

Willie & Elaine Oliver

NADA
za današnje obitelji





Nakladnik
ZNACI VREMENA
www.znaci-vremena.com

Izvornik
Hope for Today's Families
ISBN 978-0-8280-2830-1

Urednik
Mario Šijan

Prijevod i recenzija
Ivan Đidara

Lektura
Đurdica Garvanović-Porobija

Korektura
Ljiljana Đidara

Tisak
ZNACI VREMENA
Zagreb, 2021.



Willie & Elaine Oliver

NADA
za današnje obitelji



*Ako nije drukčije naznačeno,
svi biblijski redci navedeni su
iz Zagrebačke i iz Jeruzalamske Biblije.*

*Tiskanje ove knjige svojim su donacijama
poduprli S., M. i G. Ferrara i S. Dokmann.*

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 001089468

www.nsk.hr


ISBN 978-953-183-348-6

Uvod

Razvijanje zdrave obitelji jedna je od najizazovnijih radnji koje čovjek može poduzeti. Čak i kad ljudi imaju dobru namjeru za održavanje zdravih odnosa u svojim obiteljima, to je i dalje izazov – unatoč našim najboljim namjerama svi smo ljudi, a svakom je ljudskom biću svojstvena nesavršenost. Naši promašaji čine održavanje zdravih odnosa veoma teškim.

Međutim, nada za današnje obitelji *postoji*. Stanje može biti bolje. Naša djeca mogu odrasti u pozitivna i živahna ljudska bića. Možemo naučiti pobijediti negativne stavove. Ako prihvaćate Božje razloge za stvaranje obitelji, moguće je imati jače i zdravije obiteljske veze.

Jedna od važnih dinamika u zdravim obiteljima jest kvaliteta međusobnog opihodjenja. To umijeće u obitelji s dvoje



roditelja ne razlikuje se mnogo od onog u domu s jednim roditeljem. Svaki smislen i prikladan razgovor u obiteljima može riješiti uobičajene borbe koje se često zbivaju u obiteljima diljem svijeta.

Odnosi u obiteljima razlikuju se, ovisno o ljudima koji čine određenu obitelj. Ne postoji sveopći recept za upravljanje obitelji. Suradnja među ljudima koji žive tri ili četiri naraštaja zajedno pod istim krovom bit će nešto drukčija nego u obiteljima u kojima je broj sudionika u domu ograničen na roditelje i malodobnu djecu. Međutim, kao što smo već naveli, uobičajena su načela dobrih odnosa u obitelji na mnogo načina sveopća.

Od Adis Abebe do Adelaide, od Balija do Buenos Airesa, od Cape Towna do Chicagoo, od Zanzibar Cityja do Zaragoze; od Zagreba do Osijeka, od Pule do Dubrovnika; od Slatine do Varaždina, od Maruševca do Gospića; od Vukovara do Slavenskog Broda; nekoliko osnovnih spo-

sobnosti potrebno je za unapređivanje i poboljšanje obiteljskih odnosa, i u selima i u gradovima širom svijeta.

U ovoj nevelikoj knjizi namjeravamo predstaviti nekoliko područja za uspješne obiteljske odnose. Bez obzira jeste li osoba koja živi sama ili ste u braku, s djecom ili bez njih, mlađi ili vremešniji, nadamo se da ćete na ovim stranicama naći pomagalo koje može preobraziti sve vaše odnose od onih tolerantnih do veličanstvenih.


U **Prvom poglavlju** govorimo o obitelji kao Božjem izumu od samog početka postojanja našeg planeta; zašto je obitelj tako važna i koje uloge ima u našem životu, te kako nam daje svijest o sebi samima i stabilnosti koja nam je potrebna u životu.

U **Drugom poglavlju** govorimo o braku prema Božjoj nakani i o potrebi da mislimo što mi u braku trebamo dati, namjesto što možemo primiti. Također

iznosimo važnu usporedbu koja će vam pomoći da lakše predočite kako možete najviše dobiti od braka dok svakodnevno u njega ulažete.

U **Trećem poglavlju** otkrivamo tajnu uspješnog roditeljstva. Podizati djecu danas zahtjevnije je nego ikada. A oblikovanje djetetova karaktera postaje još važnije zbog svega s čime se ono svakodnevno susreće, s vrijednostima koje im se nude a suprotne su onima što ih zastupaju njihovi roditelji, s vrijednostima kojima ih bombardiraju poruke s društvenih medija i mnogih drugih izvora. Ako želite biti bolje pripremljeni za rješavanje ovog ogromnog izazova, neizostavno pročitajte ovo poglavlje.

U **Četvrtom poglavlju** govorimo o potrebi razumijevanja poslušnosti, koliko je ona važna za svakoga tko želi biti uspješan u odnosima. Ako se ne suočimo s Bogom, ako ne razvijamo važne vrijednosti koje olakšavaju mir i sreću u svim




našim odnosima, život će biti manje od onoga što nam je Bog, kao ljudskoj vrsti, namijenio.

U **Petom poglavlju** pišemo o tome kako muševci i žene mogu postati intimni saveznici. Upozoravamo da će svaki brak prirodno otklizati u stanje izolacije ako partneri svakodnevno ne pokazuju jedno prema drugom sve dublju bliskost, i to snagom Božjom. Braćni partneri koji su intimno, emocionalno, finansijski, duhovno i intelektualno povezani, skloni su poduprijeti jedno drugo kad se suoče s izazovom izvana ili s osobom izvan svojega braćnog kruga.


U **Šestom poglavlju** bavimo se važnošću ljubazne komunikacije u svim vašim odnosima. Kao ljudska bića svi griješimo. Primjenjujući ljubaznost u komunikaciji, ostvarit ćete bliskost koja raste.

U **Sedmom poglavlju** navodimo neprocjenjivu informaciju o rušilačkoj naravi nasilja i zlostavljanja u obitelji i pre-





gled Božje izvorne namjene i savršenog plana za naše odnose i obitelji.

U **Osmom poglavlju** otkrivamo znanstveni dokaz kako spriječiti bračne nevolje i razvod, kako bi vaš brak bio mjesto rasta, zadovoljstva i mira. Ako ste u braku ili razmišljate učiniti taj korak u bliskoj budućnosti, ne smijete propustiti tu raspravu.



U **Devetom poglavlju** upućujemo na društvene procese što pogadaju osobe koje žive same, i na potrebu nalaženja mira sa samim/samom sobom i s okolnošću u kojima se nalazite ako živite sami. Također se bavimo stvarnošću u kojoj mnogi odrasli, koji žive sami, žele ostvariti brak, i vjeruju da bi njihov život bio jednostavniji te da bi živjeli odgovorno ako bi brak postao i njihovo iskustvo. Je li to stvarno istina? Imaju li osobe u braku prednost u ovome svijetu koji nastavamo? U ovom poglavlju istražujemo kako pronaći dublji mir u životu samaca.



U **Pogovoru** povezujemo poruke iz svakog poglavlja, kao dijelove slagalice, koji – kad se spoje – zajedno prikazuju sliku nade koju Bog ima za odnose u svakoj obitelji.

Imati razmjerno zdravu obitelj dar je od Boga. Dakako, to zahtijeva i naš napor, htijenje i oslanjanje na Svemoćnoga. Ipak, uvijek se sjećajte Božjeg obećanja da će biti s vama do svršetka svijeta (Evangelje po Mateju 28,20), da će vam dati svoj mir (Evangelje po Ivanu 14,27) i da će zadovoljiti sve vaše potrebe (Poslanica Filipljanima 4,19). Vjerujmo Mu, u svim izazovima s kojima se suočavamo svakoga dana u svom životu i prigrlimo činjenicu da postoji nada za današnje obitelji.



1

Obitelj: Božji izum

Obitelj je divna riječ koja pobuđuje tople osjećaje u mnogih ljudi diljem svijeta. Obitelj je prvo na što ljudi pomisle kad su u opasnosti ili kad je što dobro ili treba proslaviti. Obitelj je prvo na što pomislimo kad odlazimo od kuće nekamo na školovanje ili na kakav posao na određeno vrijeme. Mnogi ljudi misle o želji da zagrle voljene i uživaju u obiteljskom okruženju nakon što su neko vrijeme izbivali. Istina je da je, poslije Boga, obitelj zasigurno najznačajnija zajednica koja nas čini sigurnima, zaštićenima i u kojoj nam je ugodno.

Iskustvo povezano s obitelji nije plod slučaja. Obitelj je bila dio Božjeg plana za ljudski rod od samoga početka vremena na našem planetu. To je zajednica



iz koje vučemo svoj identitet, svoje ime i tradiciju. Obitelj su ljudi s kojima imamo dugoročne odnose i, najčešće, s njima se osjećamo najugodnije. Obitelj je gotovo uvijek tamo gdje primamo unutar-nju pokretačku snagu koja utječe na naše ciljeve i težnje, pa i na naš osjećaj blagostanja, i definira tko smo zapravo ili tko želimo postati.

Kad razmišljamo o obitelji, mislimo na svoje roditelje, braću i sestre, djedove i bake, tetke, ujake, rođake, supruga/suprugu i djecu. Ponekad čak uzimamo u obzir i dobre prijatelje kao pripadnike obitelji:

- jer smo zajedno odrasli u istoj mjesnoj crkvi ili susjedstvu,
- jer smo iz istog grada ili iste zemlje,
- jer smo dio istog plemena ili područja,
- jer smo prihvatili jedni druge ili smo povezani na neki poseban način,


● ili zastupamo slične vrijednosti, ciljeve i ukuse.

Čega se možemo sjetiti kad mislimo o obitelji? To su naše uspomene, izgledi, mirisi ili razgovori; privatni ili javni prostori; kuće ili stanovi; gradovi ili predgrađa, farme ili sela; crkva ili škola; kuhinja i hrana.

U Bibliji, u Knjizi Postanka 1,27.28, opisan je početak obitelji, kako slijedi:

***Na svoju sliku stvori Bog čovjeka,
na sliku Božju on ga stvori.
Muško i žensko stvori ih.
I blagoslovi ih Bog i reče im:
'Plodite se i množite
i napunite zemlju,
i sebi je podložite.'***




Biblija, nadahnuta knjiga koja opisuje razgovor Boga s ljudskim bićima, opisuje u svojoj prvoj knjizi, i u svom prvom po-



glavlju, da je Bog stvorio obitelj i istaknuo visoku važnost te osnovne jedinice u društvu za Njega, a samim time i za nas.


Unatoč Božjoj namjeri za sreću u obitelji, svi također znamo da sve nije uvijek bilo dobro kako smo smatrali da bi trebalo biti. Muževi i žene često se ne slažu. Brak, koji je zamišljen da traje do smrti, često završi rastavom ili odvajanjem; ponekad odnos u braku nije skladan već prije rođenja djeteta, uzrokujući puno boli. Roditelji i djeca često su gnjevni jedni na druge. Roditelji se osjećaju nepoštovanima, dok se djeca osjećaju nadziranima ili napuštenima od onih koje su smatrali da trebaju o njima brinuti.

Takva iskustva često zbunjuju, jer ono što očekujemo u obitelji jest osjećaj sreće, tople ispunjenosti, a takva je obiteljska stvarnost danas za mnoge ljude u našem svijetu samo pusta želja, možda čak i za osobu koja čita ovu knjigu upravo sada.



Suočeni s razočaranjem i nevoljom, sa zadovoljstvom javljamo da postoji nada za današnje obitelji. Prepušteni popularnim stavovima u našem društvu, u kojem se najprije misli na sebe kao prvog i drugog i uvijek te o tome što mogu dobiti, umjesto što mogu dati, obitelji će trajno doživljavati tjeskobu, utučenost, tamu, beznadnost i bijedu. Ta nada podrazumijeva imati drukčiji pogled – prema načelima koja je ljudima dao Bog; i ako ih slijede, njihove bi obitelji mogle biti ono za što ih je On stvorio. Nakon što smo bacili pogled na stvarnost, primijenimo ova načela u život, jer će nas osposobiti da doživimo radost, toplinu i mir, za što je obitelj i bila stvorena.

Dakle, kako biste opisali obiteljske odnose u svom domu? Vlada li u njemu svakoga dana mir i osjećaj sigurnosti? Ili vaš obiteljski život nalikuje uličnoj borbi iz koje nastojite pobjeći ili jednostavno pokušavate preživjeti iz dana u dan? Dr-



žite li da napredujete u traganju za razvijanjem jače i zdravije obitelji, ili se osjećate sa svakim proteklom danom još više ljutito, nezadovoljno, razdraženo i bespomoćno? Što se može učiniti da se poprave vaši odnosi, iz vidljivog neuspjeha u funkcionalne odnose, u kojima članovi obitelji stvarno komuniciraju?

Drago nam je što se to pitate. Istina je da nema savršene obitelji jer nema savršenih ljudi. Dakle, kad govorimo o obitelji koja se osjeća povezano, ne govorimo o obitelji bez ikakvih problema. Ne, govorimo o obitelji koja među svojim članovima uživa razmjerno visoku razinu zadovoljstva i stabilnosti. Obitelj koja je povezana na zdrav način – u odnosima braćni par, roditelji i djeca – i koja voljno i pravodobno upravlja sukobom te se opredijelila da uvijek pokazuje strpljenje, ljubaznost, razumijevanje i oprost. Iako ta vrsta opredijeljenosti nije laka, isplativa je i doprinijet će sreći, zdravlju i ka-

kvoći življenja svakoj obitelji koja je primjenjuje.

Da bi se u obitelji, tijekom godina, s velikom vjerojatnošću ostvario uspjeh, važno je da se članovi obitelji obvežu na to da će provoditi spomenute opredjeljenosti, i to svakoga dana – jednu po jednu. Svaki član te obitelji treba provoditi namjerno međusobno druženje sa svakim u obitelji na smislene načine, i to svakoga dana, slušajući druge, pokazujući strpljenje prema drugima, i u slučaju kad je puno lakše raditi suprotno jer to (raditi suprotno) dolazi “prirodno”.

Te navike, ako se svakodnevno prakticiraju, grade jaču i zdraviju obitelj tijekom godina i čine da se član obitelji osjeća sigurno i stabilno, da ima osjećaj kako je obitelji stalo do njega/nje, što olakšava suočavanje s poteškoćama koje će neizbježno iskusiti svaka obitelj. Ova vrsta obiteljskih odnosa bolja je od bilo koje

police osiguranja koja štiti obitelj od neočekivanih događaja.

Specijalisti koji se bave obiteljskim pitanjima često kažu da kvaliteta obitelji ovisi o kvaliteti njihove komunikacije. Nastojanje da obiteljski odnosi jačaju bez zdrave komunikacije slično je pravljenju soka od grejpa bez grejpa. To je jednostavno nemoguće. Zdravo komuniciranje prva je vještina potrebna za održavanje snažnog obiteljskog osjećaja. Što obiteljski odnosi postaju bliskiji, to se brižnost i poštovanje moraju povećavati u komuniciranju.

Stephen R. Covey, vodeći obiteljski stručnjak, u svojoj knjizi *The 7 Habits of Highly Effective Families*¹ (*Sedam navika najdjelotvornijih obitelji*), iznosi pristup “budi proaktivan” kao vještinu ko-

¹ Covey, R. Stephen. 1997., *The 7 Habits of Highly Effective Families*. Golden Books. New York.

ju valja upotrijebiti u uspješnom komuniciranju. U osnovi, ta ideja pokazuje da između stimulusa (on) i odgovora (ja) – što vam netko kaže (on), i kako vi odgovorite (ja) – postoji prostor/razmak. I u tom prostoru/razmaku svaki član obitelji ima slobodu i moć da ocijeni govor koji mu je upućen – što mu se kaže i kako mu se što kaže. I tada može odabrati odgovor koji će utjecati na rast obiteljske sreće.

Da bi taj pristup tako djelovao, obitelj treba biti u mogućnosti učinkovito komunicirati. Međutim, ta se vještina mora primjenjivati da bi mogla biti i usvojena. Utvrdimo što se *mora* dogoditi u tom prostoru/razmaku između člana obitelji kad i što govori vama i kako vi odgovarate:

1. Morate načiniti *stanku* – umjesto brzopletog odgovora ocu ili majci, kćeri, sinu, mužu, ženi – pomozite sami sebi da se ponašate smireno.

2. Morate tada *misliti* o onome što ćete ili nećete reći.

3. Morate *odabrati* ispravan odgovor: ono što će, u konačnici, donijeti mir, umjesto rata.

Za kakvoću obiteljskog života trebat će ustrajno raditi na komuniciranju. Obitelji u kojima članovi razgovaraju međusobno mirno i s ljubavlju imaju iskustvo na razini bliskosti koje one obitelji koje rijetko ili neljubazno komuniciraju međusobno nikada neće doživjeti.

Potrebna je odlučnost da se izgradi sjajna obitelj. Ali sve što vrijedi učiniti, vrijedno je učiniti dobro. Stoga se opredijelite za dobro komuniciranje, i promatrajte kako će obitelj procvasti (ako već nije) i rasti u danima, mjesecima i godinama koje slijede.


2

Brak je ustanova koju je osmislio Bog

Za proslavu tridesete obljetnice našega braka, i s namjerom da stvorimo nove uspomene kako bi naš brak bio zdrav i jak, proveli smo pet dana na morskoj plaži, uživajući u prekrasnom pijesku i bistroj plavoj vodi.


Naš je boravak na obali bio jednostavno divan. Opustili smo se, čitali knjige, uživali u dobroj hrani, plivali, ronili, trčali i veslali; ali najnezaboravnija od svih naših aktivnosti bila je učenje jedrenja.

Kad je poduka iz jedrenja započela, ubrzo smo shvatili da u toj vrsti sporta ima daleko više teškoća nego što to netko može vidjeti površnim promatranjem. To je sport s malo stresa, ali djeluje i





antistresno, izazovno, obogaćuje. U našoj poduci iz jedrenja ubrzo se pokazalo da ćemo morati raditi zajedno u timu, biti na istoj strani jedrilice i iskusiti kako ona glatko klizi vodama divnih Kariba.

Bog je stvorio brak i obitelj kako bi ljudskim bićima dao potrebnu zajednicu u kojoj će se osjećati povezanima. Dokle god taj odnos ima u sebi izazovnih trenutaka, osigurana je i potpora izvan ovoga svijeta.



Biblija je puna dobrih savjeta koji nam mogu pomoći da u svojim odnosima dosegnemo najviše radosti. Što više čitamo Božju riječ sami i s bračnim drugom, više ćemo biti usklađeni s Božjom željom za nas i za naše obitelji. Istina je da ljudska bića ne mogu uvijek zaštititi ljubav od povreda i boli. Međutim, ako primijenimo Božju riječ u našim obiteljskim odnosima, možemo pronaći takve vještine komunikacije kojima ćemo proslaviti Boga. To se pak može dogoditi samo ako






odvojimo vrijeme da budemo jedni s drugima i rastemo zajedno u Božjoj snazi.

Volimo provoditi vrijeme zajedno – samo nas dvoje. Sada, nakon što smo u braku više od trideset godina, usto uživajući i u prednosti da radimo zajedno, imamo razne vrste omiljenih aktivnosti i mjesta za posjet. Mi smo jednostavno zahvalni Bogu što nas je spojio i nastojimo svakoga dana u našim odnosima u braku primijeniti savjet koji nam daje Biblija. Jedan od naših omiljenih redaka iz Biblije koji volimo primijeniti u međusobnim odnosima nalazi se u Poslanici Jakovljevoj 1,19:

***Neka svaki čovjek bude
brz na slušanje,
a spor na govor, spor na srdžbu.***

Raditi zajedno, kao što je u našem slučaju, djeluje zahvalno ali i izazovno. Odlučili smo zajedno urediti svoje slo-



bodno vrijeme i često pronaći razloge za susrete i proslave našega braka i obitelji, kako bi naš dom bio poželjno mjesto. Nakon nekoliko dana rada na dovršavanju radnih projekata, jedna od naših omiljenih navika bila je pronaći dobar indijski restoran i zajedno objedovati. I dok smo pazili da se ne prejedamo, uživali smo u hrani i nalazili razlog da slavimo Boga i život tijekom objeda (njihovi specijaliteti: *chana masala*, *baigan bharta*, *dal makhani*, riža i *tandoori roti*). I, ako smo bili vjerni svom tjednom programu vježbanja, mogli smo dodati čašu napitka *mango lassi*, da sažmemo iskustvo.

Naša djeca su odrasla i ne žive više u zajedničkom kućanstvu s nama. Međutim, stalno pronalazimo prilike da budemo zajedno. Nalazimo zadovoljstvo u međusobnom posjećivanju naših obitelji. Igrali se neku igru, podijelili omiljeni objed, posjetili muzej, ili išli zajedno u crkvu, podsjećamo se da pripadamo jedni

drugima i zahvalni smo Bogu za Njegovu dobrotu prema nama. Kad smo odvojeni, ostajemo u vezi i redovito se javljamo jedni drugima. Naravno, sve je to moguće samo ako mislimo na to i ako planiramo. A to je uvijek bio isplativ ulog za zdravlje i snagu našega braka i obitelji.

Božju namjeru za brak znatno je jednostavnije ispuniti kad bračni par postupa prema razumijevanju zvanom *emocionalni bankovni račun*. Emocionalni bankovni račun je kao i svaki drugi bankovni račun. Isplatu s računa možete izvršiti samo ako na njemu ima novca. Svi znamo što se događa kad skinemo s računa više nego što na njemu ima. Na kraju nema dovoljno novčanih sredstava kad želimo platiti s tog računa, jer smo otišli u minus (dug i kamate, je li vam to možda poznato?).

Isto se događa u bračnim odnosima. Ako je sve što činite u svom braku: uzi-

manje, uzimanje i uzimanje, bez davanja, za dobro prije svega vašeg bračnog druga, ne možete ništa (dobro) očekivati u vašem bračnom odnosu. Kad ste ljubazni prema svom bračnom drugu, vi ulažete na njegov/njezin emocionalni bankovni račun. Što više ulažete na taj emocionalni bankovni račun svog supruga/supruge, vaši će odnosi biti *bogatiji*. Obratno – nastojanje da uzmete više nego što dajete vodi u bankrot odnosa.

Dakle, što ulažete na emocionalni bankovni račun svog bračnog druga? Jeste li ljubazni, strpljivi, pružate li potporu, ohrabrenje i oprost? I to redovito. Ili ste nepristojni, nestrpljivi, kritički raspoloženi, zahtjevni, uvredljivi i teška karaktera?

Bez obzira na to kako je težak bio (ako je bio) vaš bračni odnos, možete promijeniti tijekom događaja ako promijenite svoj stav i počnete djelovati na drukčiji način. Umjesto da svom braku pri-

stupate s gledišta onoga što možete dobiti, počnite gledati na svoj brak s gledišta onoga što možete dati. Onda pratite emocionalni račun svog supružnika kako raste i raste sve dok vaš odnos ne bukne trenutkom dobrih međusobnih odnosa.

Slijediti ovih šest ponašanja može svakom bračnom paru pomoći da vrati svoj emocionalni bankovni račun u stanje stabilnosti i da bude “u plusu”. Parovi koji su spremni iskušati barem jedan od ovih prijedloga, najvjerojatnije će odmah vidjeti poboljšanje svog odnosa.

1. Prestanite nazivati svoj brak disfunkcionalnim

Ljudski mozak reagira tako što vjeruje ono što mu kažemo. Ako govorite da je vaš brak disfunkcionalan, vi ćete početi vjerovati u to. Volimo ljudima reći da se pitaju: “Imam li dobar brak s po-

nekim nefunkcionalnim razdobljima ili imam loš brak s ponekim dobrim razdobljima?” To je slično kao kad kažemo: “Je li čaša pola puna ili pola prazna?” Bračnom paru koji je voljan naći dobro u svom braku i u svom bračnom drugu bit će daleko lakše riješiti sukob i imati zadovoljniji brak. Stoga, kažite sebi da imate sjajan brak, i vi i vaš bračni drug počete u to i vjerovati. Istina je da svaki brak može doživjeti promjenu ako bračni par vjeruje u to i ako je voljan, i ako se zauzme da svoj brak potakne na rast i jačanje. Božja riječ je istinita kad kaže:

***Vjeruješ li ovo?
Sve je moguće onomu
koji vjeruje.***

(Evandjelje po Marku 9,23)

2. Molite se svim srcem za svoj brak i supružnika

Bog, Stvoritelj, osmislio je brak. Dakle, nije samo mudro nego je najvažnije imati Njega u središtu braka. Ne mislimo samo na to da trebamo uzvratiti za Božje usluge svojom usmenom zahvalnošću, već na uspostavljanje i održavanje odnosa s Bogom i stalno priznavanje Njegove prisutnosti među nama, i to i kao pojedinci i kao bračni par. Tražite od Boga da izliječi vaš brak (ako je to potrebno), i onda očekujte čudo.

***Bog prema snazi što silu svoju
očituje u nama,
može učiniti neograničeno više od
onoga što možemo moliti i misliti.***

(Poslanica Efežanima 3,20)

Bračnim parovima također savjetujemo da se pitaju: ako vjeruju da je Bog

prisutan dok oni međusobno razgovaraju, bi li oni doista rekli jedno drugom nešto od onoga što inače kažu? Ili bi bili više skloni ostaviti dojam na Boga time što su ljubazni, strpljivi, time što vole i opraštaju? Posebice ako se svakoga dana molite da vama Bog oprostí vaše grijehé i da vam bude sklon i milostiv, kako možete učiniti manje za svog supružnika? Bog je obećao ako Ga ponizno tražimo u molitvi, da će nas čuti, oprostiti nam i izliječiti našu slomljenost. (2. Ljetopisa 7,14)

3. Naučiti a onda i primijeniti djelotvorne komunikacijske vještine

Može se uistinu činiti da je to lako i da to činimo instinktivno (i dobro). Ali, istina je da nam vještina komunikacije nije nikako urođena i laka. Dok svi trebamo učiti komunicirati od samog rođe-

nja, većina je tu sposobnost razvila manjkavo ili to činimo na pogrešan način. Kako komunicirati, naučili smo u svojoj obitelji iz koje potječemo. I to što smo naučili nosimo sa sobom, i dobro i loše, u svoj brak.

Usto, ono što je bilo dobro u našem domu ili s našim prijateljima možda neće biti djelotvorno u našem braku, s našim supružnikom. Svaki partner treba biti voljan učiniti ustupke u svom osobnom odnosu prema komuniciranju u braku, na način koji može povećati kvalitetu odnosa kad je u pitanju njegov/njezin stil ponašanja. Većina neslaganja događa se u braku jer supružnici govore (istodobno) i ne slušaju jedno drugo i nijedan partner nije čuo potrebe, želje i povrede svog supružnika.

Velik broj problema u braku uopće nije problem. Mnogi slučajevi bili bi riješeni da se odvoji vrijeme i sasluša jedno drugo i da se teži razumijevanju kao u

početku. Vraćamo se mudrim riječima za-
bilježenima u Bibliji, u Poslanici Jakov-
ljevoj 1,19, da budemo brzi čuti, spori
govoriti i spori na gnev.

4. Otkrijte što vaš supružnik voli i to ostvarite, i ostvarujte nadalje — i otkrijte što vaš supružnik ne voli i to ne ostvarite, i ne ostvarujte nadalje

Prvo na što je bračni par pazio, u
početku svog najboljeg izdanja, bilo je
– biti najbolji mladić ili najbolja djevoj-
ka. Oni idu tako daleko da otkrivaju što
njihova ljubav najviše voli, kako bi oba-
suli tu osobu onim za čim njezino/nje-
govo srce čezne. Nakon vjenčanja i raz-
doblja medenog mjeseca neki počnu mi-
sliti da više nije potrebno činiti poseb-
nosti jedno drugome. Naravno, ta pro-
mjena dovodi do toga da vaš bračni part-

ner počne misliti da se uzima “zdravo za gotovo”. O tom se radi kad čujete da netko od partnera kaže da je vjenčan/a s pogrešnom osobom. Tu nije riječ o tome da je netko vjenčan s pogrešnom osobom, već najčešće o tome da je netko prestao biti prava osoba. Što još u tom slučaju pogoršava stanje jest to da, primjerice, obostrano čine ono što drugu stranu uznemiruje i što druga strana ne voli.

Ako bi bračni par usvojio zlatno pravilo zapisano u Bibliji, u Evandelju po Mateju 7,12

***Što god želite da vama
čine drugi činite i vi drugima,***

oni bi doslovno obrađivali svoj brak da cvjeta i višestruko raste.

5. Često praštajte

U braku – koji je najintimniji odnos – bračni par će, s vremena na vrijeme, iskusiti povredu.² Zato, postoji potreba da bračni par nauči oprostiti jedno drugom. Ponekad se dogodi da jedan od supružnika nenamjerno povrijedi drugu stranu. Postoji također vrijeme kad ljudi povrijede jedni druge izgovarajući uvredljive i ružne riječi koje mogu prouzročiti bol. Neke povrede mogu biti lako zanemarene, neke je malo teže oprostiti, a ostale ostavljaju duboke i trajne ožiljke.

² Mi ne govorimo o boli kao posljedici zlostavljanja. Ako doživljavate bilo koji oblik tjelesnog ili emocionalnog zlostavljanja u svojem odnosu, molimo da se obratite profesionalnom savjetniku/nici ili pastoru. Bez pomoći, zlostavljanje će najvjerojatnije biti još gore. Za više informacija (za Sjedinjene Američke Države), vidite Adventist Family Ministries na www.family.adventist.org.

Oprostiti nekome tko vam je naudivo najteži je dio ljubavi, a ipak ne možete nastaviti istinski voljeti ako to ne učinite. Oprostiti ne znači postati vratar kojega će se gaziti, ne znači ni oslobađanje drugih od odgovornosti, ili jednostavno zaboravljanje. Ipak, praštanje pomaže da započnete postupak ozdravljenja od svoje boli i od potrebe kažnjavanja druge osobe. Također vas pokreće prema obnovi loma u vezi. I, Božjom silom, bit ćete u mogućnosti svom supružniku dati dar oprosta. U Poslanici Rimljanima 5,8 stoji:

***Ali Bog pokaza svoju
ljubav prema nama time
što je Krist,
dok smo još bili grešnici,
umro za nas.***

6. Puno se smijte

Stara izreka “Smijeh je dobar lijek” odzvanja i danas. Zapravo, medicinsko istraživanje je pokazalo da smijeh donosi korisne fiziološke i neurološke učinke. Smijeh pomaže smanjenju stresa, potiče imunosni sustav, smanjuje krvni tlak, veže supružnike i održava odnose svježima. Govorimo parovima da nađu razloge za smijeh i da prestanu proizvoditi stresnu situaciju zbog sitnica (da ne prave od buhe slona). Opet, mnoga pitanja koja parovi imaju u braku jednostavno su posebnosti. Unatoč tome, i oni se mogu naučiti smijati nenamjernim nesporazumima. U Mudrim izrekama 17,22 piše:

***Veselo je srce izvrstan lijek,
a neveseo duh suši kosti.***

Zaključak

Brak je sjajan i divan, a istodobno i težak. Sjajan i divan, jer ga je za nas uobličio Stvoritelj da odzrcaljujemo Njegov lik. Težak, jer nosi dva manjkava, nesavršena, sebična ljudska bića, koja nakon vjenčanja postaju čak manjkavija i sebičnija. Vjenčani se par treba suočiti s tom stvarnošću i raditi na tome kao dvoje suigrača i prijatelja. Zajedno se moramo boriti protiv neprijatelja koji nastoji razoriti naše jedinstvo jedno s drugim i naše jedinstvo s Bogom.




3

Uspješno roditeljstvo — roditeljstvo radi uspjeha


Podizati djecu – danas je veći izazov nego ikada. Oblikovanje dječjeg karaktera još je izazovnije jer se djeca svakodnevno suočavaju s vrijednostima koje su, čini se, suprotne vrijednostima njihovih roditelja. Djecu danas mediji, internet, razne odrasle osobe te njihovi vršnjaci bombardiraju svakovrsnim porukama. Te i takve poruke vode djecu nizbrdo na loš put: postaju bezosjećajna i podložna mnogim društvenim bolestima poput nasilja, nemoralna, zlostavljanja i diskriminacije.

Izvješća o ubojstvima tinejdžera, nasilju i pucnjavi u školama, samoubojstvi-







ma i zloporabama droga i alkohola ostavljaju značajne promjene u naravi djeteta. Zato je daleko teže djeci naučiti osnovne pouke: upravljanje samim sobom, samopoštovanje i suosjećanje prema drugima. Djeca su danas značajno sklonija depresiji, tjeskobi i hirovitom ponašanju. Istodobno, veći je ekonomski pritisak na roditelje, koji rade napornije i duže te im to skraćuje vrijeme koje bi mogli provesti sa svojom djecom.




Unatoč tim izazovima, roditelji su i dalje najbolja zaštita svojoj djeci protiv kušnji da ne sudjeluju u rizičnim ponašanjima kao što su: pijenje crne kave, pušenje, uzimanje alkohola, droge, upuštanje u predbračne spolne odnose, kao i neuredna i nezdrava prehrana. Roditelji, koji svakodnevno aktivno vrše svoju ulogu u podizanju svoje djece, požet će nagradu: vidjet će svoju djecu kako izrastaju u zdrave i odgovorne odrasle osobe. Iako roditeljstvo nije egzaktna znanost i ne po-



stoje jamstva, roditelji koji provode najviše vremena sa svojom djecom imat će veći utjecaj na njih i pripremit će ih za zrelo životno doba.

Postoje slučajevi kad se roditeljstvo čini beznačajnim zadatkom, pogotovo ako tko samo mijenja pelene, briše nešto što se prolilo ili se svađa oko sitnica i neurednih prostorija. Međutim, roditeljstvo je jedna od najvažnijih i najizazovnijih zadaća povjerenih ljudskim bićima. Razmislite o značaju odgoja djeteta koje neće biti samo poslušno, već će odrasti i imati zreli karakter i zdravo samopoštovanje, upravljati svojim osjećajima i imati zdrave odnose s drugima. Roditeljstvo je od najveće važnosti.


Naravno, ne postoji netko takav tko bi se mogao nazvati savršenim roditeljem. Ipak, Božjom milošću naša djeca mogu odrasti u dobre ljude, iako su imali roditelje koji su bili nesavršeni. U istom smislu, roditelji ne mogu očekivati od svoje




djece da budu savršena. U ostatku ovoga poglavlja iznosimo roditeljima, kako bi izvršili zadaću uspješnog podizanja svoje djece, neke načine kako u njima postaviti solidne temelje.

Iako nema jamstva za roditeljstvo, roditelji mogu činiti one korake koji će povećati vjerojatnost uspjeha u tom važnom poslu. Najvažniji je zadatak roditela kod podizanja djece da imaju zreo karakter i budu odgovorni odrasli ljudi u društvu. Da bi to ostvarili, roditelji moraju shvatiti koje su njihove vrijednosti i kako ih prenijeti u karakter svoje djece.


Počnimo zato s određivanjem *vrijednosti*. Vrijednosti su važna uvjerenja koja dijele članovi kulture ili obitelji o tome što je dobro, a što nije. Vrijednosti imaju glavni utjecaj na ponašanje osobe i služe kao pravila ili vodiči u svim okolnostima. Neke temeljne moralne vrijednosti su: poštenje, integritet, poštovanje i odgovornost prema drugima.



Karakter je proizvod aktiviranih vrijednosti. Karakter nije ono što kažemo, nego tko smo, kako živimo svoje vrijednosti. Dakle, ako kažete djetetu da je poštenje važna vrijednost u vašem domu, a iza toga zahtijevate od djeteta da kaže nekome tko nazove telefonom da niste kod kuće, kad ste stvarno kod kuće, vaše će dijete zaključiti da poštenje nije važna vrijednost. Karakter se vidi u ponašanju osobe. Upamtimo, vrijednosti su naše vjerovanje dokle god je karakter aktivan.



Karakter se sastoji od već spomenutih temeljnih vrijednosti: poštenja, poštovanja, ljubaznosti, sućuti i odgovornosti. Kad su te vrijednosti dio karaktera jedne osobe, onda se može očekivati da će ih ona moći redovito i dosljedno potvrditi u svom ponašanju. Kad te vrijednosti postanu dio djetetovog karaktera, ne očekuje se da će se one promijeniti kad se ono bude odnosilo prema različitim ljudima i u različitim okolnostima.



Ipak, budući da nitko nije savršen, bit će dana kad vaše dijete neće pokazati ove osobine karaktera. Međutim, što se više ojačaju željene vrijednosti, više će postati dijelom ponašanja vašeg djeteta. Stoga roditelji također moraju nastojati živjeti prema tim vrijednostima. U tom smislu, netko je rekao da vaše dijete možda neće učiniti ono što kažete; djeca su više sklona učiniti ono što vide da vi činite.

Pojam *emocionalna inteligencija* postao je jedan od najpopularnijih izraza u novom mileniju. Zapravo, psiholozi su zaključili da je emocionalna inteligencija, ili EQ (Emotional Quotient = emocionalni kvocijent), bolji predznak za uspjeh osobe u životu nego IQ (Intelligence Quotient = kvocijent inteligencije). Otkrili su da EQ vodi sreći u svim područjima života – u poslu, karijeri i odnosima. Stoga, što je emocionalna inteligencija, ili EQ? Emocionalna inteligencija je

umijeće nadziranja vlastitih emocija. To znači biti svjestan svojih emocija i imati sposobnost njihovog nadziranja i u najstresnijim okolnostima.

Dr. John Gottman, uvaženi psiholog koji je vodio opsežna istraživanja o braku i roditeljstvu, predlaže da roditelji trebaju biti uključeni u osjećaje svoje djece. Roditelji moraju postati, nazovimo to tako, emocionalni “treneri”. Roditelji moraju upotrijebiti negativne i pozitivne emocije kao prilike da uče svoju djecu važnim životnim poukama, izgrađujući pritom bliskiju zajednicu s njima. Dr. Gottman jasno ističe da emocionalno “treniranje” ne isključuje roditeljsko discipliniranje, nego pomaže roditeljima da s djecom ostvare još uspješniju interakciju.³

³ M. Gottman, John; DeClaire, Joan. 1998., *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. Fireside. New York.

Roditelji mogu postati emocionalni treneri svoje djece ako slijede ove korake:

1. Trebaju biti svjesni emocija svojeg djeteta. Sve su emocije prilika da ostvarite bliskiji odnos sa svojim djetetom i da ga poučite.

2. Iskreno slušajte svoje dijete. Roditelji moraju naučiti slušati svoju djecu i vrednovati njihove osjećaje. Vaš stav prema vašoj djeci osnova je u pomaganju da postanu emocionalno inteligentni i odgovorni, zreli ljudi. Pazite da vaš jezik ne bude kritički, koji osuđuje i korigira.

3. Pomozite svojoj djeci pronaći načine za prepoznavanje emocija koje osjećaju. Ponekad vaše dijete možda viče, rita se, udara, i to se uobičajeno tumači kao ljutnja. Međutim, većinom je ta vrsta ljutnje jednostavno izričaj onoga stanja kako se vaše dijete stvarno osjeća. Umjesto da se ljutite na svoje dijete i umjesto da bjesnite i vičete, pitajte ga kako se osjeća,

kakvi su njegovi ili njezini osjećaji i predložite kao pomoć za opis je li dijete: *tužno, obeshrabreno, zbunjeno, stidljivo, uzrujano*.

4. Postavite granice dok istražujete rješenja postojećeg problema.

Djeca trebaju roditelje i za postavljanje jasnih granica koje odgovaraju dobi. Djeca se oslanjaju na te smjernice i u djetinjstvu i u odrasloj dobi. Djeca vrlo rano počinju tražiti neovisnost; međutim, roditelji koji daju neovisnost bez granica ne rade djetetu uslugu. Točnije, to stvara pustoš i nesigurnost u karakteru djeteta.

S druge strane, roditelji koji previše nadziru i ne dopuštaju djetetu da pokaže određenu neovisnost korištenja svoje slobode, ometaju njegov razvoj. Dijete mora biti poštovano, mora mu se priznati pravo na osobno viđenje i dati mogućnost izbora.

Znanje o vrijednostima, karakteru i emocionalnoj inteligenciji je jedno, ali kako roditelji pomažu djeci od razmišljanja do djelovanja? Kako pomazemo svojoj djeci primijeniti ove imenice: *velikodušnost, ljubaznost, promišljenost, osjetljivost, oprost i sućut* – u akcijske glagole? Djeca neće steći emocionalnu inteligenciju ili dobar karakter ako upamte pravila i propise. Popis vrijednosti i vrlina bit će tako brzo zaboravljen kako je brzo i naučen; ali kad ih djeca, nakon što su ih naučila, i usvoje, onda one postaje dijelom njih. Kad su vrijednosti usvojene, one postaju *dobro*, postaju prepoznatljiv dio identiteta vašega djeteta.

Da bi postigli uspjeh, roditelji moraju razumjeti nekoliko iskaza i primijeniti ih na odnos prema svome djetetu. Kao roditelji, morate prvo i najvažnije razumjeti da je poštovanje srž moralnosti – poštovanje prema sebi, prema drugima i prema Stvoritelju svemira. Kao roditelji, mo-

rate poštivati svoju djecu i zauzvrat očekivati da ona poštuju vas. Ako želite podizati odgovornost djece koja imaju vaše vrijednosti, morate se odnositi prema njima kao prema ljudskim bićima.

Roditelji, upamtite da djela govore glasnije od riječi. Djeca promatraju sve što njihovi roditelji rade. Ona to pamte i kasnije oponašaju kako njima značajni odrasli to čine u životu, što rade i kako se ophode prema onima oko sebe. Uzorak/model vrlo je učinkovit učitelj. Ali upamtimo, (naše) modeliranje nije savršeno. To je pokazivanje vašeg posvećenja moralnim idealima ili kršćanskim idealima. Također je modeliranje ono što kao moralni ljudi radite kad pogriješite, i u tom slučaju kažete da vam je žao. Modeliranje je i kad govorite svojoj djeci o svojim borbama da *živite* na način koji *vjerujete*.

Ako ste kršćani, onda vjerujete u Krista, i onda je vama najvažnije pokazati

svojoj djeci svojim životom kako je Krist živio kad je hodio Zemljom.

Roditelji se moraju potruditi da njihove vrijednosti budu vidljive i da se čuju. Kao što stariji znaju reći: “Moramo ne samo raditi ono što propovijedamo, nego i propovijedati ono što radimo.” Djeca trebaju naše riječi kao i naša djela. Za najbolji učinak ne samo da moraju biti podučavana vrijednostima, već moraju znati razloge i vjerovanja koja stoje iza njih. Roditelji trebaju voditi, podučavati, slušati i savjetovati.

Učinite ljubav temeljem na kojemu gradite svako područje vašeg odnosa sa svojim djetetom ili djecom. U Bibliji Novoga zavjeta stoji:

Bog je ljubav.

(1. Poslanica Ivanova 4,16)

Božja ljubav je ona koju odražavamo prema svojoj djeci. Djeca trebaju biti uko-

riješena i utemeljena u ljubavi, vrsti ljubavi kojom nas Bog daruje, koja je bezuvjetna. Vrsti ljubavi koja ništa ne traži zauzvrat. Ta vrsta ljubavi pomaže našoj djeci razviti pozitivan stav o sebi, osjećaj vrijednosti, unutarnju snagu. Ta je ljubav o kojoj govorimo aktivna, a ne pasivna.

U roditeljstvu, *ljubav* se otkriva kao usmjerena pozornost, vrijeme, potpora, povezanost, koja pokazuje granice (razgraničenja, dokle “da” i kada “ne”) i predanost. To je, u osnovi, aktivna ljubav koja vas povezuje s vašom djecom. Ta vrsta ljubavi poučava djecu da vole sebe i da vole druge. Djeca – ili odrasli – koja se ne osjećaju voljena, imaju puno problema voljeti sebe i, kao posljedicu, imaju problema voljeti druge. Djeca trebaju znati da ih čujemo i da su nam dovoljno važna da posvetimo punu pozornost onome što žele reći. To čini da se osjećaju voljenima.

Ne postoji neki put-prečac u roditeljstvu, ne čak ni za prezauzete roditelje. *Kvaliteta* vremena ne nadoknađuje minimalnu *količinu* vremena. Zdrave obitelji imaju svoj raspored, koliko god bio pretrpan i užurban, da zajedno provode vrijeme jedući, radeći i igrajući se. Osnova je sljedeća: za roditeljstvo treba vremena.

Roditelji moraju poticati stav “Ja to mogu” ohrabriranjem svoje djece na stvaranje inovacija. Morate naučiti proslaviti uspjeh, a isto tako osvrnuti se na *neuspjeh*, koji *nas jednostavno treba poučiti da uvidimo što ne valja*. Dijete, koje prima daleko više pohvala i razumijevanja nego kritika i ukora, sazrijevat će i imati pozitivno mišljenje o sebi. Roditelji koji pružaju potporu svojoj djeci pomažu im da razviju ispravan stav prema sebi, da budu sposobna, kao osobe koje se mogu založiti za ono što je ispravno i kojima nije potrebno odobrenje vršnjačke sku-

pine po svaku cijenu. Djeca koja osjećaju potporu (u zauzimanju stavova) manje su podložna negativnom vršnjačkom pritisku.

Budimo sigurni, ljubav i ograničenja idu zajedno. Ta su dva čimbenika najznačajniji pokazatelji vrste roditeljstva koja u djeci izgrađuje stav da trebaju usvojiti vrijednosti svojih roditelja te će ona najvjerojatnije steći sposobnost uspostave toplih, pozitivnih odnosa i s drugima. U konačnici, djeca trebaju povrh svega znati da više ništa ne smiju reći ili učiniti što ih može izbaciti iz kruga roditeljske ljubavi. Kad roditelji polože temelj za pozitivan i zdrav razvoj u životu svoje djece, tada će ona imati najbolju priliku postati osobe kakve Bog želi da budu.

Vaše dijete, ili djeca, bit će u mogućnosti izabrati ono što je ispravno kad bude vrijeme za teške odluke; ona neće biti lako poljuljana mišljenjem drugih. Ne

samo da će otkriti da im snažan lik zajedno s emocionalnom inteligencijom osobno koristi, već će im također biti od koristi u obitelji, crkvi i društvu u cjelini jer im je bila dana osnovna građevina za život, koji će biti sadržajan i zdrav.




4

Stijena ili pijesak?


Za nedavna posjeta Obali Slonovače, u Africi, radi seminara za rukovođenje, naš let iz Parisa (Sjedinjene Američke Države) za Abidjan kasnio je nekoliko sati. Kako je planirano, trebali smo stići sat prije ponoći, a kašnjenje je značilo da će naš vozač koji dolazi u zračnu luku imati vrlo dugu noć i rano jutro.

Da sve bude još gore, umjesto da nadoknadimo vrijeme – što se često događa s mnogim zakašnjelim letovima – naš odlazak u Ouagadougou, glavni grad Burkine Faso, postao je moćna mora. Putnika koji se ukrcao u Parisu (SAD), i krenuo prema Abidjanu, nije bilo moguće pronaći, što je izazvalo zabrinutost kod posade i dodatno odgodilo naš dolazak u Abidjan. Ta nas je nova činjenica za-




brinula, jer smo se pitali hoće li naš vozač, kojeg ne poznajemo i nikad ga nismo sreli, i dalje čekati u zračnoj luci kad stignemo u sitne sate.

Na naše zadovoljstvo, ovaj događaj ima sretan završetak. Uvjereni smo da je to bilo zato što je netko ulio velike vrijednosti u Charlesa, našeg vozača. On je tog dana na djelu pokazao poštenje, čast i zadivljujuću radnu odgovornost.



Charles je bio na aerodromu spreman za upoznavanje s nama kao da je sredi na popodneva. Vrlo ljubazna i ugodna držanja, odvezao nas je sigurno u smještaj u tri sata ujutro. Nema nikakve sumnje da je Charlesov lik bio nazidan na temelju koji su osigurali njegovi roditelji ili skrbnici, i da se njegov vlastiti odnos održao prema vrijednostima što ih je naučio kao dijete.



Isus je, prema Evandelju po Mateju 7,24-27 u Propovijedi na Gori, izjavio sljedeće:

***Svatko tko sluša ove moje riječi
i izvršava ih može se usporediti
s mudrim čovjekom koji
svoju kuću sagradi na litici.
Udari pljusak, navališe potoci,
puhnuše vjetrovi i jurnuše na
kuću, ali se ona ne sruši,
jer je sagrađena na litici.
Naprotiv, svatko tko sluša
ove moje riječi, a ne izvršava ih,
može se usporediti
s ludim čovjekom
koji svoju kuću sagradi na pijesku.
Udari pljusak, navališe potoci,
puhnuše vjetrovi i nasrnuše
na tu kuću i ona se sruši.
I velika bijaše njezina ruševina.***

Ovim riječima zaključeno je Isusovo izlaganje o etici Božjeg kraljevstva i Njegovim očekivanjima od onih koji će biti Njegovi sljedbenici i svih koji će odlu-

čiti živjeti ustrajan život temeljen na vječnim vrijednostima.

Istina, istovjetna opasnost postoji i danas. Toliko ih uzima zdravo za gotovo da su dobri ljudi, čak kršćani, jer podržavaju određena duhovna uvjerenja. Ali oni nisu usvojili u svoj svakodnevni život vrijednosti koje su pronašli u Isusovom nauku. I, zato što nisu istinski vjerovali u ta temeljna načela za život, utemeljena na dobrom moralu, oni nisu primili ni silu ni milost koja dolazi kroz njihovu privrženost da čine ono što Bog traži, kako bi osigurali veću sreću u svom životu.

Vrlo zanimljivo: obiteljski život i kršćanski život ne razlikuju se odviše kad se promatraju sa sličnog gledišta. Znati što Bog očekuje i činiti što Bog traži dvije su posve različite stvarnosti.

U srcu Propovijedi na Gori istaknuta je velika svetost braka. U Evandelju po Mateju 5,27.28 stoji:

***Čuli ste da je rečeno starima:
'Ne čini preljuba!'
A ja vam kažem da je svaki
koji s požudom pogleda
(tudu) ženu već – u svom srcu –
s njom učinio preljub.***

Pisac Biblije dalje objašnjava namjeru teksta u 32. retku potvrđujući:

***A ja vam kažem:
Svaki onaj koji otpusti svoju ženu
– osim zbog bludništva –
navodi je na preljub,
i koji se oženi
takvom otpuštenicom,
čini preljub.***

Pozivajući se na vrijednost svakog zdravog braka, apostol Pavao izjavljuje pod božanskim nadahnućem u Prvoj poslanici Korinćanima 13,1-8 sljedeće:

*Kad bih ljudske i anđeoske
jezike govorio, a ljubavi ne bih
imao, bio bih mjed što ječi,
ili cimbal što zveči.*

*Kad bih imao dar proricanja
i znao sve tajne i sve znanje;
kad bih imao puninu vjere,
tako da bih brda premještao,
a ljubavi ne bih imao, bio bih ništa.*

*Kad bih na hranu siromasima
razdao sve svoje imanje,
kad bih tijelo svoje predao da se
sažeže, a ljubavi ne bih imao,
ništa mi koristilo ne bi.*

*Ljubav je strpljiva, ljubav je
dobrostitiva, ljubav ne zavidi,
ne hvasta se, ne oholi se.*

*Nije nepristojna, ne traži svoje,
ne razdražuje se,
zaboravlja i prašta zlo;
ne raduje se nepravdi,
a raduje se istini.*

***Sve ispričava, sve vjeruje,
svemu se nada, sve podnosi.
Ljubav nikad ne prestaje.***

Mnogi su danas zaboravili da je brak uspostavio Bog, i to u samom početku ljudske povijesti, kao božansku ustanovu najveće važnosti, kad je prema Knjizi Postanka 2,18 objavio:

***Nije dobro da čovjek bude sam:
načinit ću mu pomoć da
bude kao što je on.***

Nekoliko redaka dalje Bog kaže:

***Stoga će čovjek ostaviti oca
i majku da prione uza svoju ženu,
i bit će njih dvoje jedno tijelo.***

(redak 24.)

Da ne bi tko pomislio da je to starozavjetni pojam koji se danas više ne

odnosi na nas, Biblija u Novom zavjetu ovu misao ponavlja tri puta: u Evandelju po Mateju 19,5, u Evandelju po Marku 10,7.8 i u Poslanici Efežanima 5,31, kako bi Božja namjera o braku kao najbliskijem, najintimnijem odnosu koji bi ljudi trebali imati bila posve jasna. Ovi dijelovi Biblije ispunjeni su nepobitnim dokazima, uključujući stvarnost da su muž i žena spomenuti samo u jednini, a ne u množini. Normativna je biblijska zapovijed da brak treba ostvarivati između jednog muškarca i jedne žene, jer u Prvoj poslanici Korinćanima 7,2 kaže:

Ali zbog pogibli od bludnosti neka svaki ima vlastitu ženu i svaka vlastitog muža.

Sve što je više ili manje od ovoga ljudska je tvorevina i protivi se uzorku koji je Bog uspostavio u Edenu. Teško je svakako i previdjeti tu pojedinost da

je Božja namjera bila da brak traje zauvijek.

Neosporno je da je Bog stvorio brak i obitelj na blagoslov i radost ljudskih bića. Jedinstvo spomenuto u Knjizi Postanak 2,24 trebalo je ukloniti usamljenost koju je čovjek osjetio, što je zabilježeno u Knjizi Postanka 2,18.19. Ovo jedinstvo bilo je zamišljeno kao nešto uistinu dobro.

Pa ipak, sve što je Bog stvorio za naše dobro, zlo nastoji uništiti. To zlo – potaknuto Sotonom – čini se da se uspjelo progurati i nametnuti uz pomoć mnogih muževa i žena koji su u cijelosti zaboravili Božji cilj za brak.

Dok razmatrate čvrsta načela morala i pristojnosti o kojima svjedoči mudrost biblijske književnosti, morate se zapitati gradite li svoj brak i obitelj na litici ili na pijesku. Ako samo dobro govorite, ali tako i ne činite, da li se jednostavno zavaravate i gubite radost, mir i blagoslove

koje Bog želi da imate u svom bračnom i obiteljskom životu?

I ako zaboravljamo da je Božje stvaranje savršeno i učinjen za našu dobrobit, važno je da sami odlučimo otići k Njemu kako bismo od Njega naučili i od Njega dobili pomoć da ostvarimo Njegove planove za naš život. Budući da je svaka kriza u braku i obitelji i duhovna kriza, ona može biti prevladana samo Božjom silom. Kad provedete u život učenje koje vam je On ostavio da ga slijedite, svoj bračni i obiteljski odnos gradite na čvrstom temelju, a ne na pijesku. Također znamo da je svaka kriza u braku i obitelji prilika za rast; i danas vam je prilika za rast.

Da biste imali sjajan brak i obitelj, važno je imati odličnu komunikaciju u odnosima. Obično propuštamo ostvariti vrsnu komunikaciju zbog navika koje smo razvili u našim obiteljima ili prema svom porijeklu. Mi sebi dajemo moralno do-

puštenje kad kažemo: “To sam ja; voli me ili ostavi. Ja sam dobra osoba. Volontiram hraneći beskućnike i doprinosim mnogim dobrotvornim ustanovama.”

Vratimo se Isusovim učenjima spomenutima u Propovijedi na Gori:

***Svatko tko sluša ove moje riječi
i izvršava ih može se usporediti
s mudrim čovjekom koji
svoju kuću sagradi na litici.***

(Evandjelje po Mateju 7,24)

Stoga, ako se vaši odnosi u braku i obitelji ne razvijaju dobro, što možete promijeniti u svom uobičajenom ponašanju da biste mogli biti na blagoslov svom supružniku i obitelji? Ako mislite da je to jako teško promijeniti, sjetite se: s Bogom je sve moguće, i On će vam pomoći ako želite živjeti bolji život s obzirom na vaše odnose.

Da biste gradili svoje bračne i obiteljske odnose na litici, trebali biste uvesti u praksu etička učenja Isusa Krista, umjesto da gradite svoje obiteljske odnose na pijesku svojih osobnih mišljenja ili onih koje nudi labavi moral našeg vremena.




5

Postanite prisni saveznici


Prije nekoliko godina naišli smo na misao nepoznatog pisca koja glasi: “Vjenčati se lako je. Ostati u braku teže je. Ostati sretno oženjen cijeli život može se smatrati već lijepom umjetnošću.”

Nije nužno biti genij da se prihvati stvarnost takvog iskaza. Ako dobro pogledate ljude oko sebe, one s kojima se susrećete svakoga dana, brzo ćete uočiti koliko je taj iskaz istinit.


Čak ako ste stupili u brak prije samo nekoliko mjeseci, već ste iskusili koliko je to izazovno ostati oženjen/udana, a kamoli ostati sretno oženjen/udana. Dakle, kako razvijate i održavate intimne veze sa supružnikom i kako postajete saveznici?




Kad ovdje spominjemo intimu, to nije ono kako većina ovu riječ razumije. Intimnost o kojoj govorimo bliskost je koju svaki bračni par treba razviti – emocionalno, financijski, duhovno i intelektualno. Dakako, i tjelesna intimnost je iznimno važna u braku, no ako bračni par ne iskusi intimnost u širem smislu o kojoj govorimo u ovom poglavlju, možda nikada neće iskusiti ni tjelesnu intimnost potrebnu za trajno razdoblje (“na duge staze”).



Prije više godina pronašli smo u rječniku ovu definiciju pojma *intimnost* u braku: “Ljubavna veza, čiji su lanci sastavljeni od obostrane brige, odgovornosti, povjerenja, otvorene komunikacije o padovima i osjećajima, kao i neskrivene razmjene informacija o značajnim događajima.”⁴



Definicija riječi *saveznik* jednostavna je: “osoba koja se udružuje ili povezuje s drugom osobom međusobnim od-






nosom, kao što je sličnost ili prijateljstvo”. Pronašli smo i druga značenja koja opisuju savezništvo: “formalno se ujediniti, kao: sporazumom, savezom, brakom ili slično tomu”. Stoga se ovo poglavlje bavi razvojem bliskosti supružnika i smatra vas jedinstvenom cjelinom. Osobe u braku, koje su u savezništvu, vrlo su povezane emocionalno, financijski, duhovno i intelektualno; imaju sklonost međusobno se podupirati kad se suoče s izazovom vanjske sile ili osobe.

Ellen G. White, plodna spisateljica devetnaestog i s početka dvadesetog stoljeća, piše: “Bez obzira kako su pažljivo i mudro stupili u brak, malo je bračnih drugova potpuno ujedinjeno odmah poslije vjenčanja. Prava bračna zajednica nastaje tek u godinama koje dolaze.”⁵


⁴ Wright, H. Norman. 1995. *The Secrets of a Lasting Marriage*. Regal Books. Ventura, CA.

⁵ White, G. Ellen. 2018., *Temelji sretnog doma*. Znaci vremena. Zagreb.



Istina o braku je da će, bez obzira koliko dugo se dvoje poznavali prije nego što su se vjenčali, ili koliko su izgledali bliski, jer smo svi grešnici i u osnovi sebični, bračni odnos prirodno dovesti do stanja otuđenosti i razdvojenosti. Međutim, dobra vijest je da muž i žena mogu postati iskreni, intimni saveznici. Naš brak može rasti. Imamo mogućnost izbora. Možemo naučiti kako živjeti s onim što je pogrešno – što neumitno vodi u prijezir, ogorčenost i izolaciju, ili se možemo boriti da imamo sjajan brak.

Najbolji izbor možemo ostvariti u nastojanju da postanemo intimni saveznici ako se svakog dana Božjom snagom namjerno povežemo jedno s drugim. Budući da je brak bio Božja zamisao, a On je želio da nam brak bude blagoslov za naše obitelji, naše susjedstvo i svijet, moramo mu vjerovati da će nam pružiti želju i snagu da razvijemo dobrotu i strpljivost, što će rezultirati sjajnim brakom.



Nakon svega, Biblija u Novom zavjetu u Evandelju po Mateju 19,26 izjavljuje:




***Ljudima je ovo nemoguće,
a Bogu je sve moguće.***

Dakle, moramo se naučiti oslanjati na Boga kako bi nam On mogao pomoći da imamo takvu vrstu braka kakvu On želi da je imamo.

Gledajući dalje na tu biblijsku definiciju intimnosti – o bliskosti o kojoj govorimo – u Bibliji Staroga zavjeta u Knjizi Postanak 2,25 čitamo:

***I bijahu oboje nagi
– čovjek i njegova žena –
ali ne osjećahu stida.***

Ta je nagost daleko više nego samo tjelesna golotinja – to je i emocionalna, financijska, duhovna i intelektualna otkrivenost. Biti intimni saveznici, dakle,



znači biti tako emocionalno, financijski, duhovno i intelektualno povezan sa svojim bračnim drugom da si “nag i ne osjećaš stida”. Ovo razumijevanje nagosti znači ne imati ništa skriveno između tebe i tvog bračnog druga (ponašaš se samo iskreno i pošteno). Tako, budući da si emocionalno, financijski, duhovno i intelektualno nag, znači da nemaš ništa skriveno pred svojim bračnim drugom jer ste otvoreni jedno prema drugom, a što može biti samo kad ste razvili međusobno povjerenje. U osnovi, to znači da imate povjerenja jedno u drugo, da se možete pouzdati jedno u drugo, što se događa samo kad ste odlučili biti intimni saveznici.

Ovo nas upućuje na Božju namjeru s brakom, o kojoj čitamo u Bibliji, u Novom zavjetu, u Evanđelju po Mateju 19,6:

Prema tome, oni nisu više dva, nego jedno tijelo.

***Dakle: što je Bog sjedinio,
neka čovjek ne rastavlja!***

Jedinstvo, jednost, o kojoj kao o tajni piše Biblija u Knjizi Postanka, prema Bibliji Novoga zavjeta (Prva poslanica Korinćanima 7,2),⁶ muža i ženu udružuje te se oblikuje novi identitet. Pa ipak, to ne znači da jedna osoba postaje podređena osobnošću druge. Umjesto toga, dvije su različite osobe, s vlastitom individualnošću, s vlastitim željama i sklonostima, odlučile postati "mi". Stoga, kad jedno od njih pati, i druga strana pati. I kad je jedno od njih sretno, i druga je strana također sretna. Jer, oni su odlučili postati intimni saveznici.

Postoji nada za današnje obitelji samo kad među njima postoji jasno razumi-

⁶ Ipak, zbog spolnog nemoralna, svaki muškarac neka ima svoju ženu, a svaka žena neka ima svoga muža.

jevanje onoga što uzrokuje razdvajanje i otuđenost u braku, tako da se osobe u braku mogu kloniti takve vrste ponašanja. Ono što znamo, što je zasnovano na istraživanju braka jest: postoje prepreke jedinstvu (jednosti), koja je nužna među supružnicima kako bi postali bliski saveznici.

Među preprekama intimnosti govorimo o ponašanju kao što su:

- (1) samozaštita i strah od odbacivanja;
- (2) grijeh i sebičnost;
- (3) nedostatak znanja.

Zbog svega što su mnogi od nas iskusili tijekom odrastanja, skloni smo se zaštititi zbog straha od odbacivanja kad god netko ima drukčije mišljenje od nas. To je znak nesigurnosti. Takvo je ponašanje, nažalost, vrlo učestalo u braku. Naravno, već smo spomenuli činjenicu da

smo svi grešnici. Ta stvarnost ima svoje korijene u sebičnosti. Želimo da stvari budu baš takve kakve smo ih mi zamislili da budu, jer smo mi tako odredili. To stvara poteškoću da budete u bliskoj vezi s drugom osobom, koja može ukazivati na to da radite suprotno onome što biste vi htjeli učiniti. Napokon, jednostavno nam nedostaje potrebno znanje za održavanje intimne veze. Ne znamo kako uspješno komunicirati. Ne znamo kako riješiti sukob. Ne znamo kako stvoriti bliskost u našim odnosima. Dakle, nemoguće je da postanemo intimni saveznici kad postoje ove prepreke u našoj bračnoj vezi.

Postati intimni saveznici znači prihvatiti sljedeće sastavnice u vašoj bračnoj vezi:

Prvo, *jedinstvo* (jednost), koje predstavlja svijetlo iskustvo o kojem govori Biblija. To je ugovor o emocionalnom,

financijskom, duhovnom, intelektualnom i fizičkom jedinstvu, što svaki uspješni brak treba imati.

Drugo, stalnost, koja je opredjeljenije/odanost svom bračnom drugu u braku “dok nas smrt ne rastavi”. To ne znači da vas Bog ne voli ako ste trenutno razvedeni. Bog vas voli, bez obzira na vaš bračni status. Ali, Bog mrzi rastavu, jer razdvaja i povređuje ljude. Zlostavljanje i nevjera također ubijaju trajnost braka. Dakle, njih se mora izbjeći po svaku cijenu da biste uživali u bračnoj vezi koju je Bog zamislio da je trebate imati.

Treće, otvorenost, što znači da treba biti transparentan pred svojim bračnim drugom. To je veza u kojoj nema stida. To je okružje sigurnosti i njege jer i muž i žena jasno razumiju da su u jednom “timu” i da nemaju što skrivati jedno pred drugim.

Postati intimni saveznici znači donijeti odluku da budete strpljivi i ljubazni prema svom bračnom drugu i da štitite jedno drugo od nekog i svakog stranog miješanja koje umanjuje ili razara vaš odnos. Biti bliski saveznici znači hraniti razmišljanje svakoga dana, tako da vaša bračna veza može donositi sreću, ispunjenost i zadovoljstvo.


To je vrsta bračne veze koju svakome želimo.



6


Razgovarajte ljubazno

Ljudi koji namjerno dobro komuniciraju sa svojim najmilijima, doživljavaju sjajne obiteljske odnose. Ako mislite o ljudima koje doista volite u svojoj obitelji, jednostavno ćete priznati da su to oni koji svojim načinom govora i slušanja čine da se osjećate dobro. Naš nam je prijatelj, koji svakog dana pretrči sedam, osam kilometara, ispričao događaj kad se pridružio skupini rekreativnih trkača iz svog susjedstva. Kad se jednoga dana vratio s trčanja, bio je uzbuđen zbog činjenice da je u drugom dijelu staze utrošio manje vremena nego za prvi dio. Budući da je brinuo o tome da se vrati u dobru formu i bude zdraviji, dobro je osjećao svoje poboljšanje u trčanju, i kad se vratio kući, spomenuo je to svojoj su-



pruzi. Bez promišljanja ona je ispalila: “Razlog što si brže trčao u drugom dijelu rute je u tome što je većina staze bila ugažena i išao si po tragu.”


Oh ne! Naš prijatelj se osjećao kao da ga je netko udario šakom u trbuh. Umjesto da primi potporu koju je očekivao od svoje supruge – poslije sveg napora koji je uložio u tjelesne vježbe osjećao je da je njezin odgovor loš i nesmotren.



Nema sumnje, ljudi izgovore i daleko bolnije riječi. Međutim, pošteno je pitati: “Je li trebala to reći?” Je li njezina opaska ispravna ili ne, ne mijenja na stvari. Ono što znamo jest da ništa pozitivno ne proizlazi iz takve vrste reagiranja.

Ako želite da vaši obiteljski odnosi budu zdravi i pozitivni, morate naučiti komunicirati ljubazno.

Kad kažemo *ljubazno*, govorimo o duhovnom pristupu koji se odnosi na nezasluzenu naklonost i ljubav koju su ljudi



primili od Boga. Božju ljubaznost i milost ne zaslužujemo. Na isti način Bog nam prašta naše nedostatke čak kad to nismo zaslužili. Komunicirati ljubazno i milostivo znači govoriti nekome na način koji nisu zaslužili.

U Bibliji Staroga zavjeta, u Mudrim izrekama 25,11 piše:


***Riječi kazane u pravo vrijeme,
zlatne su jabuke
u srebrnim posudama.***

To je način kako obitelj može zajedno stvarati mir i sreću koristeći riječi kao dragocjeni dar od zlata i srebra, koji mogu darivati jedni drugima svakoga dana, čak kad naši voljeni to nisu zaslužili. Imate li koga u svojoj obitelji koga se sad prisjećate, prema kome biste se u svojoj komunikaciji mogli/trebali obraćati ljubazno/milostivo? Ovo je jednostavno pitanje za većinu od nas, jer veliki posto-


tak svjetskog stanovništva ima razmjerno teške međusobne odnose.

U ranijem poglavlju spomenuli smo mišljenje dr. Stephena R. Coveya, koje poziva na “proaktivnost” radi učinkovitog komuniciranja. Ta zamisao ohrabruje ljude da žive, kako on to naziva, u svom “krugu pod nadzorom”, umjesto u svom “krugu bez nadzora”. Kad živite u svom krugu pod nadzorom, tada provodite većinu svog vremena nad osobom koju jedino i stvarno možete nadzirati, a to ste – vi. A to je suprotno onome: živjeti većinu svog života u svom krugu bez nadzora, a to znači da ljudi većinu svog života provode nastojeći nadzirati druge. Ljudi koji su proaktivni žive svoj život u svom krugu pod nadzorom i više su skloni komunicirati ljubazno, u odnosu na one koji provode svoj život u svom krugu bez nadzora.



Istina je da ne možete nadzirati svog bračnog druga, svoju djecu, svoju braću



i sestre, svoje roditelje ili svoje rodake. Vi istinski možete nadzirati samo sebe. Zato, kad vam netko kaže nešto što nije naročito lijepo, umjesto da trošite svoje snage da promijenite njega/nju, daleko je korisnije upotrijebiti to vrijeme u razvijanju svog mirnog i ljubaznog odgovora. Kako je ranije spomenuto, između onoga što vam je netko rekao i vašega odgovora, postoji prostor/stanka. Zato, prije nego što odgovorite, sjetite se ove tri važne riječi: stanika, razmisli i odaberi.




Kad nam netko kaže nešto što ne volimo, skloni smo odgovoriti brzo, istom mjerom. Ali ako komuniciramo ljubazno – na način na koji nisu zaslužili odgovor, vi trebate biti proaktivni, trebate živjeti u svom krugu nadziranja; načinite *staniku*, tako da imate vremena duboko udahnuti, prije nego što biste rekli nešto što će prouzročiti istu bol ili pogoršati odnos. U tom prostoru – prije nego što odgovorite – također trebate *razmisliti* o ono-




me što nećete reći i o onome što ćete reći, da bi se stanje poboljšalo. Konačno, trebate *odabrati* ispravan odgovor. Taj ispravan odgovor je jedini koji će “spustiti loptu na zemlju”, umjesto “dolijevanja ulja na vatru”. To znači upotrijebiti riječi kao dar od zlata i srebra.


Osobe koje malo razmišljaju o izgradnji zdravih obiteljskih odnosa žive u svom krugu bez nadzora. Umjesto da naprave pažljiv odabir kakav će odgovor uzvratiti svojim članovima obitelji, oni optužuju druge za početak svade i osjećaju da su u pravu osuđivati druge. Ove osobe reagiraju na reaktivan način, umjesto da izaberu djelovati na proaktivan način. One ne ostavljaju prostora između onoga što netko kaže i njihovog odgovora i ne razmatraju posljedice koje će njihov odgovor ostaviti na odnose. Oni, dakle, nemaju stanku, ne razmišljaju i ne donose dobar odabir za zdrave odnose s članom obitelji o kojem je riječ.




Ljudi nam često kažu da je jako teško biti pažljiv i ne povrijediti osjećaje svojih dragih. Oni kažu da takva pažnja nije uobičajena. Njihovi najbliži trebaju jednostavno prestati biti tako osjetljivi. Taj će se osjećaj povrijeđenosti neizbježno dogoditi kad komuniciramo s drugima.



Iako je to na neki način istina, obiteljski odnosi, kao i drugi odnosi, slični su vožnji automobilom. Kad je na semaforu crveno svjetlo, mi stanemo. Ono što bi bilo prirodno je nastaviti voziti, kako bismo brže i bez ometanja stigli do određišta. Budući da nismo sami u prometu na cestama gradova i sela gdje živimo, trebamo biti pažljivi i podijeliti cestu s ostalim sudionicima u prometu, koji voze u suprotnom smjeru.






Semafori predstavljaju pomoć svim vozačima, kako bi sigurno stigli na željeno određište. Ako smo dovoljno strpljivi, svi imamo mogućnost stići tamo kamo smo naumili. Ako nismo pažljivi i ne uva-



žavamo znakove na semaforu na važnim raskrižjima, najvjerojatnije ćemo udariti u neki automobil, vjerojatno povrijediti sebe i druge, čak možda prouzročiti težak sudar zbog nepažnje i neozbiljnosti.

Obiteljski odnosi spadaju u vrlo lomljivu robu, i razgovore koje vodite u tim odnosima treba voditi s najvećom pažnjom. Ako ste skloni biti pažljivi i njegovati odnose u svojoj obitelji, predloženi će vam odabiri pomoći da svoje odnose držite sigurnima i izbjegavate prouzročiti povrijeđene osjećaje koji mogu dovesti i do svršetka bliskog odnosa.

Dakle, kakva je odgovornost supruge s povrijeđenim osjećajima? Daje li mu činjenica, da mu je žena rekla nešto što mu nanosi bol, pravo da joj kaže nešto kako bi i on nju povrijedio? Naravno, ne. Zapravo u tome je njegova prednost da komunicira s njom ljubazno, da odgovori svojoj supruzi na takav način koji ona ne može odbaciti. To je pravi smisao lju-



baznosti. Ovdje njezin suprug treba pokazati da živi u svom krugu koji može nadzirati i da želi surađivati. Tu je trenutak kad taj suprug treba načiniti stan-ku, promisliti i odabrati ispravan odgo-vor, i tako održati svoj bračni odnos zdra-vim i jakim, bez obzira što je izrekla nje-gova supruga.

Istina je, jer smo svi samo ljudi, čak i ako nismo imali namjeru povrijediti ne-koga od članova u svojoj obitelji, vjero-jatno ćemo nešto reći ili učiniti što će im prouzročiti patnju. Kad se to dogodi, na nama je red da se ispričamo, a za nju je to prilika da živi u svom krugu koji može nadzirati i preuzme odgovornost za ono što je učinila, umjesto da krivi drugu osobu da je preosjetljiva.

U tom slučaju njezina supruga može reći da joj je žao što je prouzročila emo-cionalnu bol svom suprugu, iako to nije bila njezina namjera. To je trenutak kad njegova supruga treba odlučiti da učini

stanku, promisli i odabere ispravan odgovor i tako pomogne izgradnji jačeg i zdravijeg odnosa sa svojim suprugom.

Mudrost Novoga zavjeta također je vrlo praktična i korisna kad tražimo učinkovite načine da komuniciramo ljubazno. Ovaj biblijski redak smo već naveli, iz Poslanice Jakovljeve 1,19:

***Neka svaki čovjek bude brz
na slušanje,
a spor na govor, spor na srdžbu.***

Pa dok neki možda misle da bi žene ili djeca trebali biti brzi za slušanje, a spori na govor, mudri savjet iz Biblije kaže da “*svaki* čovjek bude brz na slušanje, a spor na govor”. A to znači da nitko u obitelji nije oslobođen odgovornosti dobrog, ljubaznog komuniciranja. I, često, dobro komuniciranje počinje učenjem dobrog slušanja i unapređuje (dobre) odnose u cijeloj obitelji.

7

Nema izgovora za nasilje u obitelji

U veljači 2013. godine ljudi širom svijeta pomno su pratili televizijski program kako bi saznali rezultate sa suđenja Oscaru Pistoriusu, poznatom trkaču na paraolimpijskim i olimpijskim igrama (nema noge od koljena naniže i trči uz pomoć proteza). Proglašen je krivim za smrt. Naime, izrešetao je svoju djevojku iz pištolja kroz vrata u kupaonici, a žrtva je bila Reeva Steenkamp; on je izjavio da je to bila pogreška, jer je mislio da je to upadica ili lopov u apartmanu u kojem su živjeli.

Jasno je da ne trebamo ići daleko da saznamo kako je nasilje preplavilo naše društvo, a širom svijeta postoje mnogi

slučajevi koji nikada neće osvanuti u glavnim naslovima u medijima.

Obitelji su rastrgane izravnim, besmislenim nasiljem u svojim domovima, u kojima se mnogi služe nasiljem kao glavnim sredstvom međusobnog komuniciranja. Učinak ovih izbora nevjerojatno je dalekosežan i vrlo poguban za pojedince svih dobnih skupina, i za njihove obitelji. Iako nismo u mogućnosti spriječiti nasilje oko nas, dobra vijest je da zahvaljujući Božjoj sili imamo neograničenu pomoć za samosvladavanje, dostupno onima koji ga traže i primaju. Božja riječ je puna savjeta kako graditi zdrave, snažne odnose, posebice u našim obiteljima.

U ovom poglavlju ukratko ćemo se osvrnuti na rušilačku narav nasilja i zlostavljanja u obitelji, i uputit ćemo pogled na Božji prvobitan, savršen plan za naše odnose i obitelji. Također ćemo istražiti od čega se sastoje zdravi odnosi, kako

ih Bog vidi. Mnoge su se skupine širom svijeta obvezale zaustaviti nasilje i spriječiti ga pružanjem pojedincima i obiteljima vještine i uvide potrebne za ostvarivanje cjelovitih odnosa.

Jasno je iz mnogih događaja zlostavljanja u našim domovima danas da smo daleko od Božje nakane za ljudske odnose. Mnogi koji kažu da ispovijedaju kršćanstvo uopće ne posjeduju Kristove vrline.

Nažalost, u mnogim slučajevima zlostavljači su čak zloupotrijebili Bibliju i teologiju kako bi opravdali svoje nasilno ponašanje. Nadalje, dobro poznati "pomagači" također zloupotrebljavaju Bibliju kako bi uvjerali žrtve da i nadalje prihvate trajno nasilje u svojim obiteljima. Takva zlouporaba Biblije može biti opasna i čak smrtonosna za uključene žrtve. Odgovorne zajednice više ne mogu ostati nijeme. Takva tišina nastavlja krug domaćeg nasilja i ne vodi k promjeni. Moraju se

uložiti ozbiljni naponi u svakoj zajednici – posebno u crkvenim zajednicama – da pomognu obiteljima zaustaviti nasilje i pomoći u stvaranju zdravijeg okružja za manju djecu, mladež i odrasle.

Naravno, očito je da živimo u vijeku nasilja. Naši su osjećaji bombardirani nasiljem u vijestima, glazbi, televiziji i ostalim medijskim prostorima. Mnogi su ljudi cilj nasilja. Žrtve koje posebno diraju naše srce jesu žene i djeca. Isto je tako istina da su i muškarci žrtve zlostavljanja i nasilja, ali u manjem broju – a razlog može biti i u manjem broju izvješća. Bez obzira tko je žrtva, u našem domu ili drugdje, to nije u skladu s Božjom namjerom za ljudsku obitelj.

Prvo pogledajmo neke definicije i opće informacije o nasilju u obitelji. Nasilje u obitelji uključuje tjelesno zlostavljanje, spolno zlostavljanje i emocionalno zlostavljanje.

Tjelesno zlostavljanje može uključivati ponašanje kao: guranje, naguranje i udaranje, a to može prerasti u još teže oblike s ozbiljnim posljedicama. Iako tjelesno zlostavljanje može početi s manjim modricama, na kraju može završiti i smrću.

Spolno zlostavljanje može uključivati neprimjereno dodirivanje i neprikladne riječi. Silovanje, maltretiranje i incest (spolno općenje s bliskim krvnim srođnicima, recimo oca s kćeri) također su uključeni u ovu kategoriju.

Emocionalno zlostavljanje uključuje ponašanja stalnog ponižavanja ili omalovažavanja pojedinca. Ono može uključivati prijetnje riječima, razdoblja izlivanja bijesa, prostačke riječi, traženje savršenstva, poništavanje lika i osobe. Krajnja posesivnost, izolacija, lišavanje nekih ekonomskih dobara – sve je to psihičko i emocionalno zlostavljanje.

Ne postoji jedinstven profil zlostavljača ili žrtava. I jedni i drugi mogu biti iz raznih starosnih skupina, etničkih skupina, socioekonomskih sredina, zvanja i vjerskih i nevjerskih zajednica. Zlostavljanje i nasilje mogu imati nekoliko oblika: tjelesni, spolni i emocionalni. U slučaju starijih ili djece zlostavljanje može biti i teško zanemarivanje.

Žrtve

● U Sjedinjenim Američkim Državama jedna će od četiriju žena tijekom života iskusiti nasilje u obitelji, također poznato i kao intimno partnersko nasilje.

● Žene češće nego muškarce ubijaju njihovi intimni partneri.

● Žene u dobi od 20 do 24 godine su u najvećem riziku da postanu žrtve nasilja u obitelji.⁷

⁷ "Domestic Violence". Bay Area Women's Center. <http://bawc-mi.orgU/site15/indeks.php/2015-03-30-00-21-30/domestic-violence>.

● Svake godine jednu od triju ženskih žrtava ubojstva ubiju njihovi tadašnji ili bivši partneri.⁸

Posljedice

● Oni koji prežive nasilje u obitelji imaju “visoki stupanj depresije i smetnje u spavanju” i ostale emocionalne poteškoće.⁹

● “Nasilje u obitelji doprinosi lošem zdravlju mnogih koji ga prežive.”¹⁰

● “Bez pružene pomoći, djevojke koje dožive nasilje ili su svjedoci obiteljskog nasilja, ranjivije su na zlostavljanje nego ostala mladež i odrasli.”¹¹

● “Bez pružene pomoći, dječaci koji dožive zlostavljanje ili su svjedoci obiteljskog nasilja, imaju veću vjerojatnost da

⁸ Isto.

⁹ Isto.

¹⁰ Isto.

¹¹ Isto.

će postati odrasli zlostavljači svojih partnera i/ili djece, nastavljajući tako krug nasilja u sljedećem naraštaju.”

● Većina incidenata u obiteljskom nasilju *nikada* nije objavljena.

U obiteljskom je nasilju uvijek pogrešno upotrijebljena sila. Obiteljsko nasilje je znakovito po strahu, gospodarenju nad nekim i po posljedicama. Jedna osoba u vezi koristi prisilu ili silu da nadzire drugu osobu ili druge članove obitelji. Zlostavljanje može biti tjelesno, spolno i emocionalno.

Ima nekoliko razloga zašto se zlostavljači mogu odlučiti zloupotrijebiti svoju moć:

● On misli da je to njegovo pravo; da je to dio njegove uloge.

● Osjeća se kao da ima pravo na uporabu sile.

● Naučio je to svoje ponašanje u prošlosti.

● Smatra da takvo ponašanje djeluje.


U većini objavljenih uzroka zlostavljanja zlostavljač je muškarac. Međutim, zlostavljač može biti i ženska osoba. Zlostavljanje nema mjesta u zdravim odnosima, tamo gdje je Bog.

Zlostavljači pretpostavljaju da imaju pravo vršiti nadzor nad svim članovima svoje obitelji. Spremnost da se nasilje koristi za postizanje takvog nadziranja proizlazi iz naučenog. Iz raznih izvora zlostavljač je naučio da je prikladno za osobu koja je veća i jača – a obično je to muška osoba – da udara druge “za njihovo dobro” ili zato “što ih voli”.

Zlostavljač je naučio zlostavljačko ponašanje iz raznih izvora, uključujući promatranje svojih roditelja i kolega, iskrivljeno tumačenje biblijskog nauka i iz medija – iz humornih prizora, crtića i filmova – kad prikazuju nasilje nad dru-


gim i zlostavljanje kao prihvatljiv dio odnosa. A ponekad čak žrtve misle da su one uzrok zlostavljanja. Ali to nije točno. Ponašanje žrtve ne može biti uzrok zlostavljačevog nasilja. Nasilnik vlada nasiljem, žrtva ne.

Ove činjenice nisu ugodne i podsjećaju nas na ranjivost svijeta u kojem živimo. Dobra vijest i nada za današnje obitelji je da nas Bog nije ostavio same. Biblija prikazuje istinsku sliku kako ljudski odnosi trebaju izgledati. Ljudska bića je stvorio Bog koji nas voli i koji prema nama ima očinski odnos; stvorio nas je da s Njim imamo dobar odnos, a onda i jedni s drugima. Zato što smo stvoreni na Njegovu sliku (Knjiga Postanak 1,27), svi naši odnosi trebaju biti odraz Njega i Njegove ljubavi. Naravno, za razliku od Boga, mi nismo savršeni, i zbog te nesavršenosti borimo se u svojim odnosima. Stoga, moramo tražiti Božje vodstvo da budemo ljubazni i da primimo snagu u




kojoj možemo u većoj mjeri pokazati ljubav, ljubaznost i strpljenje te svladavanje u svim našim odnosima.

Bog je za nas osigurao put kako bismo imali zdrave odnose. Pozvani smo da izgrađujemo jedni druge; to se zove (međusobno) osnaživanje. Kad osnažujemo jedni druge u obitelji, izgrađujemo visoko povjerenje u naše odnose. Kad zloupotrebavamo silu za vladanje i prisilu, mi time gazimo povjerenje. Povjerenje je ključ u postupku osnaživanja.



Roditelji koji ohrabruju svoju djecu i pripremaju ih za odgovornu međuovisnost, osposobit će ih vještinama da žive kao zdravi, odrasli ljudi i da izgrađuju i održavaju zdrave odnose. Kad roditelji koriste nezdrave oblike sile i nadzora nad djecom, djecu odvajaju od obitelji i uče ih negativnim načinima uporabe sile i odnosa prema drugima.

Oснаživanje je ljubav na djelu – božanska osobina koju trebamo slijediti. Ako



smo u mogućnosti pokazati osnaživanje u svojoj obitelji, to će također poduprijeti autoritet u našim domovima. Prisila i manipuliranje su suprotnost osnaživanju. One su iskrivljenje onoga što prava snaga jest. Osnaživanje znači uzajamnost i jedinstvo.

Božja ljubav i ljubaznost daju nam snagu da osnažujemo druge. Kad se dogodi međusobno osnaživanje među članovima obitelji, svaki će član višestruko rasti u poniznosti i ljubavi. Istinski, članovi obitelji će sve više rasti u sličnosti Kristu. I Njegova nam je moć obećana ako želimo težiti zdravim odnosima.

Mnogi danas sebe vide izvan tog uzorka zdravih obiteljskih odnosa. Ohra-brujemo vas, u čije se domove uvuklo zlostavljanje, počnite danas, nastojte svoj dom i odnose osloboditi zlostavljanja. Preklinjemo vas da prepoznate zlostavljanje i potražite savjet i stručnu pomoć, i to što je prije moguće, kako biste započeli

s postupkom iscjeljenja. Taj će korak u vašu obitelj donijeti već danas novu nadu.



8

Kako spriječiti bračne nevolje i rastavu?

Vjenčanja su lijepe, divne i blažene prigode. Kad par stane pred oltar, držeći se za ruke, kad gledaju jedno drugom u oči, daju svoje zavjetne izjave (ono poznato *da*), ispunjeni su radošću i nadom. Svaki takav par vjeruje da je njihova ljubav posebna, a njihova veza tako snažna da će izdržati “u zdravlju i bolesti” i “u dobru i zlu”.


Stvarnost je takva da će većina bračnih parova završiti na jednom od ova tri puta:

- bračni parovi koji cvjetaju,
 - bračni parovi koji se sukobljavaju,
- ili
- bračni parovi koji odustaju.

U Sjedinjenim Američkim Državama, a i u mnogim drugim zemljama svijeta, 40 do 50 posto prvi puta vjenčanih bračnih parova vjerojatno će se rastaviti.¹² Što se dogodilo sa zavjetima da će ostati zajedno “dok nas smrt ne rastavi”? Je li zato taj postotak tako visok jer oni koji su dali taj zavjet to nisu shvatili ozbiljno? Ili je riječ o nedostatku istinskog razumijevanja o tome što ti zavjeti stvarno znače?


Dok mnogi parovi čuju za visoku stopu neuspjeha u braku, oni snižavaju svoje zavjete prilagođavajući se riječima iz tradicionalnih zavjeta. Neki zavjeti sada glase: “sve dok oboje volimo”, umjesto: “dok nas smrt ne rastavi”. Takav će stav proizročiti da će neki bračni parovi sniziti svoja očekivanja od zavjeta u slučaju kad

¹² “Marriage and Divorces”. Divorce Statistics. <http://Divorcestatistics.org>. “Crude Divorce rate”. Eurostat. <http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/tps00013>.




jednostavno ne mogu preživjeti tako visoku razinu predanosti.

Nije potrebno previše mašte da se shvati kako je brak, kao ustanova, pod teškim pritiscima širom svijeta. Svatko zna nekoga, ili je čak u rodbinskoj vezi s nekim tko je iskusio što znači razvod. I u zemljama u kojima ne postoji pravna mogućnost za rastavu, mnogi bračni parovi žive odvojeno, čak iako žive u istom domu; ili žive uvelike s nevoljama.



Da budemo iskreni, većina nas je proživjela bol proisteklu iz napetih odnosa, ili iz prve ruke ili izbliza, bol napetih odnosa.



Suočen s tom obeshrabrujućom stvarnošću, kako bračni par može ostati sretno vjenčan za cijeli život? Kako bračni par u današnjem društvu može graditi brak koji će trajati cijeli život ili živjeti “sretno oženjen/udana cijeli život”? Je li moguće spriječiti nevolje i razvod? Da, dobra vijest je da bračni par može cije-

loga života biti i ostati sretno vjenčan, može zajedno prolaziti kroz nevolje daleko od sudskih razvoda.

Mnogi od nas su čuli ili iskusili iz prve ruke što znači *zaljubiti se*. Uostalom, društvo to danas tako naziva. Ta vrtočlavičica, leptiri u želucu, što dobijemo kad sretnemo nekoga tko nas silno privlači – to zapravo nije ljubav. To je zapravo prirodna reakcija tijela na živčane podražaje koji se ubrizgavaju u mozak kad sretnemo nekoga tko nam je privlačan. Mi to volimo zvati *zaljubljenost*.

Druga je istina da ovaj ishitreni odgovor nije održiv s istom osobom, osim ako se pozitivno svakodnevno povezujemo. Pozitivna snaga koja nas povezuje u početku počinje se trošiti kad jednom prestanemo činiti sve one “dobre stvari” koje smo činili u početku odnosa i trebamo se dogovarati o svakodnevnoj brizi za život. Ljudima je na neki način ispran mo-

zak te vjeruju da splašnjavanjem romanse
nestane i ljubav.

Psiholozi i drugi stručnjaci otkrivaju da su ljudi ovisni o bliskoj povezanosti s drugim ljudskim bićem. Ljudi imaju potrebu za povjerenjem, zaštitom i sigurnošću od nekoga tko nije dio njihove obitelji iz koje potječu. Bliskost i intimnost suprotni su izolaciji, i naš mozak izolaciju razumije kao opasnost za našu dobrobit. To je i glavni razlog zašto većina ljudi brak drži vrhunskim ciljem. Imati vjernog životnog partnera/partnericu često je naš jedini izvor ili jedan među najpouzdanijima za potporu, utjehu i intimnost.

U ovom vijeku sve veće izolacije i usamljenosti, čak se znanstvenici slažu da sada, više nego ikada prije, ljudi trebaju imati cjeloživotnu odanost/privrženost odnosima, i dokazi upućuju na to da je moguće održati tu romantičnu vezu u privrženim odnosima kao što je brak.

Osjećaj *zaljubljenosti* doista je lijep. Ali odnosi su dinamični i uvijek se mijenjaju. Dakle, unatoč tome koliko ta ljubav izgleda duboka, ona se temelji samo na osjećaju plitke razine predanosti koji će naposljetku izbljedjeti ili nestati. Međutim, uz puno truda, vremena, predanosti i spremnosti da se nastavi, moguće je rasti i održavati – ili ponovno zaživjeti – ljubav koja može biti stabilna cijeli život.

Graditi uspješan brak je kao i graditi kuću. Zahtijeva plan i predanost uz puno napornog rada. Ovdje iznosimo pet osnovnih koraka za izgradnju snažnog i zdravog braka:

1. Gradite svoj brak na stvarnoj ljubavi

Stvarna ljubav uključuje međusobno razumijevanje potreba i spremnost da se pokaže i samoodricanje u svrhu dobrih

odnosa. Stvarna ljubav podrazumijeva puno snage i žrtve i drži nas odlučnima da stvorimo najbolji mogući brak.

***Ljubav je strpljiva,
ljubav je dobrostiva,
ljubav ne zavidi, ne hvasta se,
ne oholi se.
Nije nepristojna, ne traži svoje,
ne razdražuje se,
zaboravlja i prašta zlo;
ne raduje se nepravdi,
a raduje se istini.
Sve ispričava, sve vjeruje,
svemu se nada, sve podnosi.
Ljubav nikad ne prestaje.
Proroštva? Ona će iščeznuti!
Jezici? Oni će umuknuti!
Znanje? Ono će nestati!***

(Prva poslanica Korinćanima 13,1-8)

2. Prihvatite međusobne mane i nesavršenosti

U braku moramo naučiti vrednovati jedno drugo i prihvaćati da nismo savršeni. Ovdje govorimo o braku koji je ispunjen ljubaznošću i milošću. Milost je ono što dajemo nekome tko to nije zaslužio. Dakle, pokazujemo ljubaznost, strpljivost, nježnost i više od toga, čak i ako se tako ne osjećamo. Zašto? Jer u nekom trenutku – čak svakodnevno – vaš će bračni drug isto tako postupiti prema vama.

Kad je riječ o milosti u našim međusobnim odnosima, divno je to što se ona ne može ni zaraditi ni kupiti. I, kao ona strana koja pokazuje milost, možete ponuditi ljubav i prihvaćanje, kao poklon supružniku. Milost u braku izgrađuje okružje koje pokriva krivnju i stid, te postavlja temelj za rast i obnovu odanosti u odnosu.

3. Slušajte jedno drugo

Mnogobrojna literatura posvećena istraživanju o braku upućuje da većina bračnih odnosa zapada u nevolje zbog nedostatka učinkovite komunikacije. Ako bi osobe u braku, i one koje to nisu, naučile bolje komunicirati, imale bi daleko više međusobnog razumijevanja i osnovu za jači i zdraviji odnos.

Dobra je komunikacija u bilo kojem odnosu kao voda i sunčeva svjetlost za zdrav travnjak. Dobro je slušanje kao dobar humus koji će biti položen duboko ispod površine, te će hraniti i obogatiti tlo. U većini odnosa u kojima se javlja prigovaranje, razlog počiva u tome što nedostaje odgovor s druge strane – druga strana nije “čula” (čuje ali ne mari, ili se pravi da ne čuje). Bračni parovi koji dobro komuniciraju razumiju da je aktivno slušanje osnovni sastojak u njihovom braku.

Aktivno slušanje podrazumijeva slušati svojim ušima, očima i srcem. To kaže vašem supružniku da vam je više stalo čuti što on ima reći, nego braniti se i iznijeti svoje mišljenje. Zato aktivno slušanje traži samoodricanje, još jedan bitan sastojak braka, kako bi trajao cijeli život.

Kad svaka osoba u braku osjeti da je se čuje i razumije, to djeluje da su bliskiji jedno s drugim, intimnost je na uzlaznoj putanji kao i odanost jedno drugom, čime je odnos osnažen.

4. Često praštajte

U Oksfordskom rječniku engleskog jezika (1989.) stoji ova definicija *oprosta*:

1. prestati se ljutiti na nekoga (neke) za uvredu, propust ili pogrešku;
2. više se ne ljutiti ili željeti kazniti;
3. oprostiti dug.

Oprost utire put ozdravljenju i pomirenju u svakom odnosu. U braku, obje će strane neizbježno povrijediti jedna drugu. Kad oprostimo, odričemo se svog zamišljenog prava na kažnjavanje ili osvetu zbog onoga što nam je učinjeno. Kad propustimo oprostiti, gorčina i ozlojeđenost u odnosu rastu. Oprost nas oslobađa takvih osjećaja. Oprost u osnovi više koristi onome tko oprost nego onome kome se oprost.

5. Više se grlite

Većini parova može teško pasti iščekivanje trenutka vjenčanja kako bi onda mogli uživati u tjelesnim blagodatima bračne zajednice. No kako svakodnevni život prolazi i vrtoglavica nestaje, zaboravljamo ono što smo činili u početku.

Grljenje je jednostavan način za povezivanje svakoga dana iznova. Kad zagrlimo ili dodirnemo jedno drugo, to oslo-

bađa hormon oksitocin. Oksitocin je hormon koji podiže našu vezu s drugom osobom; on također smanjuje krvni tlak i smanjuje stres. Dakle, postoje mnoge blagodati koje možemo prikupiti običnim zagrljajem. Ohrabrujemo bračne parove da se nakratko ujutro grle prije odlaska svatko na svoj posao i svake večeri kad su opet zajedno.

Zaključak

Što razlikuje uspješne brakove od onih koji stalno doživljuju nevolje ili završe razvodom? To su vještine u odnosima, to su znanja kako održati stvarnu ljubav, vladati sukobom, primijeniti oprost i prihvaćanje, održavati romansu i unaprijediti komunikaciju. Mnogi bračni parovi nisu na odgovarajući način pripremljeni za to, ali svaki bračni par može učiti. Opasno je postati samozadovoljan ili poticati beznade u svom braku.

Ako ste voljni usvojiti spomenute korake u svoj brak, izgradit ćete brak koji će preživjeti oluju života. Iako će se u nekom trenutku svaki brak suočiti s nevoljama, ne mora se raspasti kada dođe oluja/kriza/kušnja. Bračni par, koji je naučio surađivati kao tim/tandem u dobra i u zla vremena, vidjet će svoj brak kako ne samo opstaje, nego i napreduje, i živjet će “dugo i sretno”.



9

Može se živjeti i kao samac/samica

Nedavno smo proslavili trideset četiri godine našega braka. Za neke od vas to je više nego što imate godina života. Ali nama izgleda kao da je bilo jučer kad smo razmijenili svoje bračne zavjete jednog lijepog ljetnog poslijepodneva u sjevernom dijelu Sjedinjenih Američkih Država.

Kad smo, sada već davno, stali pred svećenika ili pastora koji nas je vjenčao, obećavajući jedno drugom vjernost “dok nas smrt ne rastavi”, nismo imali ni predodžbu da će biti tako izazovno održati te zavjete. Lako je bilo izgovoriti te riječi, posebice u onom okružju zanosa i očekivanja. S druge strane, ništa nas nije mo-

glo pripremiti za tako uspješan život koji smo dosad iskusili kao muž i žena, unatoč tome što se moramo suočiti s činjenicama da nema savršenih brakova jer nema savršenih ljudi.

Mnogi koji žive kao samci voljeli bi da su mogli ostvariti brak i vjeruju kako bi im bilo jednostavnije organizirati i živjeti odgovoran život da je brak postao i njihova realnost.

A je li stvarno tako? Imaju li oženjeni ljudi prednost u spolno poludjelom svijetu u kojem živimo? Ili, jesu li i oženjeni ljudi također ranjivi, koji se isto moraju nositi s pritiscima života sa svojim zakazanim obvezama i zahtjevima da se bude uspješan?

Istina, dok je oženiti se (bilo?) razmjerno lako, ostati u braku daleko je teže. Dakle, što može učiniti osoba koja živi sama, dok on/ona ne nađe odgovarajuću osobu za brak, s obzirom na vrlo snažne spolne nagone i stalno prisutne spolne

poruke koje su realnost u postmodernističkom životu danas?

Dok istražujemo ovo vrlo važno područje, trebamo prepoznati da je spolnost bila Božja zamisao, i bez sumnje, ona je vrlo dobra. Međutim, sve što je Bog stvorio za vaše dobro onaj je zlikovac nastojao razoriti. Kao u iskustvu Eve sa zmijom u Edenskom vrtu, taj zlikovac neprekidno nameće privlačne druge mogućnosti u odnosu na način življenja po Božjoj volji (o čemu ih je Bog unaprijed upoznao), nadajući se da ćete i vi pasti na tu laž, koja u konačnici vodi u tugu i patnju.

Bilo je to u samom početku, kad je Bog objavio u Knjizi Postanak 2,24.25:

***Stoga će čovjek ostaviti
oca i majku
da prione uza svoju ženu,
i bit će njih dvoje jedno tijelo.
A bijahu oboje goli –***

***čovjek i njegova žena –
ali ne osjećahu stida.***

Prema Bibliji, postoji poseban kontekst za spolni izražaj – nakon što osoba napusti oca i majku i prione uza svog bračnog druga. To je kontekst unutar kojega nema stida za spolni odnos, budući da je upravo u tom kontekstu osoba preuzela zalog doživotnog opredjeljenja prema drugom ljudskom biću i sada je spremna uživati prednosti koje dolaze s takvim opredjeljenjem.

Samo u slučaju da niste sigurni u to što Bog kaže, čitajmo:

***Ovo je, naime, volja Božja:
vaše posvećenje,
to jest da izbjegavate
bludnost, da svaki od vas
zna steći svoju ženu
s posvećenjem i poštovanjem,
a ne sa strašću, to jest s požudom,***



***poput pogana
'koji ne poznaju Boga'.***

Ovaj tekst vrlo jasno govori da, izjavljujemo li svoju vjeru u Boga, to znači i da upravljamo i svojim tijelom i osjećajima kako bismo mogli živjeti život zasnovan na moralnim načelima i na slavu Bogu. Biblija dalje izjavljuje u spomenutom kontekstu u Prvoj poslanici Korinćanima 7,1.2:

***Dobro je za čovjeka da
ne dira žene,
ali zbog pogibli od bludnosti neka
svaki ima vlastitu ženu
i svaka vlastitog muža.***

Utvrđimo, ovaj nadahnuti savjet nije jednostavno napisan za svete na Nebu, nego je ustanovljen u stvarnosti života na Zemlji. Biblijski pisac prihvaća da je ljudima Bog odredio spolne odnose, i



zato imaju duboku želju za tim odnosom. Međutim, ta stvarnost ne daje pravo ljudima koji žele živjeti ispravnim moralnim životom – ili biti poslušni Bogu – dopuštenje da odstupe od načela koja su dana u početku, koja je Bog uspostavio. Umjesto toga, ograničenja su jasna: da bi se spolno izražavanje odvijalo, mora se odvijati između muškarca i njegove žene, ili između supruge i supruga. Molim vas, također ne propustite poruku: ako ste muškarac, u braku ste sa ženom, a ako ste žena, u braku ste s muškarcem.

Walter Trobisch, njemački pisac o braku i obiteljskim pitanjima, jednom je rekao: “Spolni odnos nije ispit ljubavi, jer upravo ono što se želi pomno ispitati uništava se ispitivanjem.”¹³ Ova izjava je vrlo suprotna današnjoj praksi, u kojoj je *pojedinač* najviša vrijednost u društvu.

¹³ Trobisch, Walter. 1971., *I Married You*. Harper and Row. New York.

To znači: što god osoba želi raditi, on ili ona ima pravo na to, sve dok to nikoga ne vrijeđa tijekom tog postupka. Naravno, takav narcisoidni i hedonistički tip osobe ne može brinuti tko je povrijeđen u nekom postupku/događaju. Takav profil osobe samo brine što može dobiti, umjesto što može dati. Istinska ljubav uvijek pita: Što mogu dati? Umjesto: Što mogu dobiti? Takvo razumijevanje opisano je u Bibliji, u Evandelju po Ivanu 3,16:

***Da, Bog je tako ljubio svijet
da je dao ...***


Koristeći svoje prilike u skladu s Božjom etikom, koji te je stvorio da živiš moralan i odgovoran život, bez sumnje bolji je od ovih drugih mogućnosti. U Knjizi proroka Jeremije 29,11 stoji:

***Jer ja znam svoje naume koje
s vama namjeravam***

**– riječ je Jahvina –
naume mira a ne nesreće:
da vam dam budućnost i nadu.**

Ovo je dobro mjesto za početak kad je riječ o spolnoj etici, kad treba pronaći mir kao samac/samica.

U vezi s dobrim mjestom za početak, Stephen R. Covey, u svojoj knjizi *The 7 habits of Highly Effective Families (Sedam navika vrlo učinkovitih obitelji)*, prepoznaje kao naviku broj dva i počinje mislima usmjerenima na cilj. Ta je navika uspoređena s letom zrakoplova. Kad zrakoplov leti od jednog mjesta do drugog, pilot na tom putu mora imati na umu ciljno odredište. To je iznimno važno, jer na redovitoj liniji može biti oluja, što pilota prisiljava da usmjeri letjelicu iznad ili ispod olujne struje ili da je zaobide. To se tako zbiva jer pilot ima jasan plan leta na umu i ciljno odredište. I dokle god se pilot drži plana letenja



sigurno je da će stići na planirano odredište i u planirano vrijeme.

Isto je i u tvom životu. Moraš vrlo rano na svom životnom putu odlučiti koje je tvoje jasno odredište koje želiš za sebe i svoje odnose. Jednom kad se odlučiš kakav način života želiš živjeti morat ćeš sročiti svoje pravilo življenja, ili “misijsku izjavu” na koju ćeš stalno gledati, koja će te podsjećati koji je tvoj krajnji cilj kamo želiš stići i koji si odabrao. Tvoj plan letenja jesu tvoje vrijednosti koje si odabrao. Moraš odlučiti koje vrijednosti ćeš prigriliti kao dio svoga plana letenja i kojih vrijednosti ćeš se držati u tom planu, da možeš sigurno stići na odredište koje imaš u svom umu za svoj život.

Osjećaji i nagoni će se, bez sumnje, razvijati tijekom tvog puta, baš kao što se oluje javljaju u stvarnom letu zrakoplova. Ali, ako je tvoj plan letenja život ispunjen vrijednostima iz Biblije, kao moralni kompas, najvjerojatnije je da ćeš sti-

ći na odredište koje si odabrao na početku svog putovanja.

Jedna od zamki koja vodi u spolni nemoral jest misaoni život osobe. Ono što osoba misli ima puno veze s onim što on/ona gleda i sluša. Nikada prije u povijesti čovječanstva nije bio nemoralni sadržaj u tolikoj mjeri izložen gledanju i slušanju kao što je slučaj danas. Internet je širom svijeta olakšao život na mnogo načina, ali je istodobno, više nego ikada, jako otežao ostvarenje cilja da pojedinac bude i ostane moralna osoba.


Uz dostupnost mnogočemu: računalima, tabletima i smartfonima, ostati moralno uspravna osoba postaje izazov za sve. Također je potrebno držati na umu da osoba koja živi sama ima kutak pribežišta za spomenutu vrstu kušnji, u kojemu ima jednake mogućnosti svako ljudsko biće – bilo da je u braku ili samac/samica. Zato u Mudrim izrekama 4,23 stoji:

*A svrh svega, čuvaj svoje srce,
jer iz njega izvire život.*

Zato, suprotno uobičajenom mišljenju u današnjem društvu, da ljudi ne mogu učiniti ništa na planu nadziranja svoje spolnosti, istraživanja znanstvenika dobro potvrđuju da je mozak najvažniji spolni organ koji imaju ljudska bića. Dakle, ljudska spolnost je odvojeni svijet u odnosu na “ptice i pčele”.

Činjenica je da spolni nagon u čovjeku djeluje izvan čeonog režnja mozga – u dijelu mozga u kojemu se odvija cijelo učenje i u kojemu je i središte prosudbe. Budući da je Bog stvorio ljudska bića s mozgom, ona su dužna svakoga dana upravljati svojom spolnošću i izborom na tom planu. Ljudska bića imaju moć donošenja odluka, čak kada se njihov biokemijski sustav u mozgu tome opire.


Ljudi se koriste svojim visoko razvijenim mozgom da odluče kako, kada,



gdje i hoće li izraziti svoje spolne nagone. Ta je stvarnost ono što ljudska bića razdvaja od životinja.

Još jedna laž koja se danas u društvu provlači jest da će spolna aktivnost ojačati samopouzdanje, učiniti vas poželjnijima ili samouvjerenijima. Posebno žene žele biti poželjne i često uzimaju spolnost kao mjerilo relacijske vrijednosti. S druge strane, muškarci koriste spolnost za dokazivanje samouvjerenosti i sposobnosti; tu se stvarno radi zapravo o sili i pokazivanju, natjecanju i dostignuću, a za mnoge je sve igra brojeva da pokažu u koliko su osvajanja uživali.

Nažalost, predbračni i/ili izvanbračni spolni odnos nikada neće dati vrijednost vama ili vašoj vezi/odnosu. Ako ste žena, to vas neće učiniti poželjnijom. Ako ste muškarac, to vas neće učiniti poželjnijim. To neće riješiti vaše nesigurnosti; zapravo, vjerojatnije je da će tajni spolni odnos na vas imati suprotan učinak. Na kraju



ćete se osjećati omalovaženima, očajnima, usamljenima i nesigurnima.

Dakle, što inteligentno biće treba učiniti sa svojom spolnošću? Potrebno je biti svjestan izbora koje imate i upravljati njima, umjesto da im dopustite da oni upravljaju vama. Evo nekoliko tih mogućih izbora:

- izbor: “jednostavno se dogodilo”,
- izbor: “ako smo zaljubljeni, to ne može biti pogrešno”,
- izbor: “spolnost nas zbližava”,
- izbor: “nisam spolno biće dok nisam u braku”,
- izbor: “postavimo sebi/nam granice”.

Bili u braku ili samci/samice, svi ovi izbori su prividni/neosnovani, osim ovog posljednjeg. Ako ne postavite zdrave granice na vrijeme, sada, bez obzira jeste li u braku ili samci/samice, doći ćete u probleme.

Postavite zdrave granice sada, prije nego što kušnja nastupi.

Da bismo pronašli mir kao samac/samica, važno je prepoznati svoje vrijednosti na vrijeme, odabrati da se njima rukovodimo, i imati povjerenja u Boga da će nam dati moralnu snagu da svakoga dana živimo prema njima.



Pogovor

Ne tako davno, razgovarali smo s jednim bračnim parom koji je bio u braku više od dvadeset pet godina. Ta je supruga oduševljeno pričala o divnom odmoru, na kojem su doista uživali, a proveli su ga na otoku Aruba. Bilo je jasno da je vrlo uzbuđena zbog mogućnosti da nam može ispričati kako su ona i njezin suprug postavili svoj brak kao nešto važnije od svega drugog, da su čak štedjeli planski za tu prigodu, kako bi mogli uživati negdje daleko, zajedno, na lijepom mjestu. Nešto kasnije, kad je spomenula mjesto na kojem su proveli odmor, tužno se oglasio muž: “Neee, draga, nije to bilo na Arubi. Sjećaš se, bili smo na Barbadosu?” Bučno i veselo ponašanje drage gospode odjednom se iz radosti promijenilo u tugu.




Drugom prigodom razgovarali smo s obitelji u kojoj su imali troje djece tinejdžerske dobi. Najmladi sin pričao je oduševljeno i s ponosom kako je prije tri godine, u ljetnom kampu, naučio skijati na vodi.

Nitko nije mogao lako previdjeti koliko je ovaj dječak uživao u aktivnosti o kojoj je govorio i kako se osjećao samouvjereno u vještinama koje je svladao, kad je njegova majka upala u razgovor i kazala: “Matej, to je bilo prije dvije godine, a ne prije tri.” Mladićev odgovor bio je trenutani. Prije sretno lice zamijenio je podsmijeh, a samouvjereni govor tijela spustio se na pognuta ramena.

Spominjemo ove životne priče da istaknemo da nikada nismo sreli bračne parove koji su rasli sve sretniji u svojim odnosima, a i u odnosu roditelji–djeca, zato što je neželjena pomoć člana obitelji ispravila njihovo pričanje. Nije bilo poboljšanja.

Istina je, koliko god je suprug pokušavao biti ljubazan u prvoj životnoj priči, i koliko god je majka pokušavala biti od pomoći u drugom slučaju, ovo su vrlo uvredljivi primjeri sklonosti mnogih od nas, koji se moraju ispraviti u međusobnom odnosu, posebno prema onima koji su nam najbliži, posebice u javnosti. Ovi slučajevi također otkrivaju koliko loš odgoj i moguće rušilačko ponašanje mogu biti pogubni za dobre odnose.

U oba spomenuta slučaja ispravljanje je bilo posve nepotrebno. Nije dodalo ništa važno informaciji o kojoj je bilo riječi. Očito nije bilo namjere sretne supruge obmanuti o tome gdje su boravili na odmoru, budući da su i Aruba i Barbados prekrasni Karipski otoci, s prekrasnim plažama za uživanje. Niti je tinejdžer pokušao obmanuti prisutne o tome koliko je vremena prošlo otkad je naučio skijati na vodi; je li prije dvije ili tri godine, to sigurno nije bilo važno.






Stoga pripazite na navike koje ste razvili i koje svakoga dana primjenjujete u svojim obiteljskim odnosima. Iako je istina da članovi vaše obitelji nisu savršeni i, kao i vi, skloni su pogriješiti ili zaboraviti točne pojedinosti priče. Način na koji se odnosite prema onome što govore kaže da ćete poboljšati ili poremetiti vaš odnos. Dok njihove nesavršene priče neće nikoga povrijediti, vaše stalno ispravljanje će im prenijeti poruku da govor u vašoj prisutnosti može za njih biti nesiguran.

Prije nekoliko mjeseci imali smo savjetovanje s jednom gospođom koja je u braku bila petnaest godina. Imala je dvoje djece školske dobi. Bila je stvarno nesretna zbog toga što je njezin suprug stalno zaposlen i nikada nije imao vremena ni za djecu ni za nju. “Više ne vjerujem da me moj suprug još voli” – rekla je. “Već dugo čekam na njega da smanji posao, ali ništa se nije promijenilo

u zadnjih deset godina. Umorna sam od čekanja i želim izići iz takvog jadnog braka” – objasnila je.

Drugom zgodom razgovarali smo sa ženom koja nam je rekla: “Očekuje li Bog od mene da budem u braku s narkomanom? Moj suprug je jedan od njih i ponekad se bojim za svoj život i život svoje djece kad postane nasilan ili kad kupuje drogu novcem koji nam je potreban da platimo račune.” Osjetili smo duboku bol mlade žene s kojom smo razgovarali prije nekoliko tjedana kada nam je ispričala: “U braku smo tri godine i moj suprug je zaboravio biti romantičan. Što bih mu mogla reći ili učiniti da ga potaknem da ostane romantičan?”

Dok žene, češće nego muškarci, traže da razgovaramo o njihovim vezama, mogli smo odgovoriti na njihove duboke terete, ali onda nam je muškarac s kojim smo razgovarali prije nekoliko mjeseci rekao: “S mojom je ženom jednostavno nemo-



guće živjeti. Kad god razgovaramo o bilo čemu značajnom, to se završava borbom jer *mora* biti po njezinom. Nije uopće bitno o čemu je riječ, postupak je isti. Uvijek se osjećam onespoblijenim kad razgovaram sa svojom suprugom o bilo čemu, ona je uvijek u pravu, a ja uvijek u krivu. Kao muškarac u ovom odnosu imam dojam da Bog očekuje da ja budem glava obitelji. Ali sa ženom kao što je moja, ne vjerujem da je moguće ostvariti Božji naum u našem braku. Umoran sam i razočaran i više ne znam što učiniti.”

Kao što je rečeno na početku ove knjige, brak i obiteljski odnosi spadaju u red najizazovnijih iskustava koja mogu imati ljudska bića. I, istina je da nema savršenih obitelji jer nema savršenih ljudi.

Naša nada sastoji se u tome da, dok donosite odabir/odluke za svoj život u danima koji su pred vama, neovisno o vašem statusu – oženjeni, razvedeni, udovci/udovice, nikada u braku, mladi,

srednji ili stariji, to možete učiniti s pouzdanjem da niste sami u vašoj potrazi za većim mirom i srećom.

Unatoč činjenici da se zdravi obiteljski odnosi teško razvijaju i održavaju, više nego ikada vjerujemo, ohrabrujući sve ljude, da za današnje obitelji ima nade. A nada se ne sastoji samo u savjetima koje smo na ovim stranicama iznijeli o izborima/odlukama kojima možemo odgovoriti na bolji način, nego i da budemo i proaktivni, da znamo koristiti stan-ku, razmišljati i odabirati/odlučivati, i tada dati ispravan odgovor u komunikaciji s voljenima.

Ta nada nije samo u tome što se možete obratiti profesionalnom savjetniku, koji vam može pomoći u traženju rješenja i podučiti vas boljim načinima za izgradnju snažnijih odnosa. Ta nada nije samo ni u tome da držite na umu kako možete uložiti depozit na račun u emocionalnu banku svojih članova obitelji, i to svakoga

dana. Ta stvarna nada je u Božjim obećanjima da će pomoći u neprilikama kad se to čini nemogućim, jer On kaže u Evandelju po Marku 10,27:

***Ljudima je to nemoguće,
ali nije Bogu;
jer – 'Bogu je sve moguće'.***

Imati Boga na svojoj strani vrlo je znakovito. Tražite Ga na svom putovanju kroz život. Zapravo, On želi biti sudionik u vašem životu. On vam želi govoriti kad čitate Njegovu Riječ; kao što Mu se vi obraćate u molitvi. Najbolja odluka koju možete donijeti za svoju obitelj jest da učinite da Bog bude treći stup u vašem braku – Savjetnik i Vodič vama i vašoj djeci, istinski izvor nade kad vam se sve u životu čini beznadnim.

Ovo je Božji poziv vama i vašim dragima:

***Evo stojim na vratima i kucam.
Ako tko čuje moj glas
i otvori vrata,
ući ću k njemu i večerati s njim
i on sa mnom.***

Hoćete li Mu dati priliku?
Ovo je naša nada za vaše obiteljske
odnose. I više nego da se samo nadamo
– tako se i molimo.



Deset Božjih zapovijedi

I.

Ja sam Jahve, Bog tvoj, koji sam te izveo iz zemlje egipatske, iz kuće ropstva. Nemoj imati drugih bogova osim mene.

II.

Ne pravi sebi urezana lika niti kakve slike onoga što je gore na nebu, ili dolje na zemlji, ili u vodama pod zemljom. Ne klanjaj im se niti im služi. Jer ja, Jahve Bog tvoj, Bog sam ljubomoran, koji kažnjavam grijeh otaca – onih koji me mrze – na djeci do trećeg i četvrtog koljena, a iskazujem ljubav tisućama koji me ljube i vrše moje zapovijedi.

¹⁴ Izvornih Deset zapovijedi kako ih nalazimo u Bibliji, u Knjizi Izlaska 20,2-17; prenosimo ih u cijelosti, neskraćene i nepromijenjene.

III.

Ne izgovaraj uzalud ime Jahve, Boga svoga, jer Jahve ne oprašta onome koji uzalud izgovara ime njegovo.

IV.

Sjeti se da svetkuješ dan subotnji. Šest dana radi i obavljaš sav svoj posao. A sedmoga je dana subota, počinak posvećen Jahvi, Bogu tvojemu. Tada nikakva posla nemoj raditi: ni ti, ni tvoj sin, ni tvoja kći, ni tvoj sluga, ni tvoja sluškinja, ni tvoja živina, niti stranac koji se nade unutar tvojih vrata. Ta i Jahve je šest dana stvarao nebo, zemlju i more i sve što je u njima, a sedmoga je dana počinio. Stoga je Jahve blagoslovio i posvetio dan subotnji.

V.

Poštuj oca svoga i majku svoju, da imaš dug život na zemlji koju ti da Jahve, Bog tvoj.

VI.

Ne ubij!

VII.

Ne učini preljuba!

VIII.

Ne ukradi!

IX.

Ne svjedoči lažno na bližnjega svoga!

X.

Ne poželi kuće bližnjega svoga! Ne poželi žene bližnjega svoga; ni sluge njegova, ni sluškinje njegove, ni vola njegova, ni magarca njegova, niti išta što pripada bližnjemu tvome!



Dom je središte svih aktivnosti

Društvo se sastoji od obitelji i ono je što od njega čine glave obitelji. Iz srca “izvire život” (Izreke 4,23); a dom je srce društva, crkve i naroda. Od utjecaja doma ovise dobrobit društva, uspjeh crkve, uspjeh i blagostanje naroda. (Ellen G. White, *Temelji sretnog doma*, Znaci vremena, Zagreb, 2019, str. 9)

Malo Nebo na Zemlji

Dom treba bit sve ono što ova riječ podrazumijeva. To treba biti malo Nebo na Zemlji, mjesto gdje se njeguje ljubav, umjesto da se namjerno potiskuje. Naša sreća ovisi o ovakvom njegovanju ljubavi, suosjećanju i pravoj susretljivosti u međusobnom ponašanju. (*Isto*, 9)

Presudan utjecaj pojedinca

Nedostatak uljudnosti, trenutak razdražljivosti, jedna jedina gruba, nesmotre-



na riječ, upropastit će tvoj ugled i može zatvoriti vrata srca tako da ih nikad više nećeš dosegnuti. (*Isto*, 29)

Dobra odluka

U domu i na svakom drugom mjestu moram napredovati u milosti, koja će dati moralnu snagu svim mojim postupcima. U kući moram paziti na svoj duh, svoje ponašanje i svoje riječi. Moram posvetiti dosta vremena stjecanju osobne kulture da se vježbam i odgajam u duhu dobrih načela. Moram biti primjer drugima. (*Isto*, 147)

Odgoj u domu je od najveće važnosti

Žalosna je činjenica, koju skoro svi priznaju i osuđuju, da je odgoj mladih u domu danas potpuno zanemaren.

Ne postoji važnije područje napora od onoga koje je povjereno utemeljiteljima i zaštitnicima doma. Ne postoji ni-

jedna djelatnost povjerena čovjeku koja obuhvaća veće i dalekosežnije rezultate od djelatnosti očeva i majki.

Budućnost društva određuje se po današnjoj djeci i mladima, a o domu ovisi što će ti mladi i djeca postati. Nedostatku pravog odgoja u domu mogu se pripisati većina bolesti, bijede i zločina koji nanose prokletstvo čovječanstvu. Kad bi život u domu bio čist i iskren, kad bi djeca koja su napustila njegovo toplo ognjište bila pripremljena da se uhvate u koštac sa životnim odgovornostima i opasnostima, kako bi svijet bio drukčiji! (*Isto*, 149)

Sveti krug

Okolo svake obitelji postoji sveti krug koji treba očuvati. Nitko nema pravo povrijediti taj sveti krug. Suprug i supruga trebaju biti jedno drugom sve. Žena ne treba imati tajne za koje njezin muž ne zna a drugi znaju; muž također ne treba imati tajne koje skriva od svoje žene

a otkriva ih drugima. Ženino srce treba biti grob u kojem su pokopane sve mane njezinog muža, a srce muža grob u kojem su skrivene sve slabosti njegove žene. Nikada jedna strana ne treba zbijati šale s osjećajima druge strane. Nikada se ni u šali niti na koji drugi način muž i žena ne trebaju pred drugima požaliti na svojega bračnog druga, jer takva nerazumna i naoko bezazlena šala, koja se često ponavlja, može završiti nesrećom i vjerojatno otuđenošću. Oko svake obitelji mora postojati sveta ograda.

Obiteljski krug mora se smatrati svetim mjestom, slikom Neba, ogledalom u kojem se vidi naš lik. Mi možemo imati prijatelja i poznanika, ali se oni ne trebaju miješati u naš obiteljski život. U obitelji mora vladati osjećaj snažnog zajedništva, što će osigurati ozračje mira, spokojsva i povjerenja. (*Isto*, 145)¹⁵

¹⁵ Knjigu *Temelji sretnog doma* možete naručiti na: www.znaci-vremena.com.

Kazalo

Uvod.....	5
1. Obitelj: Božji izum	12
2. Brak je ustanova koju je osmislio Bog	22
3. Uspješno roditeljstvo – roditeljstvo radi uspjeha.....	38
4. Stijena ili pijesak?	55
5. Postanite prisni saveznici	67
6. Razgovarajte ljubazno	78
7. Nema izgovora za nasilje u obitelji	88
8. Kako spriječiti bračne nevolje i rastavu?.....	101
9. Može se živjeti i kao samac/samica	114
Pogovor	128
Deset Božjih zapovijedi.....	137