få lov til at møde denne person. Der er set mange eksempler på, at både fortielser, løgn og nedgørelser bliver brugt i kampen for at fastholde forholdet - så går alt i stykker - også mit forhold til Gud.

Det er så dejlige følelser, som virkelig kan få mig til at opleve livet som en lang solskinsdag - samtidigt er utroskab i dag reduceret til et "uskyldigt sidepring, som jo kan ske for enhver," - så jeg skal skal virkelig passe på mine følelser mere end nogensinde.

### **Modgiften**

Heldigvis er der forskellige virkemidler, som kan virke som modgift mod de spirende følelser.

Når du møder varme følelser for en anden person, så begynd med at fortælle om din dejlige ægtefælle og vedkommendes positive egenskaber. Derved minder du dig selv om at din ægtefælle faktisk er dejlig. Det vil også blokerer for at dine følelser om den anden kan udvikle sig. Samtidigt understreger du over for vedkommende, at du er lykkelig gift - at varme følelser mellem jer ikke har nogen chance. Lad være med at "dyrke" følelsen, selv om den er nok så dejlig, men mind dig selv om din forpligtelse over for Gud og din ægtefælle - "jeg vil elske."

Hvis det er muligt, så nedton, eller undgå et fællesskab med vedkommende.

Bekend dine følelser over for Gud og bed Ham om at hjælpe dig til at være tro både i ord og handling.

Tal med din ægtefælle om det menneske, så det ikke bliver din hemmelighed.

Hemmeligheder har det med at blive mere spændende end de egentligt er - ligesom fortrængte følelser vokser med stor hastighed.

Er du blevet forelsket, kan det også være en god ide at dele denne smerte med din ægtefælle under den tryghed, at skilsmisse og utroskab selvfølgelig ikke er en mulighed. Så inspirerer du derved dig selv og din ægtefælle til at tale om jeres ægteskab - hvad du måske savner og synes er svært - og i fællesskab lægge det alt sammen frem for Gud og bede Ham om hjælp til at udvikle jeres kærlighed. Og tag så initiativ til at jeres tosomhed bliver første prioritet, så **alt andet** må vente - **ingen og intet er så værdifuldt for dig som din ægtefælle** .

Denne fælles bevidsthed, beskytter mod udvikling af følelserne, fordi ægtefællen arbejder med.

Endelig er der også den mulighed at søge hjælp hos en sjælesørger eller terapeut.

**"Vil du elske"** bliver der spurgt i vielsesritualet. Dermed er der understreget at kærlighed ikke er en følelsessag men en viljessag - eller sagt med andre ord. Kærlighed er ikke følelse, men handling. Hvis du handler til fordel for din ægtefælle, har Gud skabt os sådan, at der dukke følelser op som vil styrke jeres kærlighed. Hvis du derfor ønsker forandring, skal du ikke vente på at din ægtefælle forandrer sig, men tage initiativ til egne forandringer. Så vil du opdage, at din ægtefælle også forandrer sig. I hele taget er det vigtigt at understrege, at **du selv** er ansvarlig for dine følelser og handlinger, ikke din ægtefælle.

Det er min erfaring, at kærligheden mellem ægtepar aldrig dør. Den kan imidlertid have så strenge kår, gennem en forelskelse, at den bliver lille, eller skjules. Men fordi den ikke dør, er det muligt at genopdage den, også selv om du er forelsket i en anden - ja genopdage den så stærkt som da I var nygifte. Mange ægtefæller som overvejede skilsmisse p.g.a. en forelskelse, men valgte at kæmpe sammen mod forelskelsen og skilsmissen, kan bevidne, at det er muligt at genopdage kærligheden i en sådan grad, at den opleves større end nogensinde tidligere.

### **Alene og forelsket.**

Ægteskabet har imidlertid også en yderside - nemlig de personer som endnu ikke er blevet gift. Truslen mod ægteskabet, behøver derfor ikke kun at komme fra indersiden af ægteskabet.

Men her gælder de samme regler. Ægteskabet er helligt og må ikke angribes af nogen som helst. Hvis du derfor oplever varme følelser for en person der er gift, er det et stærkt signal om ikke at knytte tættere forbindelser til vedkommende, indtil forelskelsen har fortaget sig. Det er klart, at hvis jeg føler mig ensom, kan det synes som et urimelig forlangende at jeg ikke længere kan have fællesskab med den person, som måske alene har kunnet få ensomhedsfølelsen til at forsvinde. Men at vedblive at knytte til, vil kun forværre situationen. Det er derfor langt mindre smertefuldt at trække sig fra begyndelsen af end vente og håbe på, at forelskelsen nok forsvinder af sig selv. En forelskelse vil ganske rigtigt forsvinde.

Undersøgelser påstår, at den varer et sted mellem 2 - 3 år for den brænder ud. Min erfaring er dog, at den forsvinder efter forholdsvis kort tid, hvis vi vælger at respektere ægteskabet og tage afstand til personen. Selv om jeg dyrker forelskelsen vil den alligevel forsvinde - men en endnu stærkere "magt" vil afløse den - nemlig kærlighed - og skal jeg bryde med kærligheden, går der noget i stykker inden i mig, som tager meget lang tid om at hele op. Hvis den enlige bliver forlsket i den forkerte, er det vigtigt at vedkende disse følelser. Følelser der vedkendes har det med at blive mindre faretruende. En afstand til det menneske som

måske var i stand til at fjerne ensomhedsfølelsen, fremkalder ofte et smertefuldt vaccum, der gør ensomheden endnu mere larmende. Det er derfor vigtigt at få dette tomrum fyldt ud med noget andet. I begyndelsen vil der ofte være modstand på dette, hvorfor det må være en beslutningssag og ikke en følelsessag. Hvis tomrummet ikke bliver fyldt ud med noget andet positivt, vil du let komme til at stirre på dette tomrum - som så har en tendens til at vokse sig større end virkeligheden. Her kan venner være en god hjælp -især hvis det er venner hos hvem du kan dele smerten over den brudte forelskelsen - lytte og bede sammen. At blive forelsket i den forkerte, er altid forbundet med smerte - men heldigvis har Gud skabt os sådan, at vi er i stand til at bearbejde smerte, så den efterhånden nedslides og forsvinder - samtidigt med lover han i sit ord, at Han vil være nær hos den der har det svært.

Ægteskabet er Guds gode ordening. Kun hvis denne ordening ubetinget respekteres af alle parter, kan vi leve i tryghed, så kærligheden kan få de grobetingelser der skal til for at udvikle sig positivt gennem hele livet.

Kærlig hilsen  
Steen Palmqvist