

1. Början kan vara svår

- *Den första kyssen beskrivs av de flesta som en stor besvikelse – ”en massa tänder som bara var i vägen för varandra”. Men man gör ju så småningom sina upptäckter.*

2. Realistiska förväntningar på äktenskap och partner underlättar

- *Livet är ingen dans på rosor, säger den äldre generationen. [...] Vad de i själva verket försöker säga är: ”Livet är en trist historia, och det kan inte vara annat. Våra barn ska ha tråkigt, så som vi har haft tråkigt. Det kan vara rätt åt dem.” [...] Livet är en skröplig historia. Ingen tycker om mig, och det har ingen heller anledning att göra. Åren kommer att skramla förbi som tomma lortiga godsvagnar, fram över rostig räls, medan åderförkalkningen går sin gilla gång...*

Tålmod är en uppskattad egenskap – och en missbrukad sådan.

Människor finner sig i att deras liv blir en kortare eller längre rad fantasilösa upprepningar.

De utför sitt tråkiga arbete, de går hem och har tråkigt också i fortsättningen.

Det kan inte vara annorlunda, säger de.

Kan det inte?

- *Den normale mannen har av alla möjliga välmående människor proppats full av föreställningar om kärlekens närmast överjordiska karaktär. Om han ändå hade fått höra: förhållandet mellan man och kvinna kan vara fint och usejt och allt däremellan.*
- *Man älskar varann – men inte lika mycket hela tiden. Detta är ett fundamentalt faktum rörande människors förhållande till människor. [...] Periodvis kan man känna sig varm och öppen gentemot sina barn, under andra perioder kan man knappast stå ut med dem.*
- *Den mogna människan kan inte undgå att upptäcka hur andra människor har det. Den människa man är gift med borde man väl kunna lära känna en smula. Man kommer underfund med att om intresset från det andra hållet för tillfället är neutralt, eller kanske rent av negativt, så går det nog över. Man kan ju inte hela tiden tala ut med varandra, oavbrutet redogöra för sitt känslomässiga tillstånd. Tjat skapar aldrig ny lycka. Den människa vi har gift oss med måste accepteras. Så som vi accepterar vädret. Man föredrar vackert väder, men busväder får man ta som det kommer. Vi vet ju att det kan bli bättre.*

3. Er största utmaning är att inte tråka ihjäl varandra

- *Vi känner alla den äktenskapliga hjärtesucken: ”Man kan faktiskt tröttna på att vakna morgon efter morgon och se samma huvud på kudden bredvid.”*

Eller som en ung, relativt nygift kvinna uttryckte det:

"Naturligtvis är jag glad över vår son, och det är ju också mycket trevligt när min man kommer hem. Men då och då grips jag av panik vid tanken på att det här skall fortsätta – ja, kanske i trettio år. Ibland har jag alldeles obeskrivligt tråkigt. Jag borde skaffa mig en älskare. Det kunde lätt ordnas."

- *"If I were your wife I'd put poison in your tea."*
"If I were your husband I'd drink it!" (felaktigt attribuerat till Winston Churchill)

4. Håll lusten vid liv

- *Att finna den enda gång på gång och gifta sig med henne är en utpräglad miljonärshobby. Den kräver dessutom sysslöshet och en långt driven naivitet. Odlas och var rädd om den relation du har istället.*
- *En mycket olycklig kvinna skrev 1964 till en damtidnings insändarspalt: "Min man hotar att lämna mig, och jag kan inte begripa varför. Ända från den dag vi gifte oss har jag skött om honom och vårt hem på alla vis. Jag är mycket ordentlig av naturen, och jag har slitit och släpat för hans skull, så att här alltid skulle vara inbjudande och trevligt, och han har alltid fått god mat. Själva är han mycket slarvig. Jag förebrår honom emellertid inte för det, utan städar efter honom och säger nästan aldrig ett ord om den saken. Det är ingen annan kvinna, så vitt jag vet, men tycker inte ni också att det är väldigt orättvist?"*
Av svaret framgick att det hade förkortats: "Längre fram i ert brev kommer ni med några förtäckta antydningar om att er man i början av ert äktenskap var mycket lidelsefull, men att ni lyckats vänja honom av med det. Är ni verkligen så naiva, att ni inte begriper att detta är skälet till att er man önskar lämna er?" [...]
Givetvis hör det till sällsyntheterna att kvinnor tror på värdet av erotisk avvänjning. De flesta vet mycket väl att en man måste skötas också på det området, i varje fall inte helt försummas.
- *Man skall anpassa sig till varandra, men man skall också vara sig själv. Damen i föregående stycke är ett vackert exempel på en person som är på väg att utplåna delar av sig själv, och dra sin partner med sig i fallet. Se istället till att ni båda fortsätter att vara två separata individer.*
- *En begåvad kvinna som har studerat män, bland annat genom att ligga med ett stort antal av dem, förklarar fenomenet så här: "De flesta män är uppenbart uppfostrade till att inte anse könslivet vara något att ta hänsyn till. Först slösar de sina bästa krafter på arbete [...] och om det sedan finns något kvar i dem så slösar de det på meningslösa bekymmer eller tomma nöjen. Under sådana omständigheter uppstår i bästa fall bara en svag lust, som endast gör sig påmind vid sällsynta tillfällen. Kvinnorna är i en del fall en smula förnuftigare, men jag vågar påstå att mycken frigiditet skulle försvinna om kvinnorna inställde sig på att offra lika mycket tid och intresse på att komma i erotisk stämning som de förbrukar på sitt hår." Erotik tar tid, kräver en aktiv insats och behöver prioriteras först för att inte lätt hamna sist.*

5. "Om slöheten breder ut sig"

- *Människor vill ha trygghet. Om man frågar dem vad de hoppas uppnå i sitt äktenskap kommer tryggheten överst på önskelistan. Men den orubbliga, onyanserade, järnbeslagna säkerheten kan ibland bli ramen kring en slöhet som är andligt invalidiserande. Man behöver inte ha varit gift många år innan det har bildats slöa vanor i ett äktenskap. [...]*
Denna benägenhet hos oss själva bör vi försöka motverka. Trots alla bemödanden att eliminera orsaker till sjukdom och olyckor rymmer tillvaron så många osäkerhetsfaktorer, att man gärna kan tillåta sig att någon gång då och då känna tacksamhet över att man fortfarande har varann, och att ge uttryck för sin tacksamhet.
- *Om man skall vara gift i ett halvt sekel kan man lika gärna från början ställa in sig på att bagateller kan fördärva ett äktenskap. [...] Man kan göra livet fult och obehagligt för sin äktenskapspartner genom små irriterande vanor, [...] sådana som att smacka, sörpla, rulla brödkulor eller genom grövre oarter, till exempel ovilja mot personlig hygien.*
- *En ung kvinna gifte sig. Hennes mor, som hade sinne för ekonomi, sade till sin dotter: "Nu kan du väl sluta med att gå till hårfrisörskan. Nu har du ju blivit gift." [Jan Berglin, man som kritiserats för sin fula mössa: "Jag har redan reproducerat mig."]*
- *Man kan vägra att godta verkligheten. När mannen sade till sin hustru: "Det här går inte längre! Jag vill skiljas!" svarade hon: "Nu ska du få se, vi ska ha härliga köttbullar till middag." Se verkligheten som den är, så att du inte hanterat ett fantasifoster.*

6. Sluta aldrig prata med varandra

- *De flesta talar med varandra i början av sitt äktenskap. [...] Så småningom tar de i boet medförda samtalsämnen slut. Nu har de fått veta allt.*
Många ids inte förnya sig. Det kräver ju en viss energi att sätta sig in i nya tankar och att eventuellt revidera några av sina favoritföreställningar. Man kunde bli tvungen att läsa tidningar och böcker, eller rent av att tänka. [...]
Från den tidpunkt när de äkta makarna inte längre besvarar sig med att formulera sina synpunkter ordentligt, till den tidpunkt då de inte längre upprätthåller en viss hövlighet i umgängesformerna, är steget inte särskilt långt. [...]
- *Erotik [...] är en krävande [...] andlig aktivitet. Om det inte sker något inne i huvudena på de inblandade är alltsammans inte mycket värt.*
Varenda flicka älskar med öronen. [...] påståendet täcker den realiteten att en framåtsträvande ung man först och främst ska kunna tala, Män tror i allmänhet, att om de bara kan lyckas ta på en flicka på olika ställen så är hon färdig på fem minuter. Det är hon visst inte.
Håll händerna i styr och prata med henne. Lyssna uppmärksamt på vad hon har att säga och berätta något rart och lustigt för henne.

7. Kritisera aldrig din partner inför andra

- *Man sitter exempelvis tillsammans med goda vänner och är rätt belåten med sig själv och tillvaron överhuvudtaget. Plötsligt får man klart för sig att den människa man är van att betrakta som en rätt älskvärd, rätt tolerant, rätt nöjd livsledsagare – livsledsagerska – i själva verket måste vara ett rov för djup och ihållande missbelåtenhet med sitt äktenskap. [...]
En del makar uppträder så ofta och så roande, att de kunde turnera med sitt nummer. [...]
Makar borde vänja sig vid att aldrig uppträda offentligt med varandras svagheter.*

8. Kärlek är något man gör

- *Det har sagts otaliga gånger, men det bör sägas än en gång: "Kärlek är att älska – inte att bli älskad." Detta är måhända den enda sanning som har universell giltighet, och därför måste den upprepas så fort kvinnor och män överväger äktenskap. Lycka eller olycka tillsammans med den man för ögonblicket anser sig älska så högt beror först och främst på vilket bagage man själv för med sig av lust, av gott humör, av tolerans, trohet, uthållighet och vad var och en för övrigt kan önska sig av sin äktenskapspartner.
Insikten om att ingen kan vänta sig mer av sitt äktenskap än han eller hon själv bidrar med bör bli en oföränderlig beståndsdel i släktets levnadsvisdom.
Tiotusentals unga kvinnor och män inträder i sina äktenskap med de orimligaste förväntningar, som mycket snart kan utvecklas till krav: "Han lovade att göra mig lycklig!"
Därmed känner vi redan grundorsaken till den trista historien. Han lovade mer än någon människa kan hålla, och hon trodde att lyckan var något man kunde få sig förärat av en annan människa.*
- *Var och en som känner sig hotad av söndagsdepressioner bör nog göra klart för sig att fritiden är en allvarlig uppgift. Det händer inget bra eller roligt under ledighetsdagarna än det man själv tar itu med. Frågan är inte hur man skall få det trevligt själv, utan däremot: Vad kan jag göra för min make eller maka, för barnen, för de äldre, som sitter där med olika förväntningar?
Det kräver en smula begåvad planering av de vuxna för att möta den fruktansvärda frågan: Vad skall vi göra?"*

9. Ett par ord om otrohet

- *Den bedragna hustrun får en glad man i stället för en sur man, och till på köpet en man som inte alls är så tråkig som hon trodde.*
- *Människor har sin fulla frihet, men de kan inte alltid undgå följderna av sina handlingar.*

10. Håll barnen kort

- *De flesta äkta par mår riktigt bra av att ha barn, och för många av dem kommer barnen att utgöra en väsentlig del av livets mening.
En alltför stor del i somliga fall.*
- *Alltför många äkta makar glömmer att samtala. När de äntligen har kommit igång en smula blir de avbrutna av barnen eller något annat.
Kanske skulle de ha inackorderat sina präktiga barn någonstans en veckas tid och själva rest till ett trevligt och lugnt hotell. Äkta makar behöver vara för sig själva – också för att få prata lite med varandra medan de ännu kan det.
De flesta kastar ogärna ut pengar på sådant, men kanske var det värt några hundra kronor att rädda sitt äktenskap.
Behandlingen upprepas efter behov.*

11. Barn behöver ha kul, inte uppfostras

- *Den som vill ha kontakt med sina barn kan lämpligen ta itu med en eller annan lätt praktisk uppgift. Då kommer barnen självmant, börjar prata, erbjuder sig att hjälpa till. Far och son kan ha en trevlig pratstund medan träden i trädgården beskåras, medan en rabatt grävs, medan man röjer upp i vindsammaren. [...]*
- *Den som hela tiden håller på sin värdighet får inte heller något utbyte av att prata med sina barn. Konsten är att låtsas som om de är alldeles vanliga människor.*
- *Barn kan också själva komma underfund med när de skall gå och lägga sig.
"Det blir nog väldigt sent", invänder man. [...] Men om man har tagit för vana att visserligen fästa uppmärksamheten på att det är dags att gå till sängs, men utan att utslunga hotelser, kommer barnen att inse att de faktiskt är trötta. Till slut ber de att få gå och lägga sig när sömnheten infinner sig."*
- *Varför blev så många av oss vingklippta som barn? Ansvarvilar på de många prydliga hem, där sågspån och hyvelspån inte tolererades, där lera inte fick trampas in i mattorna [...], där det alltid skulle vara så rent och snyggt, att alla de värdefulla sakerna försvann i städningen. [...]
Vart ledde den till, all denna prydighet?
Till prydliga människor, som inte vet vad de skall ta sig till med sig själva när de inte kan sitta och bli underhållna.
Vad spelar det för roll år 2000, om det 1965 slogs sönder fler eller färre koppar, om möblerna fick en smula extra patina, om en röd färgfläck råkade hamna på mattan?*
- *Om ni vill göra er själv och era barn en stor tjänst bör ni på ett tidigt stadium låta dem dricka vin eller öl i hemmet. Vänj ungdomarna vid att själva bestämma när de vill sluta. Sitt inte och räkna vad de stjälper i sig; låt dem hellre ramla under bordet och bli sjuka hemma. [...]
Om man exempelvis överlämnar ett par backar öl till en grupp sjutton-artonåringar med det beskedet att de får dricka så mycket de vill, kommer man högst sannolikt att finna att de konsumerar mycket måttligt.*
- *Vi får se till att vi klarar dem, de här åren; de är sannolikt de bästa i hela vårt liv.*