

ROZVOJ MANŽELSTVÍ

Přeloženo z anglického originálu „Restore & Rebuild”

© 1998 Don E. Smith Jr. vydaného Bridge To Life Ministries, Muskegon, Michigan, USA.

© Rozvoj Rodiny, 2004

Překlad: Pavel Mečkovský

Fotografie a jazyková úprava: Karel Holubář

Grafická úprava a tisk: Josef Tůma

OBSAH

1. NADĚJE PRO MANŽELSTVÍ	4
2. JACÍ VE SKUTEČNOSTI JSME?.....	8
3. STÁT SE JEDNÍM TĚLEM	13
4. NÁDHERA V ROZDÍLNOSTI.....	17
5. PODŘIZOVÁNÍ – PROJEV LÁSKY.....	22
6. ROLE MANŽELA.....	26
7. ROLE ŽENY.....	33
8. ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ.....	37
9. VINA.....	42
10. ODPUŠTĚNÍ.....	47

1 NADĚJE PRO MANŽELSTVÍ

Připraven na manželství?

Staré přísloví říká: „Láska je slepá – ale když se oženíš, teprve prohlédneš!“

Bereme si více než jen „fyzickou podobu“. Bereme si celého člověka včetně emocí, problémů, obav, minulosti atd..

Jaké jsou nejčastější problémy v manželství? Čeho se týkají?

- *komunikace*
- *výchova*
- *peníze*
- *sex*
- *volný čas*
- *důvěra*

Bereme si celého člověka - jeho fyzickou stránku, emoce a intelekt. Bereme si ho s obavami, zraněními a problémy, kterými prošel.

Nevzal jsem si někoho jiného? Nespletl jsem se?

Láska je oddanost druhému. Není to pocit.

V každém manželství se po čase nahromadí problémy jako je špatná komunikace, nedůvěra, problémy s penězi a využíváním času, atd., které vytvářejí zed' mezi manžely. Často vidíme tyto problémy jako základní. Když se ale na ně podíváme zblízka, zjistíme, že jsou za nimi ještě hlubší kořeny ovlivňující náš vztah.

Budeme-li k sobě čestní, musíme si přiznat, že toužíme po tom, aby si nás druzí vážili. K tomu potřebujeme, aby byly naplněny určité naše potřeby. Toužíme po tom, aby nám partner dal pocit hodnoty. Pro ženy je to pocit bezpečí a pro muže je to pocit dostatečnosti (ocenění). Jediný způsob, který známe, je použít partnera jako nástroje pro naplnění našich potřeb. Když tyto potřeby nejsou naplněny, zraňuje nás to a chceme se co nejdříve za každou cenu zbavit této bolesti.

Když náš vztah nefunguje jak bychom si přáli, musíme si položit otázku: „Po čem ve skutečnosti toužíme? Jaké jsou naše potřeby?“

Abychom lépe porozuměli našim problémům, musíme se podívat *hlouběji pod povrch*. Jaké jsou příčiny problémů? Podívejme se nyní na základní potřeby, které mají muži a ženy.

Základní potřeby ženy

- harmonie v rodině
- porozumění
- být na prvním místě
- bezpečí
- péče
- přijetí

Ženy, jestli chcete manipulací změnit svého manžela tak, aby naplňoval vaše potřeby, potom vaše potřeby nebudou naplněny svobodně.

Jsou jakékoliv její potřeby *špatné*? NE! Pán Bůh stvořil ženu s těmito potřebami. Ale co se děje, když její potřeby nejsou naplněny? Snaží se pomocí *manipulace a ovládnutí* svého manžela dosáhnout naplnění svých potřeb. I když potom manžel reaguje jak manželka chce (protože je manipulován), ve skutečnosti nenaplňuje její potřeby na základě svého svobodného rozhodnutí.

Základní potřeby muže

- odpočinek
- respekt
- seberealizace
- ocenění
- pocit důležitosti
- zájem

Manželé budují okolo sebe ochrannou zed', která v podstatě říká: „Nechci, abys ke mně pronikla blíž.“

Odkud má muž takové potřeby? Bůh ho tak stvořil! Tak jako Bůh jedinečně stvořil ženu s jejími potřebami, tak také stvořil jedinečně i muže.

Co se děje, když mužovy potřeby nejsou naplněny? Začne okolo sebe budovat ochrannou zeď – proto, aby nebyl více zraňován. Zeď vpadatě říká: „Nechci, abys ke mně pronikla blíž.“

Co se obvykle děje v takovémto případě, když žena chce proniknout blíž ke svému muži, ale on ji odmítá? Po nějaké době to žena vzdá a odtáhne se od svého manžela. Cítí se osamělá a izolovaná. Za nějakou dobu se manžel rozhodne, že se chce znovu přiblížit ke své ženě, ale ona je hluboce zraněna – a jejich manželství se rozbíjí.

Je už příliš pozdě?

Když se manželé dostanou do slepé uličky, neznamená to, že to Bůh nemůže změnit. Častokrát jednotlivé páry hledají Boží pomoc jako poslední naději na záchranu svého manželství. Bohužel, mnohokrát mají své představy, jak by to měl Pán Bůh udělat.

Manželky si přejí: „Bože, ať je citlivější!“
Muži si zase přejí: „Bože, změň ji!“

Pro zápasící manžele je často těžké očekávat na Pána Boha a dovolit mu pracovat jeho způsobem a ve správném okamžiku.

Charakteristiky obnovy

1. **Můžeš změnit jen sám sebe.** Polož si otázku: "Jak mohu změnit svůj postoj v daném problému?"
2. **Problémy se nedají vyřešit přes noc.** Je to proces. Většinou si myslíme, že když najdeme kořen svého problému, tak už to půjde. Ale to je jen začátek cesty k obnově, která zahrnuje nové způsoby jednání a chování.
3. **Uč se dívat na situace z nové perspektivy.** Jsme ponořeni ve svých problémech tak, že nic jiného nevidíme. Pán Bůh po nás chce, abychom se učili dívat na situace z Jeho perspektivy. On vidí celý „obraz“ našeho života.
Příklad: Numeri 13-14. Mojžíš přivedl národ Izrael k hranicím zaslíbené země. Problém byl v tom, že v dané zemi žil silný národ – doslova obři. Izraelci se báli. Obři se také báli (Jozue 2:9-11), ale to oni v dané chvíli nevěděli.

Moudrost – Dívat se na svůj život z Boží perspektivy.

„Mé úmysly nejsou úmysly vaše a vaše cesty nejsou cesty moje, je výrok Hospodinův.“ (Izajáš 55:8)

Porozumění – Reagovat na životní situace správným způsobem.

Podle slova však také jedněte, nebuďte jen posluchači - to byste klamali sami sebe! (List Jakubův1:22)

4. **Bud' ochoten vydat se Boží riskantní cestou.** Naše skutečné otázky zní: „Zná Bůh řešení mého problému? Je schopen mi pomoci? Mohu mu důvěřovat nebo musím spoléhat jen na sebe? Jakou moc má Bůh? Stačí na mé problémy?“

„Hle, já jsem Hospodin, Bůh veškerého tvorstva. Je pro mne něco nemožného?“ (Jeremjáš 32:27)

A neučinil tam mnoho mocných činů pro jejich nevěru. (Matouš 13:58)

Šimon Petr mu odpověděl: „Pane, ke komu bychom šli? Ty máš slova věčného života.“ (Jan 6:68)

Neexistuje problém, který by byl pro Pána Boha příliš složitý, a neexistuje člověk, který by byl pro Boží lásku příliš bezvýznamný.

5. **Usiluj o správné motivace.** Jsme ochotni následovat Boží principy, i když neexistuje záruka, že naše manželství bude fungovat? Možná zjistíme, že náš partner prostě nebude chtít spolupracovat. Nebo zjistíme, že když děláme kompromisy s Biblií, tak to partner více akceptuje. Skutečnou otázkou není, jestli naše manželství bude „lepší“, ale co Bible říká do naší situace a jak to můžeme uplatnit v našem životě.

Když se snažíme pracovat sami na sobě, tak to stejné očekáváme i od svého partnera. Když tomu tak není, jsme naštvaní. Nemůžeme svého partnera přinutit, aby také začal. Musíme ho odevzdat s důvěrou Pánu Bohu a nechat Boha, aby pracoval v jeho srdci.

Neměli bychom na sobě pracovat jen kvůli tomu, aby to viděl náš partner, a taky začal „něco dělat“. Jestli jsou naše motivace takové, tak se brzy stane, že když partner nebude chtít s námi spolupracovat, budeme rozmrzelí a naštvaní. Musíme chtít pracovat na našem manželství proto, že to potřebujeme.

6. **Hledej moudrou radu.** Když procházíme těžkostmi, vždy se najdou lidé, kteří nám chtějí dát radu. Ale ne vždy je jejich rada dobrá. Často také zjistíme, že některé rady jsou protichůdné. Proto bychom se měli zaměřit na jeden zdroj. A tím je Bible.

Slovo Boží je živé, mocné a ostřejší než jakýkoli dvousečný meč; proniká až na rozhraní duše a ducha, kostí a morku, a rozsuzuje touhy i myšlenky srdce. (Židům 4:12)

To neznamená odmítnout všechny návrhy. Ale měli bychom si být jistí, že nejdu proti biblickým principům.

7. **Bud' cílevědomý.** Někdy jsme tak „převálcovaní“ svými problémy, že nejsme schopni vůbec nic udělat. I když nevíme co přesně dělat, jestliže se rozhodneme obnovit svůj život, je třeba vykročit. S vírou, že Bůh nás povede.

Má-li kdo z vás nedostatek moudrosti, ať prosí Boha, který dává všem bez výhrad a bez výčitek, a bude mu dána. (list Jakubův 1:5)

8. **Bud' člověkem čestným, oddaným a zodpovědným.** Jsme ochotni postavit se tváří v tvář pravdě o sobě samých? Možná se bojíme, že bude odhaleno něco z naší minulosti. Většinou vidíme jen to, co chceme vidět, co se týče nás samotných nebo našeho manželství. Jsme ochotni vytrvat v řešení svých problémů? Nebo hledáme jednoduché a často jednostranné řešení? Útěk k jinému partnerovi není řešení. Problémy, které jsme nevyřešili, se přenesou i do nového vztahu. A pokud je nebudeme řešit, bude v nás neustále hlodat určitý pocit viny. Musíme si také uvědomit, že můžeme ovládat pouze sami sebe a že jsme „bezmocní“ nad ostatními. Nemůžeme ovládat chování svého partnera a ani nejsme odpovědní za jeho problémy a rozhodnutí. Ale často se snažíme poukázat na problém svého partnera a tlačit na něj, aby se změnil. Ale tak to nefunguje.

APLIKACE:

Odpovězte na následující otázky každý zvlášť. Potom se sdílejte se svým partnerem o své odpovědi. Když se budete sdílet, naslouchejte jeden druhému až do konce **BEZ KOMENTÁŘE!**

1. Problémy, se kterými se potýkám v našem manželství:

2. Věci z minulosti, které by mohly ovlivnit to, jak teď věci prožívám:

3. Oblasti v mém životě, které se bojím nebo nechci odevzdat Bohu:

Až se každý z vás podělí o své odpovědi, zkuste se modlit za svého partnera (v tichosti nebo nahlas). Zkuste odevzdat zranění, problémy a starosti Jemu. Požádejte Pána Boha, aby vám pomohl vidět svého partnera Jeho očima a aby vám dal trpělivost, když ve vás bude pracovat.

Ztracené sny

Jako dítě, které nám v slzách přináší svou rozbitou hračku,
abychom mu ji spravili,
tak já přináším své nenaplněné sny k Tobě, Bože.
Ty jsi můj přítel.

Ale místo abych tě nechal v klidu pracovat,
poskakují kolem dokola a zkouším ti radit, jak je máš napravit.

Nakonec si je беру zpět, pláču a ptám se:
Jak můžeš být tak pomalý?

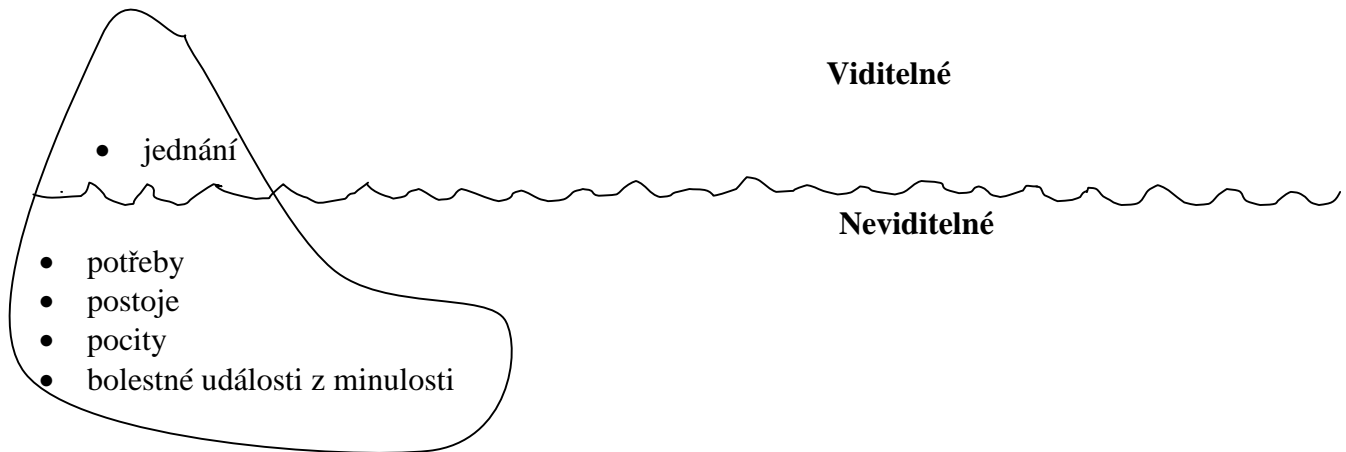
Mé dítě - odpovídáš mi -
jak na tom můžu pracovat, když mě nenecháš?

2 JACÍ VE SKUTEČNOSTI JSME?

Proč je někdy manželství tak bolestivé?

Když se nacházíme v situacích, kdy jsme zraněni nebo naše potřeby nejsou naplněny, často reagujeme nepřiměřeně. Naše vnější jednání ovšem vychází z vnitřního zranění.

Máme sklon vidět problémy v našem manželství jen jako něco, co je na povrchu. Ve skutečnosti jsou kořeny problémů často hluboko.



(Pokoušet se změnit pouze věci „nad hladinou“ znamená ignorovat skutečné boje, motivy a postoje, které v manželství stále zažíváme.)

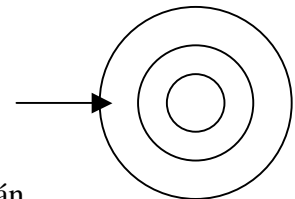
Jaké události nás mohly ovlivnit?

Rodina, kde jsme vyrůstali, ovlivňuje náš způsob jednání s dětmi a s partnerem. Jak nás to ovlivnilo? Bolest a zranění silně ovlivňuje naše chování!

Máme tendenci jednat se svým partnerem, jako kdyby neexistovala žádná minulost, předešlé zkušenosti atd. Máme tendenci říkat: „Tak se prostě změň.“ Málokdo si dá tu práci, aby zjistil, co druhý prožívá uvnitř nebo jaký je jako člověk.

Často si říkáme: „Přál bych si být více milován. Zasloužím si být šťastný. Přeji si, aby mi někdo porozuměl. Nechci být sám. Přeji si, aby to fungovalo.“

OCHRANNÉ VRSTVY



Když se podíváme „pod hladinu“, najdeme tam strach. Adam a Eva také zakusili strach, když pojedli ze zakázaného stromu a ukryli se. Když se Pán Bůh ptal Adama: „Kde jsi?“, Adamova odpověď byla: „Bál jsem se ti ukázat. Kdybys mě viděl takového, jaký skutečně jsem, určitě bys mě odmítl.“

Stejně reagujeme i my. „Kdybys věděl, kdo ve skutečnosti jsem, odmítl bys mě.“ A tak raději nosíme ochranné vrstvy, které skryjí naše pravé já.

Ochranné vrstvy nás chrání před odhalením nitra. Drží lidi v „bezpečné“ vzdálenosti a „chrání“ nás před možností být odmítnut.

Příklady ochranných vrstev

- MLCENÍ
- VTIPKOVÁNÍ
- PLÁČ
- HNĚV
- ZANEPRÁZDNĚNOST
- VYHÝBÁNÍ SE KONFLIKTŮM

Je to mocný nástroj. Udržuje druhé v bezpečné vzdálenosti. Je to silný ovládací mechanismus.

Lidé se jím vyhýbají vážnému přístupu k jakékoliv situaci. Skrývají tak svůj strach.

Všechny tyto ostatní postoje udržují druhé v bezpečné vzdálenosti, bez jakýchkoliv otevřených a blízkých vztahů.

Ve skutečnosti se v manželství setkávají naše ochranné vrstvy, ne naše srdce – naše nitro. Myslíme si, že tak budeme šťastní a budeme žít krásně. Díky strachu, který je v našem nitru, se pokoušíme ovládat druhé, místo abychom se čestně podívali na své ochranné vrstvy.

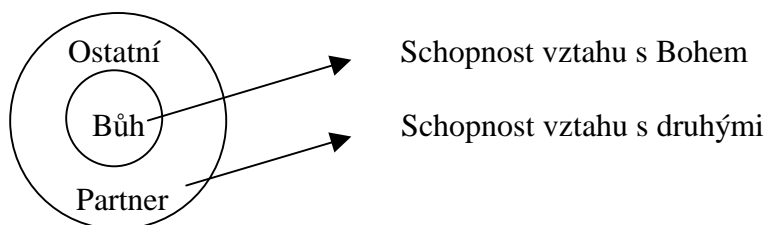
Vytváříme ochranné vrstvy, protože jsme selhali ve své důvěře Bohu.

STVOŘENÍ PRO PLNOHODNOTNÝ VZTAH

Bůh nás obdařil schopností vytvářet hluboké vztahy. Na prvním místě s Ním samým a poté s ostatními. Bůh si přeje, abychom si uvědomili a pocítili tuto touhu. Abychom Ho přijali vírou jako „pramen živé vody“ a milovali svého partnera, protože v Kristu tvoříme jeden celek.

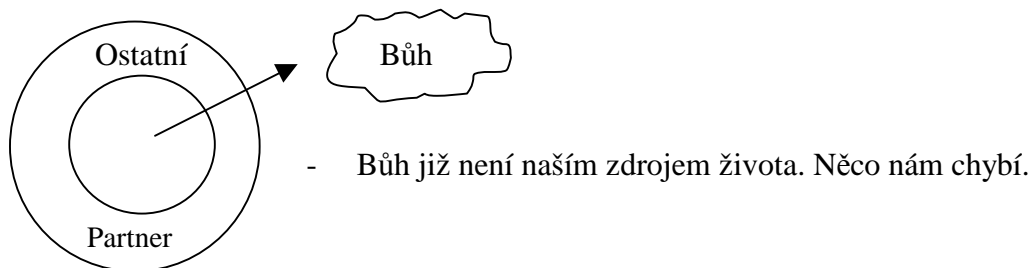
Před pádem

1. Byli jsme stvořeni k obrazu Božímu, abychom Jej přijali jako zdroj života a radovali se s Ním. Bůh také řekl, že člověk je stvořen pro vztah s ostatními. Není pro něj dobré, aby byl sám.



Po pádu

1. Když Adam a Eva zhřešili, něco se pokazilo. Bůh již není zdrojem života. Přichází prázdnota a bolest.



2. Bible nazývá naši **touhu** po Bohu **žízní**. Žízníme po tom, pro co jsme byli stvořeni - to znamená být úplně pochopeni a bezvýhradně milováni.

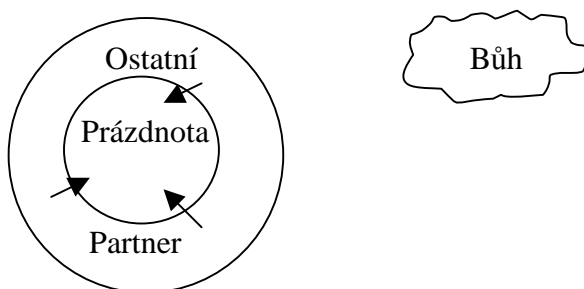
Jako laň dychtí po bystré vodě, tak dychtí duše má po tobě, Bože! (Žalm 42:1-2)

Bože, tys Bůh můj! Hledám tě za úsvitu, má duše po tobě žízní.

Mé tělo touhou po tobě hyne ve vyschlé, prahnoucí, bezvodé zemi. (Žalm 63:1)

3. Bible nás napomíná, že se svou žízní nechodíme k Bohu. Raději se obracíme na svůj protějšek a na druhé lidi v domnění, že zaplní prázdnotu, kterou je schopen uspokojit pouze Bůh. Základní problém je v tom, že jsme si vybudovali falešné představy o tom, kdo nám dá lásku, přijetí, bezpečí a ocenění.

Výsledkem je, že se z nás stanou velmi nároční lidé. Žádáme, aby náš partner a druzí lidé zaplnili prázdnotu, místo toho, abychom se obrátili k Bohu.



Ke komu se obracíme se svou žízní a prázdnotou?

Dvojí zlo spáchal můj lid: Opustili mne, zdroj živých vod, a vytesali si cisterny, cisterny rozpukané, jež vodu neudrží. (Jeremjáš 2:13)

Bůh říká, že jsme spáchali dvojí zlo:

- a. Nechodíme k Němu se svou žízni. V manželství často klademe na svůj protějšek vysoké nároky, místo abychom se obrátili k Bohu.
- b. Hloubíme si studny, abychom našli vodu, a když se domníváme, že jsme ji už našli, nemá tento pocit dlouhého trvání. Volíme špatnou strategii na to, jak se zbavit prázdnoty nebo žízně, kterou prožíváme.

Otázka však zní: „Kde najdeme naplnění naší prázdnoty a utišení žízně našeho srdce?“
Uspokojení naší žízně mimo Pána Boha je jen dočasné. A proto jsme neustále hnáni k nalezení dalších zdrojů, které by uhasily naši žízeň.

Po čem toužíme?

Toužíme po hlubokých vztazích. Ale zakoušíme zranění ve vztazích, protože naše potřeby nejsou naplněny, tak jak bychom si přáli.

NAŠE ZÁKLADNÍ POTŘEBY

1. **Jistota** – Žijeme ve světě, který můžeme jen málo ovládat, a proto jsme lehce zranitelní. Máme tendenci vytvořit mechanismy, které by nám pomohly ovládat aspoň něco. V manželství chceme mít jistotu, že náš partner o nás stojí a že chce pro nás to nejlepší. Toužíme po prostředí, ve kterém se budeme cítit bezpečně.
2. **Význam/hodnota** – Chceme, aby si nás lidé vážili a cenili, přes všechny naše nedokonalosti a chyby. Chceme, aby po nás na tomto světě „něco“ zůstalo. V manželství chceme vědět, jestli si náš partner váží a cení.
3. **Bezpečí** – Chceme, aby nás druzí milovali pro to, jací jsme. K nabourání bezpečí dochází tehdy, když náš „výkon“ nedosáhne požadované úrovně. Ale často se stává, že když dosáhneme požadované úrovně, abychom získali lásku druhého, jsou požadavky o něco zvýšeny. Tak se můžeme jen stěží osvědčit. Když žijeme podle požadavků daných naším partnerem, jsme přijati na základě toho, co děláme, ne na základě toho jací jsme. To znamená, že rozhodující je náš výkon, a ten je přijímán; nejsme přijati my sami jako lidé.

Často v manželství nepřijímáme svého partnera takového jaký je. Zkoušíme ho přetvořit, kritizujeme ho nebo jím pohrdáme, když se „neosvědčí“. Proto hledáme někoho, kdo by nás přijímal pouze na základě toho, jací jsme.

Jak naložit se svou „žízní“ a prázdnotou?

- Přiznej si ji. Často popíráme existenci vnitřní bolesti či touhy. Snažíme se ji potlačit, protože se nechceme zabývat problémy. Myslíme si, že je neduchovní připustit, že vnitřně s něčím bojujeme, anebo doufáme, že problém odejde, když ho budeme ignorovat. Ale nic se nestane. Bolest neodejde, dokud si ji nepřiznáme a nezačneme s ní něco dělat.

- Jak reagujeme na toto poznání? Někteří pláčou, jiní jsou naštvaní nebo se uzavřou do sebe. Další se vzdávají svých zodpovědností, začnou pít nebo utrácet peníze, vyhýbají se přátelům atd. Poznání této prázdnoty je klíčem k dalšímu řešení.
- A co můj partner? Co očekáváš od svého partnera? Kdybys mohl „vdechnout život“ do vašeho manželství, jak by mělo vypadat? Jak by měl tvůj partner jednat? Po čem skutečně toužíš ve vašem vztahu?
- Běž s tím k Bohu. Vylej před Ním svou duši. On tě vidí, zná tvé srdce. Řekni mu, co skutečně cítíš a prožíváš, jak to dělal David ve svých Žalmech.

Všichni, kdo žízníte, pojd'te k vodám... (Izajáš 55:1)

Ježíš jí odpověděl: „Každý, kdo pije tuto vodu, bude mít opět žízeň. Kdo by se však napil vody, kterou mu dám já, nebude žíznit na věky.“ (Jan 4:13)

Bůh nikdy neodsuzuje naši žízeň. Jednoduše nás zve, abychom k Němu se svou žízní přišli.

APLIKACE:

Odpovězte každý sám na následující otázky. Pak se k nim vraťte se svým partnerem. Nic nekomentujte a jen naslouchejte.

1. Jaké jsou mé ochranné vrstvy, které mě obklopují?

2. Co z hloubi svého srdce očekávám od svého partnera?

Prochází vaše manželství „pouští“? Potřebujete se vrátit k „živým vodám“? Modlete se se svým partnerem. Pozvěte Pána Boha, aby byl znovu vaším zdrojem síly, lásky, bezpečí a hodnoty. Vyznejte Mu, že jste spoléhali na jiné lidi, aby naplnili potřeby, které může naplnit jedině On.

3 STÁT SE JEDNÍM TĚLEM

Bohem daný vzor pro manželství - Adama a Evu

Jestliže chceme porozumět Božímu záměru s manželstvím, musíme se podívat na stvoření Adama a Evy.

1. Stvoření Adama
I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřípí dech života. Tak se stal člověk živým tvorem. (Genesis 2:7)
2. Není dobré být sám
I řekl Hospodin Bůh: „Není dobré, aby člověk byl sám. Učiním mu pomoc jemu rovnou.“ (Genesis 2:18)
3. Adam si není vědom své neúplnosti a samoty, dokud nedostane úkol pojmenovat zvířata
Člověk tedy pojmenoval všechna zvířata a nebeské ptactvo i všechnu polní zvěř. Ale pro člověka se nenašla pomoc jemu rovná. (Genesis 2:20)
4. Bůh stvořil pomoc jemu rovnou
I uvedl Hospodin Bůh na člověka mrákotu, až usnul. Vzal jedno z jeho žeber a uzavřel to místo masem. A Hospodin Bůh utvořil z žebra, které vzal z člověka, ženu a přivedl ji k němu. (Genesis 2:21)
5. Adam poznává, že žena je jeho součástí
Člověk zvolal: „Toto je kost z mých kostí a tělo z mého těla! Ať muženou se nazývá, vždyť z muže vzata jest.“ (Genesis 2:23)
 - ✓ Adam přijímá Evu jako dar od Boha a jako svého pomocníka. Pomocník je někdo, kdo podporuje toho druhého. Stejně hebrejské slovo pro pomoc nalézáme také v Žalmu 46:2, kde Bůh je nazýván naším pomocníkem, naší pomocí v soužení.
 - ✓ Pomoc jemu rovná znamená vhodná, přiměřená, korespondující v každé oblasti. Eva skvěle doplňuje Adama, je jeho druhou polovinou. Společně tvoří pár. Eva představuje pomocníka, jeho protějšek, kontrast, opak.
 - ✓ Adam se nepokouší Evu změnit. Je za ni vděčný. Bere ji jako dar od Boha. Mnoho problémů v našich manželstvích pramení z nepřijetí partnera. Přijetí je naše volba. Už jsi řekl svému partnerovi: „Přijímám tě takového, jaký jsi.“? Hněv nám brání přijmout toho druhého.

Co to znamená stát se jedním tělem?

1. **Opuštění** - Jedním z největších problémů v manželství je skutečnost, že jeden nebo oba partneři neopustili své rodiče. Jsou s nimi stále **emocionálně** spojení – zkouší se jim zalíbit. Jestliže partneři neopustí emocionálně své rodiče, potom se nemohou svobodně a plně vydat svému partnerovi.

Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem. (Genesis 2:24)

Opuštění také zahrnuje větší přilnutí k partnerovi na úkor kariéry, přátel, koníčků, televize i církevních aktivit.

2. **Přilnutí** - Stát se jedním tělem znamená být spojeni, sjednoceni, svázáni dohromady. Stáváte se součástí života toho druhého. Příkladem může být slitina – materiál tvořený dvěma kovy, který je pevnější než materiály původní.

A výsledek: jedno tělo – Zahrnuje celou osobnost. Jsme sjednoceni fyzicky, emocionálně, intelektuálně i duchovně.

Náš slib před Pánem Bohem

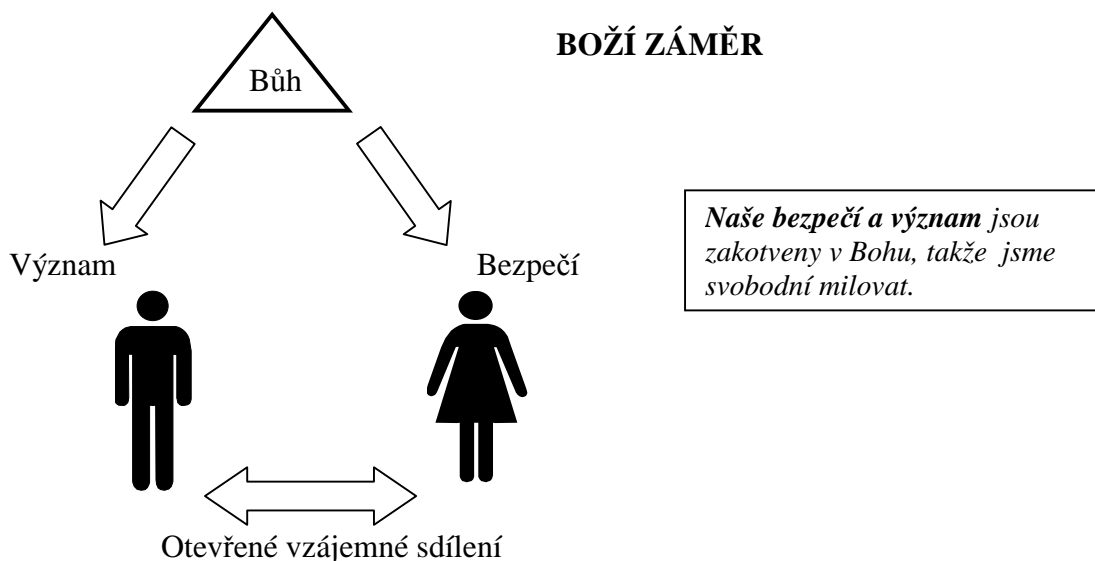
Náš manželský slib je vlastně smlouva, kterou jsme uzavřeli před Pánem Bohem. Odevzdáváme svůj život jeden druhému. Bůh bere náš slib a smlouvu vážně.

Ty, když se zavážeš Bohu slibem, splň jej bez meškání, neboť v hlupácích nemá Bůh zalíbení. Co slíbíš, to splň! Lépe je, když neslibuješ, než když slíbíš a neplníš. (Kazatel 5:3-4)

Slib znamená stvrzení něčí důvěry.

DŮSLEDEK PÁDU

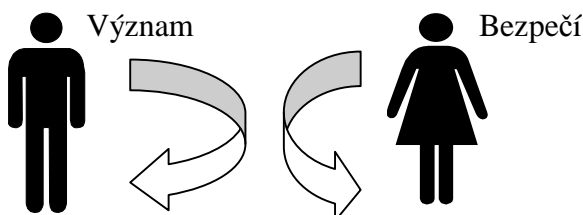
Před tím, než Adam s Evou zhřešili, neznali hanbu ani strach. Byli k sobě úplně otevření, o všem spolu mluvili, nic před sebou neskrývali a neměli strach. Existovala mezi nimi maximální otevřenost, blízkost a čestnost.



Potom přišel Satan. Jeho cílem bylo oddělit Adama od Evy, a tak zničit jejich jednotu, kterou měli mezi sebou a s Bohem.

SATANŮV PLÁN: DÁVÁM, ABYCH DOSTAL

- ✓ Muži vyžadují po svých ženách naplnění pocitu dostatečnosti-významu.
- ✓ Ženy vyžadují po svých mužích naplnění pocitu bezpečí.

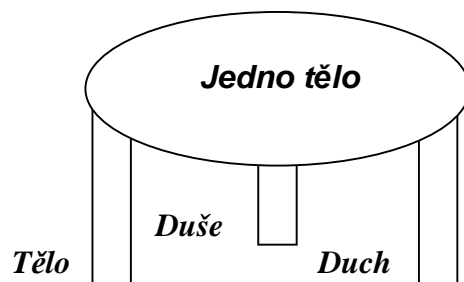


Satan překroutil Boží záměr. Bůh chtěl, aby muž miloval svou ženu, staral se o ni a naplňoval její potřebu pocitu bezpečí. Bůh dal také ženě výsadu pomáhat svému manželovi, aby se mohl cítit významný. Hřích ale všechno zničil. Oba dávají proto, aby dostali od druhého to, co sami potřebují.

A BUDOU JEDNO TĚLO

Hebrejské slovo pro „jedno tělo“ znamená celou osobnost, ne jen tělo. Máme tělo, duši a ducha.

Trojnožka



Tělesná jednota

Zahrnuje všechny naše tělesné potřeby – ne jen sex. Sex je nádherným Božím darem, který Bůh dal manželům. Znamená být si blízko a být jeden pro druhého – objetí, držení se za ruce atd.

Tělesná jednota zahrnuje sex, prokazování něžností a naplňování fyzických potřeb partnera.

Duševní jednota

Znamená sdílení. Manželé se sdílí jeden s druhým, jací skutečně jsou, co prožívají – obavy, naděje, očekávání, zklamání, radosti atd.

Duševní jednota znamená sdílet s druhým co prožívám uvnitř, sdílet věci, které ten druhý nemůže z venku vidět.

Duchovní jednota

Zahrnuje náš vztah s Bohem, kde Bůh sám se stává naším zdrojem a životem. Potřebujeme mít takový vztah, kde Bůh je naší silou a naplněním našich potřeb. Potom můžeme jako manželé společně číst Bibli, chválit Boha, modlit se a růst v našem vztahu s Ním.

Duchovní jednota znamená nechat Pána Boha naplňovat naše potřeby, a být tak svobodný pro otevřené sdílení s partnerem.

Jednota těla je závislá na jednotě duše.

Jednota duše je závislá na duchovní jednotě.

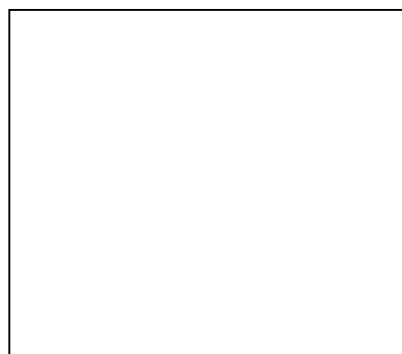
Když zkoušíme sedět pouze na jedné noze stoličky místo na všech třech, stává se to pro nás nepohodlné a bolestivé.

Zdravý vztah musí mít všechny tři oblasti vyvážené: oblast těla, duše a ducha.

Bůh nikdy nezamýšlel, abychom stavěli náš vztah pouze na jedné oblasti.

APLIKACE:

1. Nakreslete si svou vlastní trojnožku podle toho, jakou zažíváte jednotu v oblasti ducha, duše a těla. Nakreslete každý svou stoličku a pak je vzájemně porovnejte. Čím delší noha stoličky, tím je oblast zdravější.



2. Zamyslete se nad následujícími oblastmi a každý zvlášť ohodnoťte tyto oblasti body 1 (oddělenost) až 10 (jednota)

1 duchovní růst	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 společné modlitby	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 vzájemné porozumění	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 vize pro manželství	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 emociální blízkost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 komunikace	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 schopnost odpustit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 finance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9 fyzická blízkost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Vzájemně si promluvte o tom, co jste napsali.

4 NÁDHERA V ROZDÍLNOSTI

Jaké jsou role muže a ženy v manželství?

Mají muži a ženy odlišné zodpovědnosti? Společnost, ve které žijeme říká, že muži a ženy jsou si rovni, a proto nemají rozdílné úkoly a role v životě.

Co na to říká Bible?

I řekl Bůh: "Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby. Ať lidé panují nad mořskými rybami a nad nebeským ptactvem, nad zvířaty a nad celou zemí i nad každým plazem plazícím se po zemi." Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, muže a ženu je stvořil. (Genesis 1:26-27)

1. Muž a žena jsou si v Božích očích rovni. Oba byli stvořeni k Božímu obrazu a mají stejnou hodnotu.
2. V Genesis 2:7 čteme, že Bůh stvořil Adama. Bůh postavil Adama do zahrady Eden, aby se o ni staral (v. 15).
3. Boží instrukce v Genesis 1 byly dány jak Adamovi, tak Evě. Měli si podmanit zemi a starat se o ni.
4. Adamovi je dána primární zodpovědnost. On by měl vždy udělat první krok.

Vztah lásky podle Božího záměru

Manžel prokazuje svou lásku ženě tím, že přijímá hlavní zodpovědnost a iniciativu za vedení manželství/rodiny způsobem, který se líbí Pánu Bohu.

Manželka prokazuje svou lásku k manželovi tím, že ho podporuje a pomáhá mu uskutečnit Boží plán pro manželství.

Poddaný král - vazal

V dávných dobách, kdy králové dobývali území, častokrát dosadili krále – vazala, aby se staral o dobyté území. Tento vazal byl zodpovědný a poddaný většímu králi. Tato ilustrace nám pomůže pochopit Boží plán pro Adama. Adam i Eva se měli starat o zemi, ale Bůh ustanovil Adama jako vazala – menšího krále - a Evu jako jeho pomocnici.

Pokřivení Božího záměru

Satan **oklamal** Evu, která pak zhřešila. Eva také přizvala Adama a Adam **vědomě** pojedl ovoce. Nebyl oklamán stejným způsobem jako Eva. Když Eva pojedla ovoce, nic se nestalo. Jakmile to udělal Adam, jejich se oči otevřely. Proč? Protože Bůh vyžadoval **odpovědnost za jejich vztah od Adama**.

Oběma se otevřely oči: poznali, že jsou nahí. Spletli tedy fíkové listy a přepásali se jimi. (Genesis 3:7)

V následujících verších Adam svádí vinu na Evu: „Žena, kterou jsi mi dal, aby při mně stála, ta mi dala z toho stromu a já jsem jedl.“ Adam selhal ve své odpovědnosti. Manželé se rychle učí od Adama. Je pro ně těžké přiznat si chybu. Vlastní pýcha se jim staví do cesty.

Hřích narušil Bohem dané zodpovědnosti. Manžel má vést a žena mu má pomáhat.

Důsledky hříchu pro manžela

Vedení manželky a rodiny *není* prokletí. Tato zodpovědnost byla dána muži ještě před pádem člověka.

Adamovi řekl: „Uposlechl jsi hlasu své ženy a jedl jsi ze stromu, z něhož jsem ti zakázal jíst. Kvůli tobě nechť je země prokleta; po celý svůj život z ní budeš jíst v trápení. Vydá ti jenom trní a hloží a budeš jíst polní byliny. V potu své tváře budeš jíst chléb...“. (Genesis 3:17-19)

Špatné vedení rodiny se u muže projevuje následovně:

1. vede tak, aby se mu dařilo dobře
2. ovládá a dominuje
3. je často hněvivý
4. je pasivní
5. rezignuje

Co je prokletím pro muže?

1. Práce není prokletí, protože už byla před pádem. Ale práce **už nikdy nepůjde lehce.**

Muž nikdy nebude pracovat bez problémů. Ačkoliv existovalo potěšení z práce před pádem i po pádu, vyvstává neustále otázka: „Budu schopen prací zabezpečit svoji rodinu?“

2. Zahrnuje to dvě oblasti:
 - a. Schopnost (boj s trním a bodlácím)
 - b. Stálost

Schopnost

Chci se **vyhnout** trnům, protože mě zraňují. Trny mohou představovat řešení problémů v manželství, v rodině, ve financích atd..

*Manželé mají tendenci vyhnout se bolestivým oblastem a **vyhledávají** věci, které jim jdou snadno. Tak se lehce vyhýbají zodpovědnostem daným Pánem Bohem. Zaměřují se na práci, sport nebo koníčky, kde je nikdo nenapadá nebo kde nemusí řešit problémy.*

Stálost

To, že se mi dnes daří v práci, neznamená, že zítra to nemůže být jinak. Prvek **nejistoty** způsobuje pochybnosti a vede k vyhledávání věcí, které dávají větší jistotu a uspokojení – chceme se vyhnout trní a bodláci.

3. Důsledky:
 - vyhýbavost
 - kompenzace (útěk k věcem, ve kterých se necítím být ohrožen)

Muži, napište 5 trnů (oblastí, kterým se vyhýbáte) – totéž ať napíše manželky ze svého pohledu.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Muži, napište 5 věcí, které vyhledáváte nebo ke kterým se utíkáte – totéž ať napíše manželky ze svého pohledu.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Záměna rolí - muž se stává tím, kdo je veden

Muži se snaží více zaměřit na to, co jejich manželky chtějí a vyžadují (aby se mohly cítit šťastné), než na svoji zodpovědnost vést.

Ačkoliv manžel cítí závislost na své ženě, na druhou stranu chce mít svůj vztah pod kontrolou.

Co je prokletím pro ženu?

Ženě řekl: „Velice rozmnožím tvé trápení i bolesti těhotenství, syny budeš rodit v utrpení, budeš dychtit po svém muži, ale on nad tebou bude vládnout.“ (Genesis 3:16)

1. Ponese bolest ve vztahu ke svým dětem a při porodu.
2. Bude mít také problém ve vztahu ke svému manželovi. Slovo „toužit“ zde neznamená extrémní sexuální touhu po partnerovi, ale jde o touhu ovládat svého partnera a panovat nad ním.

Důsledky:

- Manipulace
- Stažení se do sebe
- Přehnaná péče o domácnost

Jak se s tím ženy vypořádávají?

1. Pokouší se kontrolovat, neustále napomínat a vmanipulovat partnera do jeho „předpokládaných“ zodpovědností.
2. Vyhýbá se bolesti.
 - Odtáhne se
 - Odmítá spávat se svým mužem
 - Neustále je něčím zaměstnána – nemá čas na manžela
 - Nechá po sobě šlapat
 - Vzdá to

Žena začíná jednat autoritativně a stává se iniciátorem a vůdcem v rodině.
--

Manželky, napište 5 způsobů, kterými přebíráte vedení v rodině – totéž ať napíší muži ze svého pohledu.

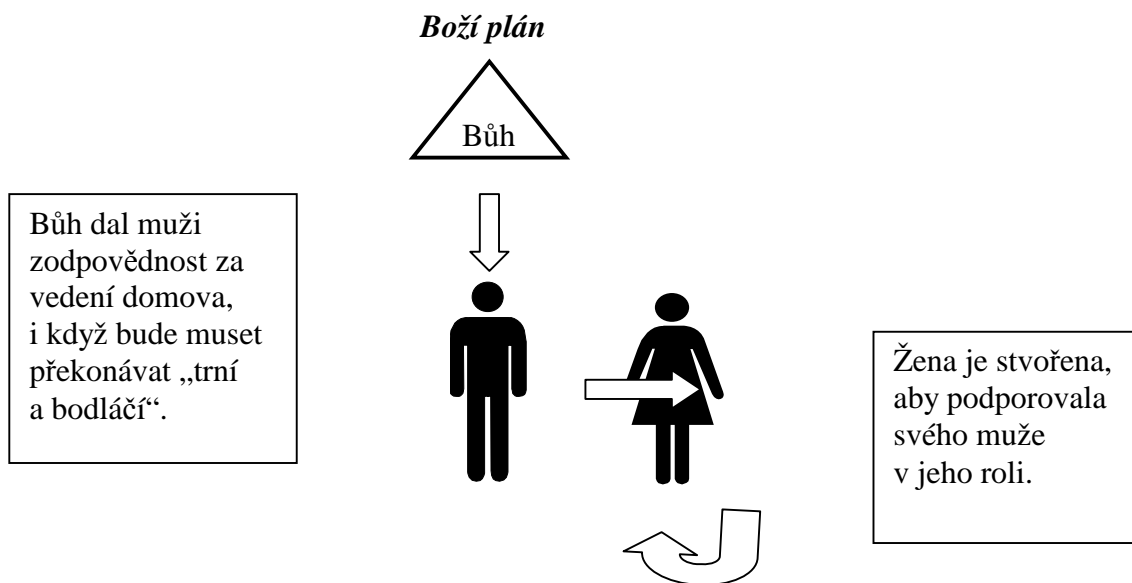
Manželky, napište 5 způsobů, jak se vyhýbáte svému muži – totéž ať napíší muži ze svého pohledu.

Žena přebírá vedení

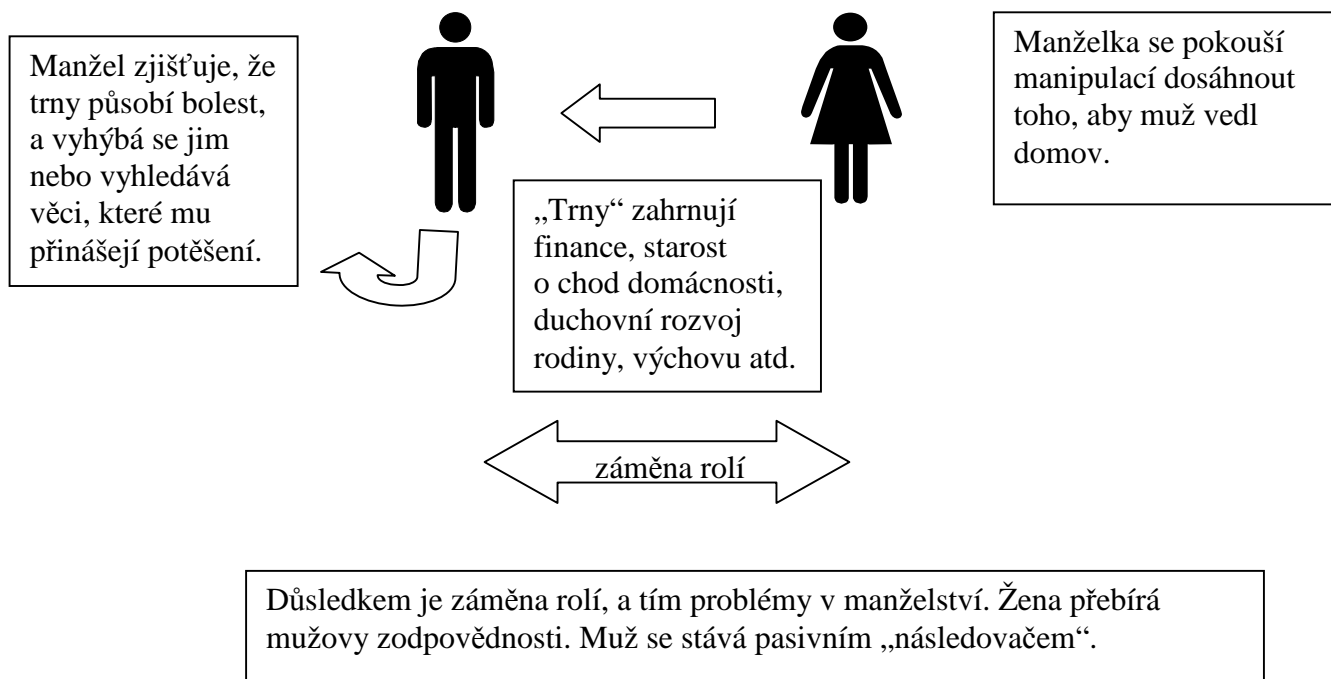
Ženy touží po silném vůdci, který by jim zajistil bezpečí a na kterého by se mohly spolehnout.

Znamená to důvěřovat mu, ale zároveň se tím stát zranitelnou. Často po nějakém zranění manželka přebírá vedení, a tím si vytváří ochranu před bolestí.

SHRNUTÍ:



Převrácení Božího plánu



Jedním z důvodů, proč se muži nemění, je ten, že jim to manželky prostě nedovolí. Přebírají za ně jejich zodpovědnosti a oni tak nemusí čelit důsledkům svého jednání!

Muži, kteří nevedou, ale jen následují manželky, ničí své manželství. Možná to nějakou dobu funguje, ale postupně roste nespokojenost, pohrdání, hořkost a hněv v srdci manželky.

APLIKACE:

1. Muži, vyberte jeden z „trnů“ nebo „útěků“, o kterém jste nemluvili se svou manželkou a diskutujte o tom, proč se to děje, jak se cítíte atd.

Manželky, přemýšlejte, jakým způsobem byste mohly podpořit svého manžela v dané oblasti.

2. Manželky, vyberte jednu věc ze svého seznamu a diskutujte o tom se svým mužem.

Muži, přemýšlejte, jakým způsobem byste mohli ujistit manželku o svém zájmu a snaze poskytnout jí pocit bezpečí.

5 PODŘIZOVÁNÍ – PROJEV LÁSKY

Podřizování – slovo, které způsobuje, že některé ženy zatínají zuby a někteří muži nemají ponětí, co skutečně znamená.

Pečlivým studiem Bible lze porozumět tomu, co podřizování znamená a jak může pozitivně ovlivnit náš vztah.

Jak reagujeme na některé problémy

Věci, kterými manžel může ničit vztah:

- ▶ nadměrné pití alkoholu
- ▶ fyzické zneužívání
- ▶ materiální vydírání
- ▶ workoholismus
- ▶ hněv
- ▶ lhaní
- ▶ panovačnost
- ▶ vedlejší vztah
- ▶ _____
- ▶ _____

Reakce manželky na manželovo chování:

- ▶ hněv
- ▶ samota
- ▶ nejistota
- ▶ nízké sebevědomí
- ▶ strach
- ▶ zklamání
- ▶ nedůvěra
- ▶ zranění
- ▶ _____
- ▶ _____

Co muž očekává od své ženy?

- ▶ aby řešila problémy
- ▶ aby nesla hlavní vinu
- ▶ aby ho respektovala
- ▶ aby se mu podřizovala
- ▶ aby oceňovala jeho snahu a nesnižovala ho
- ▶ _____
- ▶ _____

Jak žena reaguje v takových situacích:

- ▶ vyhrožuje mu
- ▶ zkouší ho povzbudit
- ▶ zkouší změnit jeho chování
- ▶ hledá radu u někoho zkušenějšího
- ▶ neustále ho nutí, aby dělal, co ona chce
- ▶ _____
- ▶ _____

Co znamená podřizovat se?

V poddanosti Kristu se podřizujte jedni druhým: ženy svým mužům jako Pánu, protože muž je hlavou ženy, jako Kristus je hlavou církve, těla, které spasil. Ale jako církev je podřizena Kristu, tak ženy mají být ve všem podřizeny svým mužům. Muži, milujte své ženy, jako si Kristus zamiloval církev a sám se za ni obětoval ... A tak i každý z vás bez výjimky ať miluje svou ženu jako sebe sama a žena ať má před mužem úctu. (Efezským 5:21-25 a 33)

Definice slova

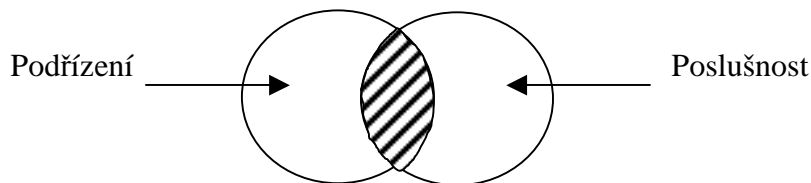
Slovo podřizovat se, použité v pasáži Efezským 5 je jiné, než slovo „poslouchat“ v kapitole Efezským 6.

Podřízení: původně vojenský termín; znamená sešikovat se k bitvě; seřadit se podle něčeho.

Dr. Larry Crabb to definuje takto: „Podřídít se znamená upřednostnit někoho jiného za účelem vyjádření lásky a podpory jeho duchovního růstu“.

Co neznamena podřízení:

- ✓ menší hodnotu
- ✓ musím mlčet
- ✓ nemohu vyjádřit svůj názor, nesouhlas
- ✓ nemohu mít jasné požadavky, prosby



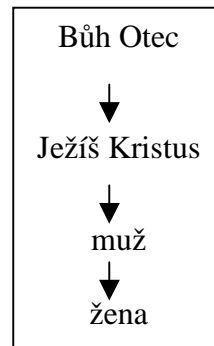
Pro ženy podřízení znamená zařadit se za manžela, aby mohl v budoucnosti růst a stát se Božím mužem.

Ženy by si měly zapamatovat následující:

Podřizují se muži proto, že to tak má být - ne proto, že mi to muž řekl.

V Bibli máme hierarchii podřízenosti: 1. list Korintským 11:3

Pokud se žena nepodřizuje muži, tak se vlastně nepodřizuje ani Kristu. Pokud se muž nepodřizuje Kristu a jde proti biblickým zásadám, tak se manželka podřizuje přímo Kristu, a ne muži.



- Podřízení je Božím stvořitelským záměrem.
 - Pán Bůh povolává ženu zpět k původnímu záměru, podřídít se Božímu řádu, aby byla mužovou pomocnicí a pomohla mu uskutečnit Boží plán pro jeho život.
 - Cílem ženy není učinit manžela navenek šťastným na úkor jeho nitra.
 - Podřízení manželky by mělo vést muže k opravdové a zdravé lásce.
 - Nemusí ho následovat a podporovat jeho chování, pokud je nebiblické a špatné.
 - Podřizuje se svému manželovi jako hlavě rodiny.
 - Muž nese hlavní zodpovědnost, a má tedy poslední slovo při vzájemném nesouhlasu.

➤ Podřizování v těžké situaci

Jestliže má žena manžela, který neposlouchá Boží slovo – nenaslouchá argumentům, získá ho svým chováním, ne slovy!

Stejně i vy ženy, podřizujte se svým mužům; i když se někteří z nich vzpírají Božímu slovu, můžete je beze slov získat svým jednáním, když uvidí váš čistý život v bázni Boží.

Pro vás se nehodí vnější ozdoba - splétat si vlasy, ověšovat se zlatem, střídat oděvy nýbrž to, co je skryto v srdci a co je nepomíjitelné: tichý a pokojný duch; to je před Bohem převzácné. (1. list Petrův 3:1-4)

- ✓ Manželé se sotva změní, když je manželky budou nutit a vyhrožovat jim.
- ✓ Manželé se mění, když čelí důsledkům svých činů.
- ✓ Sára se podřídila Abrahamovi a udělala, co chtěl. Také dovolila, aby čelil důsledkům svého jednání (podvedl krále Abimelecha, Genesis 20:1-17).
- ✓ Většina žen se nepodřizuje, protože se bojí. Strach nedovoluje svobodně milovat.
- ✓ S důvěrou v Boha můžeš být „pomocí jemu rovnou“.

...tak jako Sára poslouchala Abrahama a „nazvala jej pánem“. Vy jste jejími dcerami, jednáte-li dobře a nedáte se ničím zastrašit. (1. list Petrův 3:6)

A co muži?

Muži, milujte své ženy, jako si Kristus zamiloval církev a sám se za ni obětoval, aby ji posvětil a očistil křtem vody a slovem; tak si on sám připravil církev slavnou, bez poskvrny, vrásky a čehokoli podobného, aby byla svatá a bezúhonná. Proto i muži mají milovat své ženy jako své vlastní tělo. Kdo miluje svou ženu, miluje sebe. (Efezským 5:25-28)

- Mužům Bible říká „milujte své ženy“. Slovo milovat, které je použito ve verši Efezským 5:25, je spojeno s veršem 21, kde se mluví o vzájemné podřízenosti. Muž svou lásku ženě projevuje tím, že **přijímá Bohem danou zodpovědnost vést a starat se o rodinu**.
- „**Muži, milujte své ženy...**“
 - Manžel má milovat svoji ženu a obětavě ji vést.
 - Má pomoci rozvíjet ženu v její vnitřní krásě, aby se stala tím, co pro ni Bůh připravil.
 - Nemá se zaměřovat jen na vnější věci: peníze a materiální zabezpečení.
 - Milující manžel dělá věci, které jsou prospěšné pro manželku, a ne jen pro něj.
 - Milovat svoji ženu podle Božího záměru znamená brát roli vůdce a ochránce velmi vážně.

Stejně i muži: Když žijete se svými ženami, mějte pro ně porozumění, že jsou slabší a prokazujte jim úctu, protože jsou spolu s vámi dědičkami daru života. Tak vašim modlitbám nebude nic překážet. (1. list Petrův 3:7)

Shrnutí:

- Podřizují se za účelem růstu partnera.
- Podřízení není slepá poslušnost.
- Bůh nás povolává k podřízenosti a službě partnerovi.
- Muž má milovat svou ženu obětavou láskou a vést rodinu.
- Žena se má ve všem podřizovat svému muži a mít k němu úctu, protože muž je její hlavou.

APLIKACE:

Poslední část lekce se týkala strachu. Napište (oba partneři) věci, kterých se bojíte, a promluvte si o nich.

Muži – Z čeho máte strach při přijetí zodpovědnosti za vedení a péči o rodinu? Jaké zodpovědnosti byste nejráději předali manželce? Čeho se bojíte ve vztahu ke své ženě?

Ženy – Z čeho máte strach při podřizování manželovi? Jak tento strach vyjadřujete?

6 ROLE MANŽELA

„Bůh povolává všechny muže, aby Ho následovali dokonce i uprostřed zmatku“

První muž také čelil zmatku

A. Boží instrukce Adamovi týkající se jezení ovoce (Genesis 2:15-17)

- Ještě před tím, než byla stvořena Eva, dal Bůh Adamovi jasné instrukce, aby nejedl ze stromu, a také Adama dopředu varoval před možnými problémy plynoucími z jezení zakázaného ovoce.

B. Adamova reakce, když Eva pojedla ovoce (Genesis 3:6-7)

- Adam se nachází v situaci, kdy žena, kterou mu Bůh daroval, jí zakázané ovoce a ještě mu ho nabízí.
- Znepokojující otázka je, proč Adam pojedl ovoce také. Když se podíváme blíže na tuto pasáž, zdá se být pravděpodobné, že Adam byl přítomen už když Eva sama jedla a on se jí ani nepokoušel zabránit.
- Můžeme to předpokládat na základě verše:
Žena viděla, že je to strom s plody dobrými k jídlu, lákavý pro oči, strom slibující vševědounost. Vzala tedy z jeho plodů a jedla, dala také svému muži, který byl s ní, a on též jedl. (Genesis 3:6)
- Když tam Adam byl, proč ji nezastavil?
 - Bůh mu sice dal instrukce, aby nejedl ze stromu, ale nechal na Adamovi jak se zachová v nečekané situaci.
 - Bůh také neřekl Adamovi, co má dělat, když ho jeho žena začne pokoušet.
 - Výsledek byl takový, že Adam neudělal nic, aby zabránil Evě, protože nevěděl, co má dělat. Adam **mlčel** uprostřed zmatku. „Co mám dělat?“, ptal se sám sebe.
 - A tak se nechal ovlivnit svojí ženou, namísto aby poslechl Boží přikázání (Genesis 3:17).
- Co měl Adam udělat? Kdybychom mohli Adamovi poradit, asi bychom řekli: „Adame, měl jsi něco říct a varovat Evu“. Říct: „Evo, tvůj život je v ohrožení.“ Anebo měl Adam udělat cokoli jiného. Ale on neudělal nic a jen **mlčel**.
- Možné důvody, proč Adam mlčel:
 - Nebylo mu řečeno, co má dělat.
 - Nikdy to předtím nezažil.
- Je zřejmé, že Adam se vyhnul tomu, aby jakkoli zasáhl. Nebojoval a ani se nepokusil vypořádat se zmatkem. Bylo pro něj jednodušší jen stát a mlčet.

Je jednodušší se ptát: „Co mám dělat?“, než bojovat a projít různými zkouškami.

Odvaha vstoupit do zmatku

- Jako muži se v mnohém podobáme Adamovi. Mlčíme, místo abychom prokázali **odvahu**. „Jen mi řekněte, co mám dělat, abych nemusel sám bojovat a třeba i selhat.“
- Raději bychom žili podle daných pravidel a instrukcí, než uplatňovali **odvahu**. Nechce se nám bojovat.
- Když muž žije podle pravidel, jedná spíše jako robot, než jako svobodný muž.

- Zmatek se často dostaví ve chvíli, když se od nás očekává něco, co vyžaduje naši vnitřní odezvu.
- Bůh nám sice dal principy, podle kterých můžeme žít, ale nechal na nás, jak tyto principy uplatníme v jednotlivých situacích každodenního života.
- Být mužem znamená mít **odvahu** vkročit do těžkých situací s vírou, že Bůh je dobrý a že chce skrze mě pracovat, aby dokončil své záměry. On je svrchovaný a mohu mu věřit, že do mě vložil vklad nazývaný mužnost. A když toto nabídnu světu, uvidím změny.

PROCES ROZVOJE

- ✓ Chlapec je ten, kdo ještě nepřevzal zodpovědnost za svůj život.
- ✓ Muž je ten, kdo se rozhodl vzít zodpovědnost za svůj život a také vést a vyučovat druhé.
- ✓ Manžel je ten, kdo se rozhodl vzít zodpovědnost za vedení rodiny a péči o svou manželku.
- ✓ Otec je ten, kdo se rozhodl vzít zodpovědnost za vedení a vyučování svých dětí.
- ✓ Patriarcha je ten, kdo se rozhodl vzít zodpovědnost za vedení a vyučování své širší rodiny.

Předání utvrzení

Aby se chlapec mohl stát mužem, potřebuje utvrzení.

- Muži často říkají, že jejich otcové je milovali, i když to nikdy od nich neslyšeli. Ale když se jich zeptáme: „Co si tvůj otec o tobě myslel?“, jejich odpověď většinou zní: „No, to nevím.“ Bohužel, otcové většinou neříkají, co si myslí o svých synech. A synové se nemohou utvrdit sami. To musí přijít od někoho, kdo je způsobilý investovat do druhého.
- Ježíš byl utvrzen svým otcem.

Písmo nám dává nádherný příklad toho jak Otec utvrzuje svého syna:
„Toto je můj milovaný Syn, jehož jsem si vyvolil.“ (Matouš 3:17)
A při proměnění na hoře:
„Toto jest můj milovaný Syn, kterého jsem si vyvolil; toho poslouvejte.“ (Matouš 17:5)

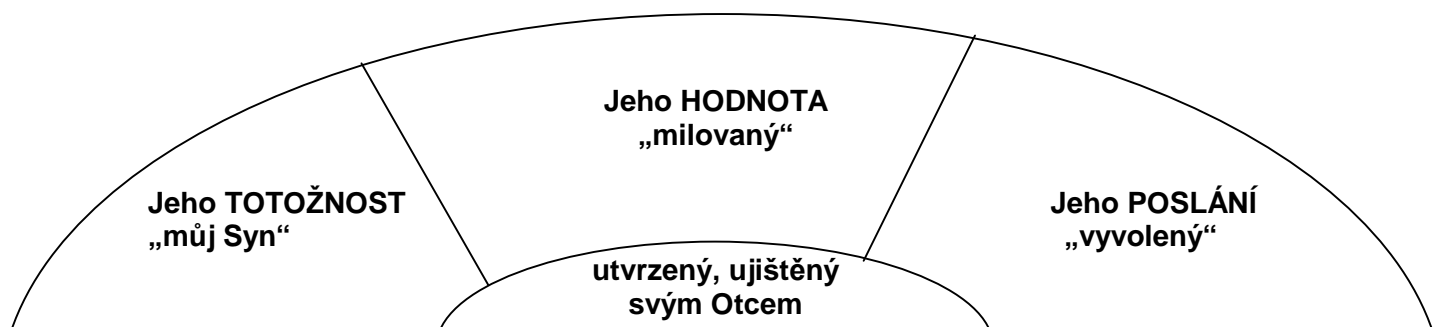
Zjišťujeme, že Ježíš Kristus byl utvrzen svým Otcem. Bůh Otec vyjádřil svému synu co si o něm myslí ve dvou případech:

- při křtu (Matouš 3:17)
- na Hoře proměnění (Matouš 17:5)

- Kristus byl utvrzen ve třech oblastech:

- **TOTOŽNOST** – kdo je
- **HODNOTA** – jak si ho cení
- **POSLÁNÍ** – co má dělat

Ježíš Kristus



Když o několik let později apoštol Petr píše svůj druhý dopis, odkazuje se na tuto událost, která se stala na Hoře proměnění. Ukazuje vliv slov řečených Bohem Otce k Ježíši:

On přijal od Boha Otce čest i slávu, když k němu ze svrchované slávy zazněl hlas: Toto jest můj milovaný Syn, v něm jsem našel zalíbení. (2.list Petrův 1:17)

UTVRZENÍ

Totožnost

- ▶ Naše totožnost je formována člověkem, se kterým trávíme hodně času, a od něhož přebíráme některé jeho vlastnosti a postoje. Muž se dívá a učí se, jak se jeho otec vypořádává se životem.
 - ▶ Ježíš šel ve šlépějích svého Otce (Jan 5:17). Pozoroval, co jeho Otec dělá, a potom to dělal také.
 - ▶ Jaké jsou oblasti, ve kterých otec a syn zápasí?
-

- ▶ Co se děje, když chybí dostatečný model k následování? Ke komu se můžeme obracet pro radu?
-

Hodnota

- ▶ Vyjadřuje, jaký je muž uvnitř, jeho vnitřní postoje a charakter.
- ▶ Jako otcové bychom se měli snažit povzbudit a posílit skrytý potenciál u svých dětí. Je to aktivní proces. Pomáháme tím svým dětem najít jejich cestu v životě.

Poslání

- ▶ Ježíš věděl, co je jeho poslání, a také ho naplnil.
- ▶ Co je úkolem mužů? K čemu nás Bůh povolal? K čemu jste povoláni vy? Nebo jste jen tak unášeni životem?

Ježíš jim řekl: "Můj pokrm jest, abych činil vůli toho, který mě poslal, a dokonal jeho dílo. (Jan 4:34)

Co se děje, když nejsme jako muži utvrzení?

Muž, který nebyl utvrzen svým otcem, bude pociťovat prázdnotu nebo zpochybnění své mužské totožnosti. To se projevuje následovně:

- **Pocit nedostatečnosti** – bezmocnost a rezignovanost vůči nárokům života.
- **Strach** – že bude odhalena má neschopnost a že budu vypadat jako ztroskotanec.
- **Hněv** – když se po mně požaduje vstoupit do zóny, ve které si nejsem moc jistý.

Čím je větší prázdnota v životě muže týkající se jeho totožnosti, tím větší boje prožívá v oblastech jako např.: workoholismus, alkoholismus, masturbace, pornografie atd.

Když se podrobněji podíváme na vnitřní prázdnotu neutvrzeného muže, vidíme následující pocity :

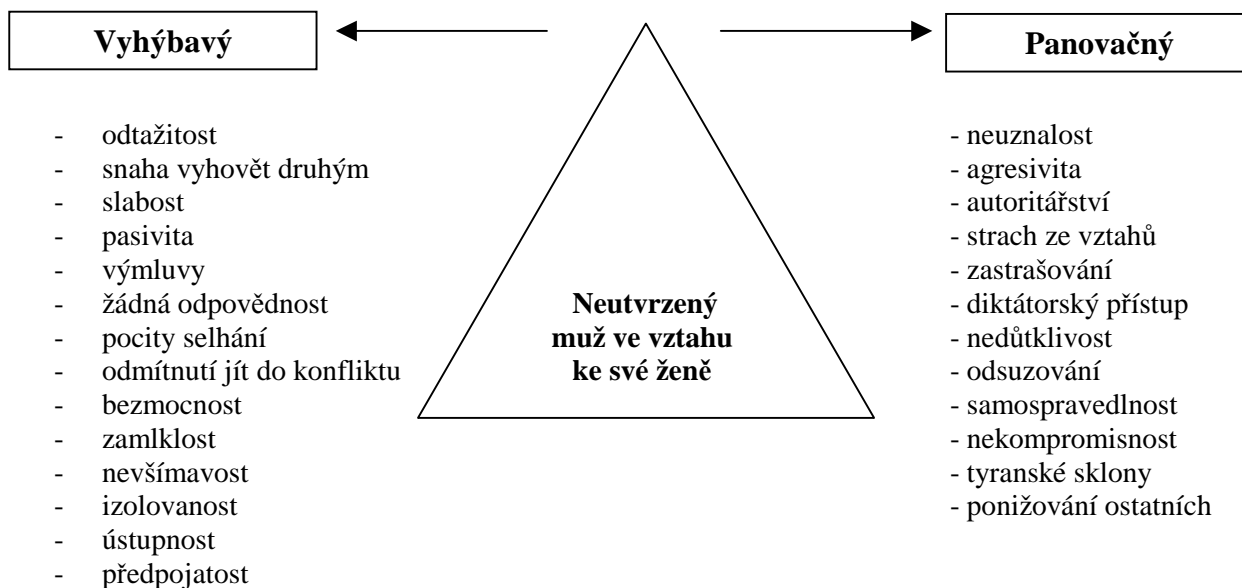
- má malou hodnotu
- není chytrý
- nikdo ho nerespektuje
- nikdo mu nenaslouchá
- je ovládán pocity druhých
- cítí nejistotu v chování k ženám
- má strach začít něco dělat
- řadu věcí ponechává bez dokončení
- jedná rozporuplně
- těžce dospívá k rozhodnutím a závazkům
- má pocit, že nic nemůže udělat dostatečně dobře
- cítí, že je s ním něco v nepořádku
- vyhýbá se svým pocitům
- obviňuje sebe nebo jiné za selhání a chyby
- má pocit, že pro něj nikdo nic neudělá
- pociťuje osamělost
- má pocit, že není k ničemu
- není si jistý svým výkonem v sexu

Vztah k manželce

- Když neutvrzený muž dospívá z chlapce v muže bez zkušenosti s mužskou totožností, obrací se ke své manželce pro utvrzení.
- Jeho žena se cítí jako jeho matka, která se ho pokouší utvrdit.
- Problém neutvrzeného muže je jeho nezdravá závislost. Vinou toho, že se nikdy fyzicky nebo emocionálně neoddělil od svých rodičů, aby se osamostatnil jako muž, je na nich stále závislý. Dokud sám neopustí své rodiče a nezačne žít nezávisle na nich, bude neustále pociťovat závislost na své ženě. Obvykle očekává, že jeho žena i druzí s ním budou jednat jako jeho rodiče.
- Protože jeho rodiče se o něj nestarali způsobem jaký očekával, hněvá se na svou ženu a nutí ji k tomu, aby se o něj starala. Často používá následující slova: „Ty pro mě nic neuděláš.“ nebo „Nestaráš se o mě.“ Namísto zkoumání své prázdnoty vyžaduje po své ženě a po druhých, aby mu dávali to, co mu chybí.

Ačkoliv takový manžel cítí závislost na své ženě, na druhou stranu chce mít svůj vztah pod kontrolou. Děje se to následujícími dvěma způsoby:

- **Vyhýbavost** – Vyhýbá se čemukoliv nebo komukoliv, když se od něj vyžaduje něco mužného. Vždycky se v takové situaci stáhne do sebe, protože ve svém nitru zakouší zmatek a prázdnotu a cítí, že nemá co nabídnout.
- **Panovačnost** – Snaží se ovládat druhé vyžadováním respektu nebo chce, aby mu naslouchali a poslouchali ho. Díky vyžadování respektu má pocit, že je muž, jak má být. Jeho tvrdost drží jeho ženu a ostatní v bezpečné vzdálenosti, aby neodhalili jeho prázdnotu.



Ke komu se obrácíme se svojí prázdnotou?

Naše přirozená tendence je obracet se k lidem s nadějí, že zaplní naši prázdnotu. Bible nám ale neříká, abychom se obraceli k lidem, alkoholu nebo sexu. Vyzývá nás, abychom celou svoji energii investovali k hledání Boha celým srdcem!

Ke komu se obracím se svojí prázdnotou? _____

Máš spíše tendenci vyhybat se věcem a nebo být panovačný? Co si o tom myslí tvá žena? Jak tě vidí tvé děti?

Hledání utvrzovatele

- Když si někdo uvědomí, že nebyl utvrzen svým otcem, první jeho otázka zní: „Jak mám být utvrzen?“
- Od té chvíle takový muž začíná své utvrzení vyžadovat od jiných. Ovšem skutečnost je taková, že nikdo mu nemůže dát to, po čem tak touží; nemůže nahradit ztrátu zkušenosti, kterou měl prožít v minulosti.
- Muž musí přijít k bodu smíření se sebou samým. To se nestane tak, že bude utvrzení vyžadovat od druhých. Utvrzení je vždy dáno svobodně.
- Utvrzení může být získáno jen v přítomnosti někoho jiného. Muž nemůže utvrdit sám sebe. A proto „přítomnost někoho jiného“ musí být vztah s nebeským Otcem.
- *Utvrzení může přijít jedině od Boha Otce- viz Žalm 139*
 - On mě stvořil
 - On mě zná
 - On se o mne stará
 - On mě miluje
 - On má záměr s mým životem
- Naše totožnost, hodnota a poslání musí přijít od Boha. Proto potřebujeme hledat Boha celým svým srdcem.

- A protože naše totožnost, hodnota a poslání pochází od Boha, měli bychom Ho toužit poznávat. On nám pomůže porozumět tomu, jací jsme.

Síla a odvaha muže v rodině

Tak jako Ježíš byl ochoten jít na kříž a dát vše, tak i manželé jsou povoláni k tomu, aby dávali vše pro svou rodinu. Tento druh „oběti“ zahrnuje především SÍLU a ODVAHU – to znamená: Jsem ochoten „poprat se“ se vším, bez ohledu na to, co mě to bude stát.

Projevit sílu ve vztahu k manželce

- ▶ Muži by měli naslouchat svým manželkám. S čím bojují? Kdo nebo co je zranilo?
- ▶ Když přichází konflikt, muži by měli nabídnout nejen řešení, ale i přijetí a porozumění. Apoštol Jakub napsal: „Každý člověk ať je rychlý k naslouchání, ale pomalý k mluvení, pomalý k hněvu.“ (list Jakubův 1:19)
- ▶ Vzpomeň si, že i Ježíš v nejtěžším momentě svého života, kdy potřeboval povzbuzení od učedníků, zůstal sám. Ale i přesto šel na kříž a umřel i za ně. Muži by měli milovat své manželky, i když ony je odmítají.
- ▶ Muži by měli projevit lítost nad svou ženou, jestliže je její postoj odmítavý. Když Ježíš vjížděl do Jeruzaléma, plakal nad městem. Nebylo to kvůli odmítnutí ze strany lidí, ale kvůli hříchu, ve kterém žili.

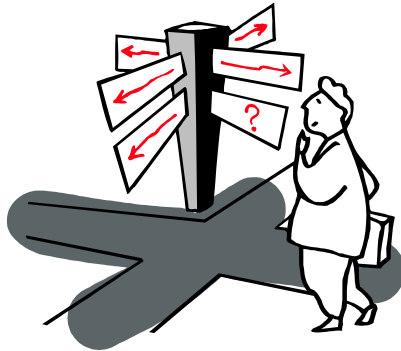
Projevit odvahu ve vedení rodiny

- ▶ Muži by měli „dobře vést svou rodinu“ (1.list Timoteovi 3:4). Slovo „vést“ zahrnuje jak řízení, tak i navigaci. Manžel udává směr, kterým se rodina ubírá.
- ▶ Muži by měli být aktivně zapojeni v plánování a konkrétním naplňování daných cílů rodiny.
- ▶ Muži by se měli starat o svou rodinu – „ošetřovat zraněné“, aby se uzdravili jako v podobenství o milosrdném Samařanu (Lukáš 10:34-35).
- ▶ Muži by měli být dobrými pastýři. Měli by se starat o své „ovečky“, hledat zbloudilé bez ohledu na to, kolik času a energie je to bude stát (Jan 10:11-14).

APLIKACE:

Muži: Která část této lekce byla pro vás nejdůležitější? _____
V jaké oblasti svého života bys chtěl vidět změnu? _____

Ženy: Jaká část této lekce ti pomohla více porozumět svému muži? _____
Jakými způsoby můžeš povzbudit svého muže, aby dosáhl ve svém životě změn, po kterých touží?



„No, raději se zeptám ženy, aby to nebylo na mně.“

7 ROLE ŽENY

Žena jde po boku svého manžela a doplňuje ho.

Klíčové slovo pro tuto lekci je **PŘILNUTÍ**.

Potřeba přilnutí

A Hospodin Bůh utvořil z žebra, které vzal z člověka, ženu a přivedl ji k němu. Člověk zvolal: „Toto je kost z mých kostí a tělo z mého těla! Ať muženu se nazývá, vždyť z muže vzata jest.“ Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem. (Genesis 2:22-24)

- Bůh představil Adamovi Evu.
- Adam ji přijal jako součást sebe sama. Tento proces přilnutí byl Božím plánem.
- Opakem přilnutí je **oddělení**.

► Příběh Lei a Jákoba (Genesis 25:19 až 29:30)

Jákob a Ezau byli dvojčata a jeden žárlil na druhého. Ezau byl otcovým oblíbencem, Jákob zase matčíným. Jákob získal podvodem Ezauovo prvorozenství, tj. požehnání, které vždy patřilo prvnímu synu. Proto musel Jákob utéci z domu a šel ke svému strýci Lábanovi.

Lában měl dvě dcery: Leu a Ráchel. Jákob se zamiloval do Ráchel, která byla krásná, a chtěl si ji vzít. Lában viděl obrovskou šanci, jak získat dobrého pomocníka, který by pracoval sedm let zdarma. Podvedl Jákoba a dal mu za ženu Leu. Když Jákob zjistil tento podvod, šel za Lábanem, který mu řekl, že musí pracovat ještě dalších sedm let, a pak získá Ráchel.

Jákob miloval Ráchel, ne Leu. Lea se pokoušela získat Jákobovu lásku tím, že mu dávala syny, ale moc to nefungovalo. Lea, která nepřilnula ke svému vypočítavému otci, nepřilnula ani ke svému manželovi. Důsledkem byla vnitřní nespokojenost a bolest.

Co ženy prožívají v důsledku nedostatku přijetí (přilnutí)?

Když Hospodin viděl, že Lea není milována, otevřel její lůno. Ráchel však zůstala neplodná. Lea otěhotněla, porodila syna a pojmenovala ho Rúben (to je Hleďte-syn); řekla totiž: „Hospodin viděl mé pokoření; nyní mě už bude můj muž milovat.“ Otěhotněla znovu, porodila syna a řekla: „Hospodin uslyšel, že nejsem milována, a dal mi také tohoto.“ Pojmenovala ho tedy Šimeón (to je Vyslyš-Bůh). A znovu otěhotněla, porodila syna a řekla: „Tentokrát se už můj muž přidruží ke mně, poněvadž jsem mu porodila tři syny.“ Proto se jmenuje Lévi (to je Přidružitel). A znovu otěhotněla, porodila syna a řekla: „Zase mohu vzdávat chválu Hospodinu.“ Proto ho pojmenovala Juda (to je Ten, který vzdává chválu). A přestala rodit. (Genesis 29:31-35)

► **Strach** – Život je plný nejistoty.

Zakouší zklamání ve vztahu s mužem. Mají strach z odmítnutí. „Naši manželé nám mohou svým chováním způsobit bolest, proto máme strach.“ Cítí se zranitelné.

► Rozvíjí se v nich postoj **vynucování**. „Najdu si způsob, jak se ochránit od bolesti!“ Žena zkouší za každou cenu získat mužovu lásku. Ale necítí se šťastná, protože ví, že s ním manipuluje. Neprožívá spontánní lásku.

► **Hněv** – Po čase se její strach může změnit v hněv nebo hořkost.

► Stává se **svárlivou**. To znamená, že se stává „rozhodčím“. Ona zná pravidla a chce, aby se tancovalo, jak píská.

- ▶ Stává se **rozmrzelou** a trápí svého manžela.

Lépe je bydlet v zemi pusté než se ženou svárlivou a zlostnou. (Příslaví 21:19)

JEJÍ TOTOŽNOST

- ▶ Dívka se pokouší být jako její matka - *ztotožnit se* s ní.
- ▶ To, jak se dívka cítí ohledně své totožnosti, hodnoty a poslání, je silně ovlivněno vztahem s prvním mužem v jejím životě – *otcem*.
- ▶ Dívka chce být přijata otcem; chce jeho uznání, laskavost a zájem. Pokud žena obdrží od svého otce a manžela posilu a zájem, má pocit celistvosti.
- ▶ To, jak je dívka přijata otcem, má obrovský vliv na její život i na to, jak zachází se svým vnitřním já, se svým vzhledem a svou sexualitou.
- ▶ Přejít od spojení s otcem ke spojení s manželem je zřetelný ve svatebním obřadu.
 - Otec vede nevěstu uličkou, aby ji předal novomanželovi, a vzdal se jí.
 - Novomanžel vyčkává, aby přijal nevěstu a připojil ji k sobě tak, jak mu byla předána otcem.
- ▶ Manžel ji přijímá, aby se o ni staral a rozvíjel ji. Nejenom, aby ji zahrnoval materiálními věcmi a mohl se s ní chlubit. Má rozvíjet její vnitřní krásu – charakter.
- ▶ Opatruje ji jako vzácný poklad a zachází s ní citlivě.
- ▶ Její vědomí totožnosti pochází z toho, že někomu náleží – nejprve svému otci a potom manželovi.

Způsob, jakým otec přijímá svou dceru (jak s ní jedná), má základní vliv na pozdější vztah s mužem v jejím životě.

Je v pořádku vypadat upraveně a krásně, ale to nejdůležitější je tvoje vnitřní krása.

JEJÍ HODNOTA

- ▶ Její hodnota je spojená s tím, jak ji lidé *přijímají*. „*Vypadám dobře? Je dobré, co jsem navařila nebo připravila?*“ Chce mít jistotu, že lidé přijímají to, co nabízí.
- ▶ Potřebuje být znovu a znovu ujišťována o svém přijetí (když má špatnou náladu, když připálí oběd nebo když zrovna nevypadá nejlépe). Nové ujištění je něco, co jí dává pocit hodnoty!

JEJÍ POSLÁNÍ

- ▶ Jakmile se připojí ke svému muži, stává se jeho součástí – našla svůj „doplňek“.
- ▶ Podílí se na chodu rodiny. Společně s mužem naplňují každý své poslání.
- ▶ Oba společně vědí, proč jsou tady a k čemu je Bůh povolává.

Charakteristiky ženy, která nepřilnula

Dívka, která nezažila zdravé „přilnutí“, může prožívat v manželství toto:

- má pocit, že nikdy není dost dobrá
- srovnává samu sebe s jinými ženami
- dělá to, co po ní chtějí ostatní
- říká: „Nemohu být sama sebou. Nevím, čím jsem.“
- chová se jako „malá holka“
- je nezodpovědná
- zápasí s důvěrností ve vztazích
- zápasí s masturbací
- chce intimitu, ale obává se důvěřovat

Manželčiny neúspěšné snahy přilnout ke svému muži mohou plynout ze dvou důvodů:

- Byla ve svém dřívějším vztahu zraněna, a dalšího zranění se bojí. Může se obávat intimity, a proto se vyhýbá spojení.
- Hluboce touží po přilnutí ke svému muži, ale manžel je odtažitý, nezaujatý, bojácný, vyhýbavý se nebo agresivní. Nemá se ke komu připojit.

Co se stalo, když Lea přestala s manipulací?

- ▶ Lea byla schopná vzdávat chválu Pánu Bohu, přestože ji Jákob stále nemiloval.
- ▶ V této těžké situaci Bůh odměnil její důvěru. Z potomstva jejího syna Judy se narodil Mesiáš!
- ▶ Lea našla pokoj u Boha uprostřed těžkostí.

Pro ženy: Napiš si seznam obtížných situací, ve kterých potřebuješ najít pokoj u Boha.

Pro muže: V jaké oblasti, vidíš svou ženu zápasit?

Pro ženy: Popiš svůj vztah s otcem během dospívání.

Pro muže: Jak podle tebe teď tento vztah ovlivňuje její život?

Ke komu se žena obrací se svými těžkostmi?

Ačkoliv Bůh stvořil ženu, aby se radovala ze svého přilnutí, kvůli hříchu nenachází plné přijetí – přilnutí. Plné přijetí může prožívat jen u Pána Boha.

Kdykoliv bude žena hledat plné přijetí jen u svého muže, bude zklamána!

Přilnutí – proces směřující k vnitřní kráse

Pro vás se nehodí vnější ozdoba - splétat si vlasy, ověšovat se zlatem, střídat oděvy - nýbrž to, co je skryto v srdci a co je nepomíjitelné: tichý a pokojný duch; to je před Bohem převzácné. (1.list Petrův 3:3-4)

Co to znamená mít tichého a pokojného ducha?

- ❖ Slovo tichý také znamená mírný. Znamená to mít vnitřní půvab a pokoj.
- ❖ **Tichý duch** znamená zakoušení vnitřního pokoje, bez ohledu na vnější okolnosti.
- ❖ Být pokojný nebo mírný není něco pasivního. Znamená to postavit se proti zlu. Žena si udržuje svůj vnitřní pokoj, ale bojuje se zlem.
- ❖ O Ježíši je také napsáno, že byl tichý a pokorný, ale jasně zastával postoj pravdy a bojoval proti hříchu.
- ❖ Slovo **pokojný** znamená nerušený vnějšími věcmi.
- ❖ Žena, která je pokojná uvnitř, neztrácí svůj klid. Neupadá do zmatku, i když čelí těžším okolnostem.

Budování domova

Přijatá žena buduje vztahy s druhými. Rozvíjí je skrze pohostinnost a vhodná slova.

Právě tak ženy v této službě mají být čestné, ne pomlouvačné, střídme, ve všem věrné. (1.list Timoteovi 3:11)

- ❖ Ukazuje svou **pohostinnost** tím, že se stará o potřeby druhých.
- ❖ Je citlivá k druhým, není zahleděná do sebe.
- ❖ Má zdravý pohled na sebe samu.
- ❖ 1.list Timoteovi 3:11 mluví o tom, že žena má jednat a mluvit tak, aby to bylo hodno uznání.
- ❖ To, jak mluví, může buď budovat nebo ničit.

Ženy, používejte slova k tomu, abyste budovaly a povzbuzovaly, ne bořily!

Podobně starší ženy ať se chovají uctivě, nejsou pomlouvačné ani nejsou zotročeny přílišným pitím vína, ale ať vyučují mladé ženy v dobrém a vedou je k tomu, aby měly rády své muže a děti, byly rozvážené, cudné, pracovitě v domácnosti, dobré, poddané svým mužům, aby slovo Boží nebylo haněno. (Titovi 2:3-5)

APLIKACE

Pro ženy:

- ✓ Máš tichého a pokojného ducha? (Ohodnot' se stupnicí 1-5; 1=ne, vůbec; 5=ano, velmi)
- ✓ Se kterou postavou se více ztotožňuješ? S Leou nebo Ráchel? Pokud s Leou, popiš, jakými způsoby se snažíš naklonit si svého manžela.

Pro muže:

- ✓ Má tvoje žena tichého a pokojného ducha? Ohodnot' ji. _____
- ✓ Myslíš si, že tvoje žena k tobě přilnula? Pokud ano, napiš, jak jí prokazuješ, že si jí ceníš. Jak se o ni staráš? _____

A pokud ne, napiš krátce, co jí v tom může bránit. _____

8 ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

V manželství nejde o to žít bez konfliktů, ale učit se je řešit. Konflikty určitě zažijeme, protože manželé jsou dva lidé s rozdílnou minulostí, zkušenostmi, potřebami, očekáváním, postoji, obavami atd..

A kromě toho:

- ✓ oba dva jsou ovlivněni hříchem
- ✓ neumí dokonale milovat jeden druhého
- ✓ oba jsou sobečtí

Řešit problém nebo ho neřešit?

- Někteří se snaží vyřešit problém bez toho, že by se zabývali jeho podstatou.
- Nebudeme si přece zneplácet život.
- Nechceme ve svém životě nic změnit, bojíme se toho. Kdykoliv Bůh začne v něčem životě pracovat, převrátí jej naruby.
- Vypořádat se s konflikty znamená jít do hloubky.
- Vypořádat se s konflikty znamená propracovat se svými zraněními tak, abychom dosáhli osvobození.
- Neřešené konflikty vedou k tomu, že zranění se prohlubuje, bolest se zvětšuje a zklamání z manželství roste.

Nejčastější důvody, proč se manželé neumějí vypořádat s konflikty

- a. Nikdy nediskutují o problémech.
- b. Vyhýbají se sporům a předstírají, že neexistují.
- c. Odpustí si, ale jen povrchně, a nesnaží se jít ke kořenům problému.

Některé oblasti konfliktů

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> peníze | <input type="checkbox"/> komunikace |
| <input type="checkbox"/> nenaplněné potřeby | <input type="checkbox"/> výchova dětí |
| <input type="checkbox"/> zvyky | <input type="checkbox"/> nedorozumění |

Zatrhňte oblasti, ve kterých u vás dochází nejčastěji ke konfliktům.

ČTYŘI ZPŮSOBY, KTERÝMI NIČÍME NAŠI DUŠEVNÍ BLÍZKOST

1. Vyhrocování

- Chceme získat navrch v konverzaci. Reagujeme silnějšími a silnějšími argumenty.
- Spirála hněvu a frustrace se roztáčí.
- Partneři zraňují jeden druhého slovně (zvyšují hlas), někdy i fyzicky.
- Říkáme často věci, které bychom jinak neřekli. Důvodem je naše sebeobrana (touha vyhnout se bolesti).

Někdo tlachá, jako by probodával mečem... (Příslaví 12:18)

□ **Řešení:**

1. Jeden z partnerů musí USTOUPIT. Bud' nereagovat, nebo říci něco co prolomí spirálu osočování (třeba něco legračního).

Vlídna odpověď odvrací rozhořčení, kdežto slovo, které ubližuje, popouzí k hněvu. (Příslaví 15:1)

2. Ponižování

- Pomocí slov, postojů a gest napadáme svého partnera.
- Napadáme jeho myšlenky, pocity či jeho vlastnosti. Nerespektujeme ho.

Já však pravím, že již ten, kdo se hněvá na svého bratra, bude vydán soudu; kdo snižuje svého bratra, bude vydán radě; kdo svého bratra zatracuje, propadne ohnivému pecku. (Matouš 5:22)

Slovo snižovat znamená nazývat někoho hlupákem a pohrdat jím.

Příklady:

- snižování pocitů svého partnera - vymlouváme mu je: „to nic není“; „důvěřuj Bohu“; „chováš se jak malá“
- grimasy, vyvracení očí atd.

□ **Řešení:**

1. Přijmi pocity partnera.

2. Respektuj jeho povahové rysy a rozpoložení.

3. Podezíravý postoj

- Partner neustále vidí za vším, co druhý dělá, špatné motivace.
- Myslí si, že ví, o čem druhý přemýšlí, a vidí to jako negativní.
- Je těžké s podezíravostí přestat. To, co očekáváme, se nakonec stane, a my máme důkaz.

Nevyslovujte proto soudy předčasně, dokud Pán nepřijde. On vynese na světlo to, co je skryto ve tmě, a zjeví záměry srdcí; tehdy se člověku dostane chvály od Boha. (1.list Korintským 4:5)

□ **Řešení:**

1. Nevynášejme nelítostné soudy nad partnerem.

2. Můžeme se ve svých domněnkách mýlit.

3. Často máme tendenci vidět to, co chceme vidět.

4. Odtazitost a vyhýbavost

- Neochota diskutovat o problémech (odchod z místnosti, změna tématu, mlčení).
- Neochota začít mluvit o určitých věcech.

Příklad:

- jeden přináší problém k řešení nebo potřebuje o něčem rozhodnout, ale druhý se odtahuje (muži se často odtahují, protože se necítí dobře při názorových neshodách)

□ **Řešení:**

1. Nedovolme, aby se vyhýbavost stala naší obvyklou reakcí.

2. Mluvme otevřeně a pravdivě o dané věci.

3. Překonejme strach.

Přístup ke konfliktům

SDÍLENÍ

- ✓ Zaútoč na problém, ne na člověka! Tvůj partner není ten hlavní problém. Místo toho se vyjádři, jak se tě daná věc dotkla. Např.: „Dobře víš, že když necháš ležet oblečení jen tak a neposkládáš si ho, tak se cítím jako služka a znevažuje to moji práci.“

Když se partner sdílí – naslouchej! Bud' otevřený!

- ✓ Sdílej své pocity. Otevřenost ke druhému může být riskantní záležitost, ale pomáhá budovat váš vztah. Sdílení je něco jiného než vtípkování, vysvětlování nebo kázání. Znamená to být upřímný v tom, jak se skutečně v dané situaci cítím.

Být zticha je způsob manipulace, protože ticho drží partnera v bezpečné vzdálenosti. Nesnaž se za každou cenu „ticho“ prolomit, ani se nestahuj do sebe.

- ✓ Chraň se před nedorozuměním! Máme sklon hodnotit to, co slyšíme, na základě svých minulých zkušeností a zranění („ty nikdy“, „ty vždycky“...), způsobů komunikace našich rodičů, svých obav, očekávání atd. Vzájemné nenaslouchání je jednou z největších překážek v komunikaci.

Pro předcházení nedorozumění se snaž zopakovat svými slovy, jak rozumíš tomu, co bylo řečeno, dřív než začneš reagovat.

- ✓ Překonej svůj strach a negativní pocity. Žena chce být přijata a chce někomu důvěřovat. Klepe na dveře mužova srdce a chce být součástí celého jeho života.

Jsou oblasti, kam nechceš pustit svého partnera? Zkus se s Boží pomocí domluvit, že se bude moci zeptat na cokoli ze tvého života.

- ✓ Naslouchejte bez obranného postoje. Pro muže je těžké vyjadřovat své pocity, protože se chtějí vyhnout kritice. Jestliže se cítí být napadeni svojí ženou, začnou se bránit a obviňovat druhé. Je v pořádku, když žena v takové situaci dá najevo své reakce, ale musí si dát pozor na popichování.

Pro ženy: Důvěřuj Bohu a bud' trpělivá.

Pro muže: Bud' otevřený tomu, co s tebou chce Bůh udělat, abys byl lepším mužem.

Řešení konfliktů

SDÍLENÍ

Abychom byli schopni řešit konflikty, musíme se sdílet do hloubky!

Jeden manželský pár řekl:

„Když spolu mluvíme, neslyšíme skutečné poselství. Místo toho jsme oba přecitlivělí, cítíme se zranění a nemůžeme spolu mluvit bez vzájemného obviňování a výbuchů hněvu. Komunikovat je pro nás jako nechat doktora, aby operoval bez narkózy!“

- ✓ Přestaňte se vzájemně trápit. Přeneste se přes vzájemné obviňování, napadání a zraňování! *To jenom zvyšuje bolest a stupňuje konflikt.*

Nakonec pak: Všichni buďte jedné mysli, soucitní, plní bratrské lásky, milosrdní a pokorní, neodplácejte zlým za zlé ani urážkou za urážku, naopak žehnejte; vždyť jste byli povoláni k tomu, abyste se stali dědici požehnání. (1. list Petrův 3:8-9)

- ✓ Nepřipomínejte si věci z minulosti. Ne snad proto, že by nebyly důležité, ale proto, že se už nedají změnit! K uzdravení vztahu nedojde, dokud oba partneři neopustí minulost a nezačnou důvěřovat Bohu. Kdybychom mohli změnit špatné věci v naší minulosti, rádi bychom to udělali. Ale dobře víme, že to nejde. *Apoštol Pavel píše: “ Zapomínám na to, co je za mnou, upřen k tomu, co je přede mnou... “*.
- ✓ Převezměte zodpovědnost za své jednání. Dívejte se při tom každý sám na sebe, ne na toho druhého. Každý z vás ať udělá, co je v jeho silách.
- ✓ Zkuste určit podstatu problému. Zaměřte se na typické opakující se situace. Ty se často objevují v různých oblastech, jako např. při výchově dětí, při hospodaření s financemi atd. Hledejte kořen problému.
- ✓ Připomeňte si šťastné chvíle. Někdy máme před sebou jen samé negativní zážitky, které jsou tak hluboko zakořeněné, že si potřebujeme připomenout dobré věci, které jsme společně prožili. Např. jak jste se seznámili, jak jsi se zamiloval atd..
- ✓ Udělejte si čas na přemýšlení. Někdy si myslíme, že všechno musíme vyřešit teď hned. Jestliže se nemůžete domluvit, dejte si čas na rozmyšlenou. Mluvte o tom s někým, komu důvěřujete a kdo vám může pomoci. Pokud se nemůžete pohnout z místa, přizvěte si někoho třetího, kdo objektivně posoudí fakta.

Poslechni radu, přijmi i trest, abys byl napříště moudrý. (Příslaví 19:20)

- ✓ Rozhodněte se, že si budete vzájemně naslouchat. Někdy to však může být náročné. Jsme často netrpěliví a možná že to, co uslyšíme, bude dost těžké. Je důležité dovolit svému partnerovi vyjádřit své pocity a boje. Povzbuzujte se ke vzájemnému sdílení. Když se sdílíš, mluv v první osobě – já. („Cítím se opomíjená, když jsi raději s jinými lidmi než se mnou.“) Vyhni se obviňování zájmenem ty. („Díky tobě se cítím opomíjená.“)

Předcházení konfliktům

SDÍLENÍ

Modlitba spojuje naše srdce, když hledáme Boha. Často je těžké modlit se společně, protože Bůh zná naše srdce a vidí naše postoje. Někdy potřebujeme přijít k Bohu, vyznat svoje hříchy a požádat o pomoc při utváření správného postoje k partnerovi.

- ✓ Modlete se společně. Je to jedna z největších investic do vašeho manželství, ale patří k těm nejtěžším. Na tuto aktivitu satan nejvíce útočí.
- ✓ Buďte čistého srdce. A to nejen ve vztahu k Bohu, ale také v postoji lásky vůči svému partnerovi.
- ✓ Mluvte spolu. Někdy jsme tak zaneprázdněni, že nemáme čas jeden na druhého.
- ✓ Čtete si společně Bibli. Nechte k sobě promlouvat Božího Ducha.
- ✓ Učiňte Pána Boha tím třetím ve vašem manželství. Čím blíže jsme Pánu Bohu, tím blíže jsme i jeden druhému.

- ✓ Vyhrad'te si čas, kdy budete jenom spolu. A protože se to nestane samo od sebe, naplánujte si ho. Musíte to upřednostnit před jinými věcmi.
- ✓ Nebojte se požádat o pomoc. Domluvte si schůzku se starším a zkušenějším manželským párem nebo člověkem. Mnoho manželství, která končí smutně, by bylo zachráněno, kdyby se manželé poradili s někým zkušenějším. Když se nakonec odhodlají, je jejich manželství v takovém rozkladu, že je úplný zázrak dát ho znovu dohromady.
- ✓ Když se vám nepodaří problém vyřešit (a někdy to opravdu nejde), důvěřujte Bohu, že pracuje i ve vašem partnerovi. Nejedná-li se o závažný hřích a nejde-li najít v dané situaci kompromis, obraťte se s důvěrou k Bohu.

APLIKACE

Vyberte si jeden z úkolů a o něm diskutujte.

1. Existuje nějaké zranění z minulosti, které stále zasahuje do vašeho manželství?
 - a. Mluvte o tom.
 - (1) Kdo koho zranil? Co se stalo? Kdy se to stalo?
 - (2) Jaká byla snaha to řešit?
 - b. Naslouchejte jeden druhému bez přerušování.
 - c. Ať se ten, kdo právě mluví, zaměří se na své pocity a zážitky, a ne na partnerovy!
 - d. Když jste se vzájemně vyslechli, přemýšlejte, jestli jste neudělali něco, za co byste měli požádat o odpuštění. Pakliže jste požádáni o odpuštění, pokuste se odpustit, i když cítíte hněv nebo zranění!
 - e. Dohodněte se, že se pokusíte vzájemně se v dané situaci nezraňovat. Modlete se k Bohu za pomoc k dosažení úplného odpuštění a uzdravení.
2. Odpovězte každý sám na následující otázky ohledně čtyř způsobů, které ničí vaši duševní blízkost. Je o nich zmínka stranách 35 a 36.
 - a) Vidíš u svého partnera nějaké opakované negativní jednání?
 - b) Jak se projevuje „vyhrocování“ ve vašem manželství? Jak při tom reagujete?
 - c) Ponižujete jeden druhého? Jak? Jaké to má důsledky?
 - d) Máš podezřívavý postoj? Jak tě ovlivňuje a jak dlouho to trvá?
 - e) Kdo je u vás více iniciativní v řešení problémů a kdo se častěji stahuje do sebe? Jak to řešíte?

9 VINA

Pravá a falešná vina

- Pravá vina je něco, co Bůh vložil do našeho srdce, aby nás ochránil od konání špatného. Něco uvnitř nám říká: „Nedělej to, nepokračuj v tom, je to nebezpečné!“
- Pán Bůh nás stvořil tak, abychom reagovali na pocit viny, hořkosti nebo hněvu.
- Důsledek toho je, že se naše tělo emocionálně bouří a trpí, a to nám bere sílu; naše celková rovnováha je narušena.

Pravá vina je důsledkem skutečného porušení společenského či morálního zákona. Bible jej nazývá "hříchem". Když váš syn přijde domů ze školy mrzutý a s pocitem prázdnoty, protože podváděl při testu z matematiky, jeho pocit viny je skutečný a oprávněný. Tento pocit bude překonán, pokud přizná sobě, Bohu, vám a svému učiteli, že to, co udělal, nebylo správné. Poté musí chtít nést důsledky svého chování a vnitřně se zavázat, že už nebude dělat to, co není správné. Bible to nazývá pokáním. Opravdová vina je stav, nikoli pocit.

Skutečné přesvědčení + prohřešek proti přesvědčení = skutečná vina

- Pravá vina nás vede k tomu, abychom se podívali na přestupek, který jsme provedli svému partnerovi, a to tak, že uvidíme, jak jsme selhali ve své lásce vůči němu.
- Pravá vina nás vede k tomu, abychom přijali zodpovědnost za náš čin a nevymlouvali se nebo nezačali obviňovat někoho jiného. Vede nás také k opravdovému pokání a ne pouze k frázi: „Tak promiň.“
- Vyznání doslova znamená souhlasit, přiznat si na základě vnitřního přesvědčení, že jsem vinen tím, z čeho mě obviňují.
Jestliže doznáváme své hříchy, on je tak věrný a spravedlivý, že nám hříchy odpouští a očišťuje nás od každé nepravosti. (1. list Janův 1:9)
- Pravá vina nám dává porozumět bolesti a zranění, které jsme způsobili. Pomáhá také druhému vidět naše vnitřní pohnutí.
- Někteří lidé se cítí neustále vinni – ať už pochybili nebo ne. Jiní necítí vinu nikdy! To jsou příklady falešné viny.

Za vinu nepravou, falešnou, považujeme pocit viny, který se dostaví, nedostane-li se nám uznání od ostatních. Vaše dcerka například upadne na hřišti a pláče. Ostatní děti na ni volají "uřvaná holka", a tak se cítí odstrčená a hloupá. Její pocity viny jsou však falešné. Když jí vysvětlíte, že se nemusí stydět za svůj pláč, i když si z ní ostatní dělají legraci, její pocity vyprchají. Děti potřebují vyvažovat svoji citlivost při projevech souhlasu nebo odmítnutí s rostoucí důvěrou ve své vlastní vnímání a rozhodování.

Falešné přesvědčení + prohřešek proti přesvědčení = nepravá vina

Vyznáním odstraníme vinu; odpuštěním hořkost a hněv.

Jak se zbavit viny?

- Pokoř se a přiznej chybu.

Jednou z nejtěžších věcí, kterou musíme udělat, je přiznat svoji chybu. To vyžaduje pokoru a přiznání: „Udělal jsem chybu“.

- Pojmenuj svůj prohřešek vůči partnerovi.

Co jsem řekl nebo udělal? Co musím vyznat? Může to být např.

- ✓ ponížení
- ✓ vyhýbavost
- ✓ drsná poznámka
- ✓ závislost
- ✓ poměr
- ✓ zanedbávání
- ✓ pozdní příchody
- ✓ rozhodování bez ohledu na druhého

- Vyznej své provinění.

Naše nejčastější reakce na provinění vůči partnerovi je "promiň". V Bibli však nic takového nenajdeme. Slovo "promiň" se ve skutečnosti nezabývá podstatou problému, ale vyjadřuje postoj, který jako by říkal: „Smažme to a už mě tím neotravuj!“

- ✓ Promiň - toto slovo je zaměřeno na toho, kdo jej říká. Tímto slůvkem říkáme: „Moc mě nezajímá, co jsem ti udělal.“ nebo „Smažme to, ať nemusím čelit důsledkům svého jednání.“
- ✓ Vyznání znamená říci slovy to, co se stalo. Websterův slovník říká: „... je to uznání přestupku, chyby, zločinu, špatného činu, ze kterého je člověk obviněn; výsledek vnitřního přesvědčení.“
Vyznání zahrnuje snahu plně se vcítit do druhého člověka. Vidět skutečnost z jejího pohledu a ne jen ze svého. Být na chvíli v jeho kůži.
- ✓ Opravdová lítost vede k pokání. Pokání znamená změnu postoje, tzn. obrátit se o 180 stupňů.

Zármutek podle Boží vůle působí pokání ke spáse, a toho není proč litovat, zármutek po způsobu světa však působí smrt. (2. list Korintským 7:10)

Opravdovou lítost pocítíme, když se zaměříme na to, čím jsme zranili svého partnera. To vede ke skutečné touze po uzdravení našeho vztahu. Dalším důsledkem je změna našeho chování. Když zkoumáme své myšlenky, postoje a chování z Božího pohledu, mělo by nás to vést k otázce: "Jak to vidí Bůh?" Boží standard je vyjádřen v přikázání:

„Miluj Hospodina, Boha svého, z celého svého srdce, z celé své duše, z celé své mysli a z celé své síly! Druhé pak je toto: `Miluj bližního svého jako sám sebe!` Většího přikázání nad tato dvě není.“ (Marek 12:30-31)

- Promítni si svá provinění z pohledu svého partnera.
 - ✓ Skutečné pokání nastává, když *si uvědomujeme* své prohřešky z pohledu člověka, proti kterému jsme se provinili.
 - ✓ Jestliže opravdově toužíme po odpuštění od druhých, musíme jim dát na srozuměnou, že si niterně uvědomujeme, jak velkou bolest jsme jim způsobili.
 - ✓ Pro vaše nejbližší bude nesnadné vám úplně odpustit, dokud neuvidí, že si opravdu hluboce uvědomujete, jak moc jste jim ublížili. Chtějí také vidět, že jste se změnili jak v chování, tak v postojích.

Proč usilovat o odpuštění?

Poté, co jsme vyznali svůj prohřešek, potřebujeme, aby nám bylo odpuštěno. Když někoho zraníme, stáváme se jeho dlužníky. Odpustit znamená podle Websterova slovníku "odstranit pocit zášti vůči viníkovi; smazat něčí dluh."

- Bible říká, že nemáme nikomu nic dlužit kromě lásky.

Nikomu nebud'te nic dlužni, než abyste se navzájem milovali, neboť ten, kdo miluje druhého, naplnil zákon. (Římanům 13:8)

- Nikde v Bibli nenajdete verš, který by nás nabádal k odplatě. Bůh nás žádá, abychom odpustili, neboť sám se postará o ty, kteří nám ublížili.

Nechťjete sami odplácet, milovaní, ale nechte místo pro Boží soud, neboť je psáno: „Mně patří pomsta, já odplatím, praví Pán.“ (Římanům 12:19)

- Jedna definice říká: „Odpuštění je cenný osobní dar prokazující lásku, který dobrovolně maže vzniklý dluh vůči zraněné osobě, a tak přináší radost z obnovení.“

Kdo kryje svá přestoupení, nebude mít zdar, ale kdo je vyznává a opouští, dojde slitování. (Příslaví 28:13)

- Dobrovolné smazání dluhu, které osvobodí dlužníka, aby prožil radost z uzdravení, je drahocenným darem činné lásky.

Žádost o odpuštění

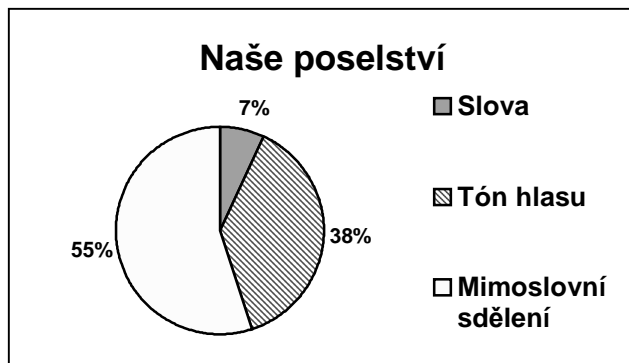
- Ujisti se, že máš správný postoj . Správná slova pocházejí ze správných motivů. Chceš-li druhého obviňovat nebo napadat, neuspěješ.
- Zaměř pozornost na svůj prohřešek, ne na prohřešky svého partnera.

Jak to, že vidíš třísku v oku svého bratra, ale trám ve vlastním oku nepozoruješ? Anebo jak to, že říkáš svému bratru: „Dovol, ať ti vyjmu třísku z oka“ - a hle, trám ve tvém vlastním oku! Pokrytče, nejprve vyjmi ze svého oka trám, a pak teprve prohlédneš, abys mohl vyjmout třísku z oka svého bratra. (Matouš 7:3-5)

- Hlídej si tón svého hlasu. Tón hlasu dává tvým slovům význam.
- Hlídej si svůj mimoslovní projev. Je často označován jako „řeč tvého těla“. Tvůj vnitřní postoj se projeví i na tvém chování.

Tvůj postoj, držení těla, výraz ve tváři, oční kontakt a gestikulace je „řečí tvého těla“. A tento „jazyk“ ukazuje, jak doopravdy myslíš to, co říkáš.

- Žádej o milosrdenství. Nevynucuj si odpuštění. Možná, že zranění, které jsi způsobil, je příliš hluboké a tvůj partner bude potřebovat čas. Nech Pána Boha pracovat v srdci svého partnera. Uvědom si, že někdy je zranění v očích tvého partnera větší, než si myslíš.
- Mluv stručně a jasně.



Příklad: „Vím, že jsem nejednal správně, když jsem...(konkrétní čin). Můžeš mi odpustit, co jsem ti udělal a jak jsem tě tím zranil?“

Cíl odpuštění

- Hlavním cílem není obnova manželství, ale obnova narušeného vztahu s Bohem.
- Žádost o odpuštění automaticky neobnoví narušené manželství. Pouze odstraní překážky z minulosti a dá základ pro budování nového vztahu.

Koho žádat?

- Toho, proti komu jsi se provinil. Ale také:
 - ✓ Pána Boha
 - ✓ Kohokoliv, kdo byl svědkem tvého jednání: děti, rodiče nebo i jiné dospělé.

Pozn.: Časem se postupně zahojí i hluboká zranění, ale nejde to hned. Buď trpělivý a opatrný ve svém jednání.

Zhrzený bratr je nepřístupnější než pevná tvrz... (Příslaví 18:19)

Cílem cesty k odpuštění není obnovení manželství, ale obnovení vztahu s Bohem a poslušnosti vůči Němu.

1. Odpuštění automaticky neobnoví narušený vztah. Pouze odstraní překážky z minulosti a dá základ k budování nového vztahu.
2. Kde je to možné, tam obnovte a znovu vybudujte důvěru.

APLIKACE

Vyřešte tento úkol každý zvlášť. Můžete a nemusíte o tom hovořit se svým partnerem.

1. Přečti si Žalm 139:23-24

*Bože, zkoumej mě, ty znáš mé srdce, zkoušej mě, ty znáš můj neklid,
hled', zda jsem nesešel na cestu trápení, a po cestě věčnosti mě ved'!*

Použij tyto verše jako svou vlastní modlitbu. Požádej Pána Boha, aby ti ukázal, co máš vyznat. Pak požádej o odpuštění Jeho i svého partnera.

2. Jak jsi zranil svého partnera?
3. Jak se podle tebe tvůj partner cítil?
4. Co očekáváš, že se stane, když požádáš o odpuštění? Připomeň si text v rámečku na předcházející straně.
5. Jak Bůh vidí tvé jednání vůči partnerovi?
6. Možná, že pro tvého partnera bude obtížné ti úplně odpustit, pokud nebude přesvědčen, že jsi porozuměl tomu, jak moc jsi mu ublížil. Ukazuj tvé chování a postoje na to, že ses skutečně změnil?

10 ODPUŠTĚNÍ

Každý z nás byl během svého života někým zraněn. Nelze se tomu vyhnout. Byli jsme zraněni od svých rodičů v dětství, od svých partnerů nebo bývalých partnerů i od dětí. Někdy nás druzí zranili záměrně, v jiném případě to bylo nedopatřením. Pán Bůh nás vede k tomu, abychom odpustili těm, kteří nás zranili a také abychom byli ochotni odpustit sami sobě své vlastní poklesky a chyby.

Proč odpustit?

- **Poslušnost Božímu Slovu.** Bůh nám přikazuje, abychom „*odpouštěli jeden druhému, jako i Kristus odpustil nám*“. Bůh také říká: „*Má je pomsta, já odplatím.*“ Odpuštění nám umožňuje jednat způsobem, který se líbí Bohu.
- **Překonání hořkosti.** Jestliže se budeme dívat na situaci z pohledu „podívej se, cos mi udělal“, důsledkem bude hořkost v našem srdci. Když ale přijmeme osobní zodpovědnost za danou situaci – to znamená, že se na věc díváme výhradně z hlediska svých vlastních postojů – můžeme odpustit.

Jednou z nejtěžších věcí, kterou máme udělat jako manželé, je odpustit si.
--

Proč je tak těžké odpustit?

- Jestliže máme odpustit těm, kteří nás zranili, budeme se také muset zamyslet nad naší vlastní vinou v příslušné situaci. Často se stává, že jeden z partnerů se vyhýbá přiznání svých chyb tím, že se zaměří na chyby toho druhého. Například: „Vím, že jsem byl nevěrný své ženě, ale ona je pořád naštvaná a rozmrzelá. Ničím se jí nezavděčím.“ Kdykoliv se zaměříme na druhého místo na své poklesky, bude v nás růst hořkost.
- Touha po odplatě Často chceme vzít věci do vlastních rukou. Cítíme, že odplata nám pomůže překonat bolest, ale zatím se stáváme ještě více zahořklými. Odplata neodstraní bolest; odpuštění ano.

Co není odpuštění

1. Za odpuštění nelze považovat přehlížení toho, čím nám druhý člověk ublížil.
2. Odpuštění není to, že si odůvodníme svou bolest.

Často chceme vědět proč do našeho života přichází tolik bolesti a proč se k nám rodiče chovali zrovna jak se chovali. Chceme vědět, co se stalo a proč. Zoufale usilujeme o to, aby nám vše dávalo smysl a my si mohli vše odůvodnit. Mnohdy nechápeme a asi ani nikdy chápat nebudeme, proč se některé věci v našem životě udály takovým způsobem, jakým se udály. Musíme odpustit, i když tomu nerozumíme.

3. Odpustit neznamená vzít obvinění ze špatnosti na sebe.

Příklad: „Nejspíš jsem udělal něco špatného, když se mi dějí takové věci.“ Partner v manželství často bere zodpovědnost za problém na sebe např. tím, že řekne „promiň“.

4. Neznamená to jen zapomenout

Někteří lidé se ptají: „Skutečně jsem odpustil, když na to nemohu zapomenout?“ Zapomenutí nemá nic společného s odpuštěním. Nemůžeme zapomenout na velmi bolestivou situaci, i když chceme. Když říkáme „odpusť a zapomeň“, tak tím myslíme, že onu vzpomínku chceme přesunout do minulosti a už se jí nezabývat.

Překonání bolesti a hořkosti

Jestliže nás někdo zraní, pocítíme bolest a hořkost. Musíme se s tím čestně vypořádat.

- **Zabývejte se bolestí** a zraněním, které jste prožili. Buďte konkrétní. Buďte otevření a čestní jak k sobě, tak i ke svému partnerovi.
Co tě konkrétně zranilo? Odmítnutí, tvrdost, zrada, opuštění atd.
Co jsi tehdy pocítoval? Hněv, zlost, vztek, zášť atd.

Odpuštění musí začít s hořkostí a hněvem. Co bych měl odpustit, pokud by se mě vůbec nic nedotklo?

- **Dívejte se na situaci Božíma očima.** Nic se neděje mimo Boží plán. On může použít jakékoliv situace, ba i zranění, ke své slávě. Ježíš je tím nejlepším příkladem. Když visel na kříži, žádal svého Otce, aby lidem odpustil, protože nevědí, co činí (Lukáš 23:34). Židé si mysleli, že se zbavili náboženského fanatika, ale ve skutečnosti byli jen nástrojem v plánu spasení.

Odpuštění může být pouze tak hluboké, jaká je míra zranění. Bůh chce, abychom čestně čelili své bolesti, zklamání a zranění - ne abychom si je zduchovňovali.

Další příklady mužů v Bibli:

- ✓ Pilát: Když Pilát vyslyší Ježíše a on mu neodpovídá na jeho obvinění, říká nakonec: *"Nemluvíš se mnou? Nevíš, že mám moc tě propustit, a mám moc tě ukřižovat?" Ježíš odpověděl: "Neměl bys nade mnou žádnou moc, kdyby ti nebyla dána shůry. Proto ten, kdo mě tobě vydal, má větší vinu." (Jan 19:10)*
- ✓ David: Když je David proklet mužem jménem Šimeí, který po něm také házel kamením, reaguje následovně: *„Hle, můj syn, který vyšel z mého lůna, ukládá mi o život. Oč větší důvod má k tomu ten Benjamínec! Nechte ho, ať zlořečí, neboť mu to nařídil Hospodin. Snad Hospodin pohlédne na mé ponížení, snad mi Hospodin za to jeho dnešní zlořečení odplatí dobrem!“ (2 Samuelova 16:11)*
- ✓ Štěpán: Když je Štěpán kamenován Pavlem a jeho přáteli, modlí se následovně: *"Pane, odpusť jim tento hřích!" To řekl a zemřel. (Skutky apoštolské 7:60)* To mělo obrovský vliv na život Pavla, který se pak stává misionářem.
- ✓ Šimon Petr: Poté, co Ježíš předpovídá Petrovo zapření, říká: *„Šimone, Šimone, hle, satan si vyžádal, aby vás směl tříbit jako pšenici. Já jsem však za tebe prosil, aby tvá víra neselhala; a ty, až se obrátíš, buď posilou svým bratřím." (Lukáš 22:31)* Můžeme si být jisti, že nic nepřichází do našeho života bez Božího svolení.

- ✓ Josef : Nikdo jiný neměl větší důvod být zahořklý, než právě Josef. Byl nenáviděn bratry, prodán do otroctví, falešně obviněn ze znásilnění, nespravedlivě odsouzen a zapomenut přítelem, který mu slíbil pomoc. Měl mnoho důvodů na všechny zanevřít, ale neudělal to.

„Avšak netrapte se teď a nevyčítejte si, že jste mě sem prodali, neboť mě před vámi vyslal Bůh pro zachování života.“ (Genesis 45:5)

„Nebojte se. Což jsem Bůh? Vy jste proti mně zamýšleli zlo, Bůh však zamýšlel dobro; tím, co se stalo, jak dnes vidíme, zachoval naživu četný lid.“ (Genesis 50:19)

Za všechno děkuj Bohu. Jak můžeme děkovat Bohu za zranění, když se nám to zdá nesmyslné? Vděčnost Bohu je uznání Boží důvěryhodnosti. Vděčnost Bohu je také skutek poslušnosti. Je to vyjádření přesvědčení, že Bůh nedělá chyby a že ví, co je pro náš život nejlepší. On se nemýlí - je důvěryhodný.

Proces odpuštění

1. Musím si uvědomit, že odpuštění není jednorázová záležitost, ale proces. Čím více budu chápat ublížení a bolest, kterou jsem prožil, tím více budu odpouštět.
2. Plně odpustit znamená osvobodit partnera ze všech pout, která se vytvořila. Jsou to například nedodržené sliby, nenaplněné představy a jiné důsledky našich zranění.
Odpustit znamená, že mi druhý člověk už nic nedluží; je smazán dluh za to, čím se proti mně prohřešil; postupuji jej nyní Bohu. Bůh uvede věci na pravou míru, neboť On je nejvyšší soudce.
3. Boží role v odpuštění
Bůh nás nežádá, abychom změnili svoje pocity. Žádá nás, abychom byli ochotni odpustit. My sami nemůžeme změnit svoje pocity, ale On je může uzdravit. A to je Jeho role v procesu odpuštění. Někdy to zabere mnoho času než dojde k uzdravení citů.
4. Musím si uvědomit, že i mně bylo odpuštěno.
Základem pro naše odpuštění je to, že Kristus nejprve odpustil nám.

Buďte k sobě navzájem laskaví, milosrdní, odpouštějte si navzájem, jako i Bůh v Kristu odpustil vám. (Efezským 4:32)

Lewis Smedes ve své knize „Forgive and Forget“ (Odpusť a zapomeň), „Nesmyslnost hříšníků, kteří odmítají odpustit hříšníkům, neseď do Božího plánu.“ píše: „Tím, že neodpustím druhému člověku, uvádím ho do spoutanosti. Bráním tím i Pánu Bohu, aby uzdravoval jeho nitro. Jak může prožívat Boží odpuštění, když nejsem ochoten mu odpustit?“

5. Udělej něco navíc. Povzbuzuj svého partnera. Buď vnímavý k jeho potřebám. Snaž se ho více pochopit. Prokazuj mu péči. Důvěra se vrací pomalu, a proto je třeba na tom pracovat.

Obnov lásku k partnerovi, který tě zranil, tím, že budeš investovat do jeho života. Odpuštění viníkovi jde ruku v ruce s překonáváním hořkosti. Ježíš učil:
„...a tomu, kdo by se s tebou chtěl soudit o košili, nech i svůj plášť. Kdo tě donutí ke službě na jednu míli, jdi s ním dvě.“ (Matouš 5:40)

Principy v těchto verších jsou jasné. Bůh chce, abychom udělali více, než se po nás požaduje. Chce, abychom dávali dobrovolně. Potom prožijeme nový rozměr lásky, protože Ježíš také učil:

„Neboť kde je tvůj poklad, tam bude i tvé srdce.“ (Matouš 6:21)

Jak můžeme prakticky „investovat“ do svého partnera?

- ✓ Modlete se za partnera.
- ✓ Povzbudte ho slovy.
- ✓ Přemýšlejte nad tím, jak partner obohacuje váš život.
- ✓ Snažte se, abyste naplnili jeho potřeby.
- ✓ Zvyšujte důvěru tím, že odmítnete nepravdivá tvrzení o jeho osobě.
- ✓ Pečujte o jeho blaho.

Shrnutí:

1. Rozhodni se odpustit - musíš chtít.
2. Přiznej si bolest, zranění ... "Jsem naštvaný, protože mi udělal toto".
3. Vylej své srdce před Bohem - On nesl tvoji bolest na kříž (Izajáš 53).
4. Osvobod druhého ze svých pout.
5. Pokus se obnovit vztah, usmířit se a udělej něco navíc.

Boží záměr v těžkých situacích

Neexistují žádné okolnosti, žádné zkoušky ani žádné těžkosti, které kdy přišly do mého života, aby se o nich u Pána Boha a Ježíše Krista nevědělo. Pokud tedy přišly do mého života, má s nimi Bůh svůj záměr, kterému nemusím v této chvíli rozumět. Když však odmítnu propadnout v dané chvíli panice a místo toho pozvednu své oči "vzhůru" a přijmu, že to pochází od "Božího trůnu" za účelem požehnání v mém životě, pak mě žádný smutek nemůže rozházet, žádná zkouška mě neodzbrodí a ani žádná okolnost ze mě neučiní zahořklého člověka. Protože spočinu v radosti ze svého Pána, který ví, co dělá.

APLIKACE

Udělej tento úkol sám. Promluv si o prvním úkolu se svým partnerem, ale úkol č.2 si nech jako tajemství. Ten je jen mezi tebou a Pánem Bohem.

1. Jestliže jsi byl zraněn svým partnerem (nebo někým jiným z rodiny), napiš konkrétně, co to bylo. Napiš k tomu, jak moc tě to zranilo (vyjádřeno v penězích např. 10 000 Kč). Potom si vezmi tlustou fixu a napiš přes to: **DLUH JE SMAZÁN**. Modli se a požádej Pána Boha, aby ti pomohl překonat zranění. Řekni svému partnerovi: „Dluh, který jsi měl, je teď navždy smazán.“
2. Přemýšlej o třech věcech (činech), kterými potěšíš svého partnera v následujících třiceti dnech. Napiš si je na papír a pak je udělej.