

# Příprava snoubenců na manželství

Kolektiv autorů

## Úvod

Tento materiál by měl sloužit jako pomůcka k přípravě snoubenců na manželství. Není to alfa a omega, jistě se budete vzdělávat i z jiných zdrojů. Ale snažili jsme se sestavit praktický manuál pro tuto práci podle našich zkušeností. Uvedená témata pokládáme za nezbytná, samozřejmě je možno je individuálně rozšířit.

Podle zkušeností bývá lepší pracovat individuálně s jedním párem, než s několika najednou, protože se tak vytvoří atmosféra pro důvěrnější sdílení.

Je dobré trochu si zjistit, jak je ten který pár duchovně i vztahově zralý a podle toho pak vysvětlovat více nebo méně. Přizpůsobit to individuálním potřebám páru. Tím se určuje i počet setkání. Pokud je do svatby dost času, nesnažme se být rychle hotovi.

Nebývá také užitečné mladému páru přednést tato témata v tom kontextu, co mají zvládnout a čeho se nesmí dopustit; to nebývá dostatečně motivující. Více zaujme, když jim poukážeme na možnosti, které pro nás jako manžele Pán Bůh vytvořil a také že i v této oblasti počítá s tím, že jsme hříšní lidé a má pro nás cestu, „jak z toho ven“.

Většinou se během této přípravy vytvoří důvěrný vztah se snoubenci a je dobré na to navázat později přípravou na příchod dalšího člena rodinky. I pokud nedojde k radostnému očekávání, je dobře se asi tak po roce znovu sejít a promluvit si o tom, jak se jim daří ve vztahu a s čím si třeba neví úplně rady.

Je zcela na vás, kolik toho jen přednesete a vysvětlíte a kolik snoubencům nakopírujete. Jistě budou potřebovat otázky k zamýšlení a ostatní rozhodnete podle vlastního názoru.

## Osobnost a kvalifikace poradce

Nejúčinnější je, pokud jsou setkání přípravy snoubenců na manželství vedena zkušeným manželským párem (ne jen jedním poradcem, mužem či ženou).

Ti, kdo vedou tato setkání, by měli splňovat základní požadavky pro křesťanské poradenství. Měli by to být lidé duchovně a emocionálně zralí, kteří mají vlastnosti podle 1Tm 3, 8-13, jsou empatičtí, soucitní, snadno navazují kontakty, milují Boha a druhé. Důležité je, aby měli za sebou dostatečně dlouhé manželství a dobré svědectví o svém rodinném životě. Značný vliv na efektivitu této služby bude mít také schopnost soustředění, aktivního naslouchání, schopnost klást otázky, schopnost vyučovat, schopnost správné komunikace a schopnost pozorovat a dělat závěry.

Potřebná je také metodická příprava v oblasti pravidel křesťanského poradenství, biblického pohledu na manželství a dynamiky manželského a rodinného soužití.

Velice důležité a zásadní je zachování tajemství v této službě. Toto se týká stejně lektorů i snoubenců.

## Schéma jednotlivých setkání

Každé setkání je dobré zarámovat do určitého opakujícího se schématu, které má zajistit „přehlednost“ jednotlivých témat a ulehčit přípravu na jednotlivá setkání a jejich vedení. Některá témata jsou již takto připravena, jiná je dobré si předem připravit.

Schéma setkání:

- Cíl setkání
- Stručný nástin tématu, který poskytne lektorovi pomocné informace k vedení setkání
- Plán setkání obsahující otázky pro snoubence
- Seznam dostupné literatury

## Obsah

Úvod	2
Osobnost a kvalifikace poradce	2
Schéma jednotlivých setkání	2
Obsah	3
1. Biblické základy vztahu muže a ženy	4
2. Opustit	16
3. Psychické rozdíly mezi mužem a ženou	22
4. Odpuštění	25
5. Komunikace	28
6. Sex a intimita	43
7. Finance	51

## 1. Biblické základy vztahu muže a ženy

Manželství – deset písmen. Co vlastně znamenají? Kdybychom touto otázkou oslovili několik lidí, pravděpodobně bychom dostali několik různých odpovědí.

Manželství je především Božím darem. V kontextu Boží přítomnosti je skrze něj člověku dána možnost rozvinout své lidství ve vztahu k druhému, objevit jej, ale také se hlouběji dobrat sama sebe. Jaro Křivohlavý říká: „Člověk je člověkem, pokud má člověka.“

Mluvíme-li o daru, je však třeba mluvit i o závazku, který z tohoto daru vyplývá, o odpovědnosti, kterou s sebou obdarovanému přináší. Manželství je něco mnohem důležitějšího, než si asi můžeme představit. A na tom, jak zacházíme s darem manželství, záleží mnohem více, než si myslíme.

Manželství je ovšem také Božím stvořitelem záměrem, ustanoveným ještě před pádem člověka, záměrem, který má pevné kontury i strukturu. Bůh do člověka zakódoval touhu i schopnost žít v trvalém celoživotním svazku a dal manželství jednoznačný řád, aby byla zaručena jeho funkčnost.

Manželství, rodina, je také nejmenší církví. Je společenstvím muže, ženy a Boha: ***Mt. 18, 20 Neboť kdekoli se shromáždí dva nebo tři v mém jménu, tam jsem já uprostřed nich.***

Manželství je rovněž základním stavebním blokem rodiny. Rodina je pak základním stavebním blokem každé další sociální jednotky – církve, společnosti. Bůh zahájil lidskou historii rodinou, ne jakoukoli jinou institucí. Rodina je srdcem stvořené reality, všechny další instituce z ní vyrůstají.

Stav dané společnosti je přímo úměrný stavu rodin či manželství, které se v ní nacházejí – a naopak, manželství či rodina závisejí na tom, v jakém stavu se nalézá společnost.

Společnost, ve které nyní žijeme, relativizuje hodnotu rodiny i její samotnou podstatu. Mnoho lidí ani manželství nevyhledává, protože jim jeho rámec definovaný trvalým smluvním svazkem muže a ženy je příliš těsný či málo nabízející. Přesto je manželství stále Božím darem, závazkem a v dnešní době i výzvou – výzvou k naplňování Božích stvořitelem záměrů a k svědectví o Jeho majestátu. Život v naplněném manželství žitém podle Božího řádu v sobě nese obrovský evangelizační potenciál.

Proto je tak nesmírně důležité vrátet se na počátek, k našim kořenům, k Božímu Stvořitelem plánu. Bůh, který dal vzniknout instituci manželství, nám zanechal poměrně jasné zprávy o tom, jak má manželství vypadat podle jeho řádů. Vše, co chtěl Bůh člověku o manželství sdělit, nalezneme v Bibli, knize psané lidmi a inspirované samotným Bohem.

Nenajdeme v ní sice přehledně uspořádané a systematicky členěné učení o manželství - biblické zprávy o manželství jsou roztroušeny na různých místech Bible – člověku však bylo zjeveno vše, co bylo třeba. Jednotlivé výpovědi je třeba chápat v jejich kontextech a v celkovém kontextu biblické zvěsti, o což se zde zčásti pokusíme.

Dnes tomu, co Bůh říká o manželství, není věnována potřebná pozornost. V západní civilizaci jsme ovlivněni **konceptem horké pánvičky na studených kamnech** – jinak také řečeno konceptem romantické lásky. Zamilování (což je ona horká pánvička) hraje daleko větší roli než zodpovědná a svědomitá příprava na manželství (kamna tedy zůstávají studená, nikdo v nich netopí). Žár z pánvičky brzy vychladne a vztah se **brzy** ocitá před krachem.

Židovská tradice se vyznačuje důkladnou přípravou na manželství, která je samozřejmostí u dívek i chlapců již od útlého věku. Zato romantická láska tu nehraje tak velkou roli - děti byly často zaslibovány do manželství už v dětství, často se snoubenci v době sňatku ani pořádně neznali. Manželství přesto nejenom vydržela, ale přinášela i radost a naplnění. Bylo to tím, že na rozdíl od západní kultury byla či v ortodoxním judaismu stále je pokládána **studená pánvička na horká kamna**. Tak bylo zajištěno, že žár nepominul s prvními závanými chladnějšího vzduchu.

Je docela možné, že i pánvička naší manželské lásky vychládá. Pojďme tedy společně zatopit v kamnech – připomenout si velikost a pozoruhodnost Božího plánu pro manželství.

## **Na počátku – berešit**

Od Genesis po Zjevení, od prvního činu v Edenu do poslední události v nebesích, je ústředním tématem lidských dějin manželství. Pán Bůh sám je jeho iniciátorem – On je tím, kdo dějství zahajuje a kdo je přivádí k vyvrcholení. Není nezúčastněným pozorovatelem, ale od začátku až do konce je osobně účasten.

Manželství je jediná instituce, která vznikla před pádem člověka. Tradují se mylné domněnky, že manželství je důsledkem pádu člověka či snad dokonce trestem za hříchy. Nikoliv – manželství a práce existovaly na základě Božího svrchovaného rozhodnutí už v ráji. Manželství je veskrze dobré, zcela odpovídající potřebám stvořeného člověka. Je ale porušeno hříchem, který vstoupil mezi člověka a Boha i mezi lidi navzájem. Proto je zdrojem tolika otazníků, bolesti a zklamání.

Bible přináší zprávu o stvoření světa a člověka. Tento popis je prastaré ústní podání, předávané z generace na generaci. První dvě kapitoly nám nabídnou dvě vyprávění o stvoření člověka, o vzniku manželství – vyprávění sepsaná každé v jiné době a zdůrazňující různé, důležité pravdy.

### **Gen 1,1**

***Na počátku stvořil Bůh nebe a zemi.***

### **Gen 2, 20**

***Člověk tedy pojmenoval všechna zvířata a nebeské ptactvo i všechnu polní zvěř. Ale pro člověka se nenašla pomoc jemu rovná. .***

### **Gen 2, 18**

***I řekl Hospodin Bůh: "Není dobré, aby člověk byl sám. Učiním mu pomoc jemu rovnou."***

Člověk byl stvořen jako vztahová bytost. Jenom skrze „Ty“ mohu poznávat „já“, vztah dává našemu životu naplnění a obohacuje jej o další rozměr, zamýšlený Bohem. Vztahy se odehrávají na dvou rovinách: horizontální – mezi lidmi navzájem, a vertikální – mezi člověkem a lidským pokolením jako takovým a Bohem.

Člověk je naplánován pro vztah, jeho nejnítěnější potřeba je potřeba být **milován**. Byla do něj rovněž vložena schopnost milovat. V dvojpříkázání lásky prezentuje Kristus základní požadavek kladený na člověka – nejvyšší prioritou člověka je osobní vztah víry s Bohem. Hned po Něm následuje vztah s bližními – na prvním místě s naším „nejbližším“ bližním – manželem, manželkou.

***'Miluj Pána, svého Boha, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí.' To je největší a první příkázání. Druhé je podobné: 'Miluj svého bližního jako sám sebe.' Na těch dvou příkázáních spočívá celý Zákon i Proroci. Mat. 22, 37 - 39***

### **Gen 1,26**

***I řekl Bůh: Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby.***

Bůh řekl: učiňme. To není pluralis majestaticus, doména vladařů – je to výraz toho, že Bůh existuje ve vztahu. V hebrejské Bibli čteme o Božím jméně Elohim - jde o množné číslo, to znamená více než jeden. Z toho zcela jasně vyplývá, že jenom jako společenství odráží člověk Boha – primárně jako společenství muže a ženy, (jistě i v dalších společenstvích).

Pluralita je tedy Božím stvořitelským záměrem. Tak jako Bůh není jednorozměrný, ani člověk neexistuje v jednom rozměru. Člověk byl stvořen jako duál - muž a žena, tak je obrazem Boží Trojice. I v naší lidské zkušenosti vnímáme, že obraz má o jeden rozměr méně – žijeme v trojrozměrné skutečnosti, zatímco obraz je dvojrozměrný. Stejně tak můžeme chápat to, že jsme stvořeni v obrazu – Bůh existuje ve více rozměrech, než my. Proto naše poznání může být jenom částečné. Apoštol Pavel říká: **Vždyť naše poznání je jen částečné, i naše prorokování je jen částečné; až přijde plnost, tehdy to, co je částečné, bude překonáno. 1. Kor. 13,9 - 10**

#### **Gen 1,27a**

**Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím.**

Člověk je tedy obrazem Božím. Každý člověk v sobě nese něco v zásadě úctyhodného, má v sobě zakódovaného Boha už jenom tím, že je Božím obrazem. V Desateru čteme, že zobrazovat Boha není přípustné (**Nezobrazíš si Boha zpodobením Deut. 5,8**) – společenství muže a ženy tedy tvoří jediný legitimní obraz Boha. Ten byl dokonalý v okamžiku stvoření, před pádem člověka do tenat hříchu, pak byl již porušen. Obětí Pána Ježíše je však možná jeho obnovená prezentace na této zemi. Je třeba si však na každý den znovu uvědomovat výsadu i požadavek skutečnosti, že jsme byli stvořeni jako Boží obraz.

#### **Gen. 1,27b**

**Muže a ženu je stvořil.**

Jedním dechem, v jedné větě je řečeno, že člověk byl stvořen k obrazu Božímu jako muž a žena. Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, muže a ženu je stvořil. Stvoření světa je tedy dvojpólové. Polaritu spatřujeme v celém stvoření, polarita dává obrazu celistvost. Její koncepce směřuje k vzájemnému doplnění, jednotlivé póly mají komplementární vlastnosti.

Židovská Tóra, pět knih Mojžíšových, začíná písmenem Bet – na počátku, **berešit**. Každé písmeno hebrejské abecedy má svoji číselnou hodnotu. Ta je u písmena Bet dva – předznamenává tedy, že vše existuje v páru, ve dvou pólech, a má se vzájemně doplňovat. Hospodin stvořil z jedné bytosti dvě, aby se mohly znovu spojit v jedno a dosáhnout větší plnosti – jako když se například vyrábějí slitiny kovů, které doplňují svoje vlastnosti a mají tak větší užitkovou hodnotu.

Dualismus, dvojpólovost, je podmíněn existencí rozdílů mezi jednotlivými póly. Slovo „rozdíly“ evokuje rozdělení - rozdíly však nebyly dány, aby rozdělávaly, ale aby sloužily k jednotě. Fyzická jednota muže a ženy tuto schopnost vzájemného doplnění jednoznačně dokazuje.

V uvedeném verši jsou užity dva hebrejské výrazy označující muže a ženu (dále se setkáme ještě s dalším výrazem, který přináší jiná zvěst o stvoření). Tato označení podtrhují rozdílnost muže a ženy, která umožňuje vytváření jednoty Božího obrazu:

Muž: **zakar** (základní výklad špičatý, výčnělek)

Žena: **nekeva** (základní výklad vnitřní prostor, nádoba, prohlubeň)

Výrazy, které jsme uvedli, fyzicky i psychicky (psychosociálně) vyjadřují podstatu mužské a ženské identity: fyzicky zejména v sexuální oblasti, psychosociálně v aktivitách, které jsou pro muže a ženy přirozené a byly do nich zakódovány samotným Bohem. Muž je zaměřen směrem ven, do světa, žena zase směrem dovnitř, do své rodiny, do vztahů. Tyto síly, jsou-li vyváženy, mohou tvořit nerozlučitelnou jednotu.

**Gen. 2,18**  
**Učiním pomoc jemu rovnou.**

Jak jsme již uvedli, do chvíle, než stvořil Adama, prohlašoval o všem Hospodin, že to bylo dobré. Nebylo však dobré, aby Adam byl sám. Když Bůh stvořil Adama, vložil do jeho srdce jedinečnou potřebu, k jejímuž naplnění nestačila Boží osobní přítomnost.. Adam si tento fakt neuvědomoval do doby, než dostal úkol pojmenovat zvířata, která byla stvořena v páru. Hospodin tuto potřebu naplnil stvořením ženy.

Staří rabínové říkali, že muž bez ženy je jako chrám, jemuž chybí boční stěna (však také výraz „bok, žebro“ znamenal mimo jiné právě také boční stěnu chrámu, která zajišťovala stabilitu a celistvost stavby).

Žena tedy byla učiněna pomocí. Jak to v dnešní době, době rovností šancí, přináší dech diskriminace a nerovnoprávnosti! Přesto je biblická zvěst platná a dává ženě po boku muže důstojné, jednoznačně definované místo. Být pomocí neznamená být nekvalifikovanou, podřadnou pracovní silou. Být pomocí není degradace, ale naopak privilegium.

Hebrejská zvěst o ženě jako pomocnici říká: „udělám mu pomoc proti němu“: **eese lo ezer kenegdo** „Proti němu“ (kenegdo) můžeme vyložit právě jako symbol směřování k vzájemnému doplnění. Naše mateřština nabízí krásný výraz „protějšek“ – což se dá chápat jako partner, tam kde doplňování funguje, ale také jako ten, kdo stojí proti – tam, kde je doplňování problematické, nefunkční či směřující ke konkurenci či boji o moc.

Vraťme se ale k významu slova pomoc. V hebrejštině slovo pomáhat znamená stát před člověkem, jemuž se pomáhá, obklopovat, uzavřít zdi, ulehčovat, podporovat. Často byl pomocník větší (ve smyslu významu) než ten, jemuž se pomáhalo. Rovněž slovo pomoc (ezer) je v starozákonních knihách označován za pomoc pro člověka jedině Bůh. Kromě těchto textů je jedinou výjimkou žena jako pomoc pro muže. Je to tedy role nejenom velmi důstojná, ale také svatá.

**Bůh je naše útočiště i síla, ve všelikém soužení pomoc vždycky hotová. Žalm 46, 12**  
**Pozdvihuj očí svých k horám, odkud by mi přišla pomoc. Pomoc má jest od Hospodina, kterýž učinil nebe i zemi. Žalm 121,1-2**

Při citaci a výkladu pomoci pro Adama se často zapomíná na to, že žena není označována jenom jako „pomoc“, ale také jako „jemu rovná“, rovnocenná. Muž a žena dostali stejné úkoly, na kterých měli ve vzájemné závislosti pracovat: být plodní, rozmnožit se, naplnit, vládnout. Odpovědnost za svěřené úkoly nesl Adam, byl k této roli také Hospodinem potřebným způsobem disponován.

Rovnost, která je refrémem dnešních dnů, byla dána již od počátku věků. Dokazuje to rovněž fakt, jakým způsobem byla biblická zvěst o stvoření zaznamenána – o tom se zmíníme dále.

**Gen 2, 22**  
**Hospodin Bůh utvořil z žebra, které vzal z člověka, ženu, a přivedl ji k němu.**

Zde se opět setkáváme s řečí symbolů, která úzce souvisí s rolemi muže a ženy v rodině. Rabínská exegeze zdůrazňuje, že žena nebyla stvořena z hlavy, aby muži vládla, ani ne z paty, aby mu byla podrobena, ale z místa blízkého srdci, protože je mu nejbližším člověkem - aby muže doplňovala. Vzpomeňme na již zmíněnou boční stěnu chrámu, která je nezbytná pro to, aby chrám stál a plnil svoji funkci.

V této chvíli vás pozveme na svatbu. Představte si dlouhý špalír svatebčanů v radostném očekávání. Špalírem prochází nevěsta zavěšená v rámě svého otce, aby se setkala se svým ženichem. Ženich spatří svoji nevěstu a uchvácen spontánní radostí zvolá: „Toto je kost z mých kostí a tělo z mého těla!“

## **Gen 2, 23**

**Člověk zvolal: Toto je kost z mých kostí a tělo z mého těla!**

**Nebyl** to ledajaký špalír, nebyla to ledajaká nevěsta, nebyl to ledajaký ženich ani ledajaký otec. Špalír tvořila všechna zvířata, po páru od každého, nevěsta byla Eva doprovázená nebeským Otcem, ženichem byl Adam.

A nebylo to také ledajaké zvolání!

Toto zvolání vyjadřuje vzájemnou blízkost, která muže a ženu přitahuje k vzájemnému doplnění. Michelangelo to v Sonetech Vittorrii Coloně výstižně a poeticky vyjadřuje: „Neboť kde jsem tvůj, tam jsem teprve svůj.“

Tento výrok není jenom projevem nadšení Adama, který se konečně setkává s tím, co mu chybělo. Je zároveň důkazem o tom, že Bůh garantuje rovnocennost muže a ženy. V době formování této zvěsti totiž žena rovnocenné a svobodné postavení neměla a byla pokládána za něco podřadnějšího. Autor textu vkládá Adamovi do úst větu „toto je kost z mých kostí a tělo z mého těla“, slova, která všichni dobře znali – v jiném kontextu. Byly totiž precizovanou formulací, která měla závazný právní význam - slavnostní prohlášení syna patriarchy za dospělého a rovnoprávního dědice.

Tato slova byla vložena do úst Adamovi, aby zrovnoprávnila ženu, ukázala její postavení Božího plánu a **narovнала** deformaci, kterou přinesl do vztahu muže a ženy hřích.

Za zmínku stojí i krásné odhalení toho, jak rozdílně jsou muž a žena stvořeni: Adam Evu nejprve vnímal očima – muž je totiž typ vizuální, což ho vedlo ke zmíněnému zvolání. To zase oslovilo Evu, která jako žena vnímá více sluchem, je typem auditivním. Hned při historicky prvním setkání muže a ženy tak spontánně došlo k porozumění a vzájemnému naplnění potřeb.

## **Gen 2, 23**

**At' muženou se nazývá, vždyť z muže vzata jest.**

Aby nebylo pochyb o rovnoprávnosti muže a ženy, dodává Adam – „at' muženou se nazývá...“ Výraz žena je v hebrejštině odvozen příponou od slova muž. To dokazuje naprostou rovnocennost a přece různost muže a ženy. Oba jsou z téhož zdroje a materiálu a „zhotovení“ na principu vzájemného doplňování, komplementarity.

Je zde použito výraz **íšš a íššá.**

Íšš znamená člověk, samec, k tomuto základu byla přidána ženská koncovka – íššá člověčice, samice. Společný slovní základ dokazuje, že se jedná o jeden druh. Generický název je muž – žena (muž – muženou, man – woman). Tak jako je žena fyzicky odvozena od muže, tak je odvozena od muže i pojmově.

Výkladem názvů počátečních písmen hebrejské abecedy, ze kterých jsou složena slova íšš – íššá můžeme dojít k zjištění, že právě tím, co mají ve svém názvu muž a žena, člověk a člověčice, rozdílného, tvoří část názvu Božího jména Jahve. Jak nádherný důkaz toho, že rozdílnost může a má sloužit k nesení Božího obrazu a oslavě Boha na této Zemi!

## **Gen. 2. 24**

**Oba dva byli nazí, člověk i jeho žena, ale nestyděli se.**

Tato racionálně popsaná skutečnost se netýká jenom fyzického smyslu slova. Jde tu více o to, že v pevném a trvalém svazku jsem obnažený před partnerem, nic neskrývám, partner ví o mně i to, co zahaluji před ostatními. V atmosféře přijetí, důvěry, porozumění si mohu dovolit být transparentní, být sám sebou, aniž bych prožíval pocitu studu.



## Pád a jeho důsledky

Bůh nastolil řád, který garantoval harmonické vztahy mezi vším živým i neživým. Satan však zaútočil na Boží autoritu převrácením toho, co Bůh ustanovil – obelstil Evu a skrze ni přivedl ničící sílu hříchu na zemi.

Bůh však při konfrontaci dal nepopíratelně najevo, že i přes to, co se stalo, Jeho řád platí stále: Konfrontoval Adama jako zodpovědnou hlavu v pořadí jako prvního, potom teprve Evu, pak hada. Důsledky pádu, které všichni aktéři nesou, pak začíná od nejnižšího k nejvyššímu. Proklet je pouze Satan - had, muž a žena jsou nuceni žít s omezeními, které si svým příkloněním ke zlému přivodili. Dodnes je každý z nás je s těmito důsledky každodenně konfrontován.

### **Gen. 3,14**

***Protože to učinil, budeš proklet, odvržen od všech zvířat. Polezeš po břiše po všechny dny svého života a žrát budeš prach.***

Vrátíme-li se na počátek, zjistíme, že člověk byl vytvořen z prachu – **afar**. ***I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřípí dech života. Gen.2,7*** Člověk je tedy prach – zde nám nejde o materiál, ale o jakost, podstatu. Had jej „žere“ – znamená to, že Satan usiluje o život člověka – ne ten pozemský, ale především ten věčný.

### **Gen. 3, 16a**

***Velice rozmnožím tvé trápení i bolesti těhotenství, syny budeš rodit v utrpení. (žena)***

### **Gen. 3,17**

***Po celý svůj život budeš jíst ze země v trápení. V potu své tváře budeš jíst chléb. (muž)***

Pro trápení a utrpení, důsledek pádu pro muže a ženu je použito v hebrejském textu stejné slovo. Muž bude zakoušet utrpení při namáhavé práci, žena při rození a výchově dětí.

### **Gen. 3,16b**

***Budeš dychtit po svém muži, ale on nad tebou bude vládnout.***

Dějiny dokládají pravdivost tohoto výroku – začalo to již okamžitě po vyhnání z ráje, kdy byla porušena rovnost. Adam měl výsadní postavení vzhledem k zodpovědnosti (byl stvořen první, žena jako druhá a jako pomoc, Bůh volal k zodpovědnosti Adama, i když zhřešila první Eva). Neměl však nad ženou vládnout. Adam Evu pojmenoval (***Člověk svou ženu pojmenoval Eva (to je Živa), protože se stala matkou všech živých, Gen 3,20***)

Tím se prohlásil za jejího pána, přisvojil si vládu nad ní. Pojmenovat někoho znamená definovat jeho roli - Adam pojmenovával zvířata, nad kterými panoval.

(Tradice pojmenovávání je ovšem dodnes vcelku bez negativní konotace dodržována – muž dává při svatbě nevěstě svoje jméno).

Muž začal nad svojí ženou vládnout, často až despoticky, kdy žena neměla žádná práva ani svůj život. Takto to Bůh nezamýšlel. Logickým protipólem se stalo „dychtění“ ženy – ať už po jeho lásce (Pís 7,10), nebo po moci. Novověk započatý technickou revolucí přináší nejenom usilování o vrácení důstojnosti ženě (emancipace, feminismus, gender), ale vychýlení kyvadla nerovnováhy na druhou stranu – popření rozdílnosti muže a ženy a z nich vyplývajících přirozených rolí.

Důsledky pádu si nese porušené stvoření dodnes, přesto však je tu něco, co je pomůže překonávat a vyrovnávat se s naší hříšnou podstatou, předávanou od Adama a Evy všem generacím: Milost Boží projevená obětí Jeho vtěleného syna Ježíše Krista. Pán Ježíš vykoupil svojí krví všechny oblasti lidského života, manželství nevyjímaje. Nejenom že mu vrátil jeho prvotní hodnotu, ale jeho cenu ještě zvýšil a jeho důležitost významně posunul.

## Základní stavební kameny manželství

Bible stanovuje jasná pravidla pro vznik manželství, pravidla, která jsou platná a srozumitelná dodnes.

### **Gen. 2,24**

***Proto opustí muž otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem.***

#### **- 1. opustit (ázab)**

Opustit představuje *vnější aspekt* vzniku manželství – právní vznik manželského svazku. Současným ekvivalentem je dnešní svatební obřad. Opět se setkáváme s tím, že v době, kdy byla psána Bible, byl tento požadavek neobvyklý – rodiče tehdy byli pro svoje děti autoritou až do smrti. Manželství je zde kladeno před rodičovství – tak závažný význam mu byl přisouzen. Opuštění by se mělo dít ve vztahu lásky a úcty, zejména ve vztahu k rodičům (ustanovení Desatera - ***Ctí otce svého i matku svou Ex. 20. 12***)

Existuje však i *vnitřní aspekt* opuštění - opouštím všechny vztahy, které jsem dosud měl, posunuji je na další místo za svého partnera.

#### **- 2. přilnout (dabaq)**

Slovo přilnout znamená v hebrejštině nerozlučně se s něčím spojit, být jedno, navzájem se prostoupit, přilepit, přivařit. Tak těsný svazek zamýšlel Bůh pro muže a ženu. Vzpomeňme si na nahotu, která byla předpádovým atributem vztahu manželů. Jen v ní mohou dva lidé k sobě tak těsně přilnout.

Přilnutí souvisí rovněž s opuštěním - nelze opravdu k něčemu přilnout, aniž bychom předtím opustili to, co si držíme.

Jenom ve svazku, naplněném vzájemnou odevzdaností a přijetím, je možné rozvinout vztah tak, jak Bůh zamýšlel. Když jsme však k někomu takto těsně přilnuli, je velmi těžké z tohoto svazku odejít, aniž bychom zůstali neporušení. Lépe pak rozumíme Ježíšovu požadavku (ten je uveden po zopakování tří základních stavebních kamenů manželství)

***A proto co Bůh spojil, člověk nerozlučuj. Mt.19,6*** Ten na nás není kladen pouze z důvodu naplnění Božích standardů, ale především pro naši ochranu.

#### **- 3. být jedno tělo (háyah lebasar ehád)**

Bůh stvořil manželství jako jedinou legitimní platformu k uskutečnění pohlavního styku. Sex byl dán manželům jako silný jednotící prvek jejich vztahu. Hebrejské slovo pro „být jedno tělo“ však neznamená jenom fyzickou oblast, ale jednotu ducha, duše a těla vyjádřenou v sebezpoznání a sebevydání. Odráží se i v manželskému slibu - odevzdávám se tobě....

Fyzické spojení je logickým a majestátním vyústěním procesu opuštění a přilnutí. Jeho podstatou je „poznat“ druhého: **yada**, což znamená niterně se k druhému přiblížit, poznat jej do takové hloubky, jak to žádným jiným způsobem není možné. To je ovšem podmíněno smluvním vztahem manželství. Bible sexuální styk mimo manželství neoznačuje jako „poznat“, ale „ležet s někým“ – **zimah**. „Poznat“ nese pečeť Božího souhlasu a bohatství Božího požehnání, protože je naplnění Božího stvořitelského záměru ve smluvním spojení muže a ženy. ***Adam pak poznal Evu, svou ženu, a ona počala... Gen. 4, 1***

Být jedno (tělo), tvořit jednotu, je součástí tvoření Božího obrazu:

**Slyš Izraeli, Hospodin je náš Bůh, Hospodin jediný (je jeden) Deut. 6,4) – základní věta izraelského vyznání víry Š'ma Jisrael**

**Proto opustí... a stanou se jedním tělem Gen 2,24**

Použito stejné slovo jako u Hospodina – jeden, jediný – **ehad**

**Ef. 5. 31-32**

**Proto opustí muž otce i matku a připojí se k své manželce, a budou ti dva jedno tělo. Je to velké tajemství, které vztahují na Krista a na církev.**

Co dodává k základní pravdě týkající se manželství apoštol Pavel? Je to velké tajemství. V řeckém originále je užito známého slova **mysterion**, v latinské Vulgátě zase slova **sacramento** - toto slovo se na tridentském koncilu stalo základem pro ustanovení svátosti manželství v ŘK církvi.

Manželství je nejenom obrazem Boha, požadavkem Starého zákona, ale rovněž analogií vztahu Krista a církve – Ženicha a Jeho nevěsty. Opět si uvědomujeme velkou zodpovědnost, kterou na sebe bereme vstupem do manželství - vztah muže a ženy má odrážet vztah Krista a církve. Zároveň nás ale může povzbuzovat a povznášet nádhra tohoto úkolu.

V čem vlastně spočívá ono tajemství? Je skryto v již zmíněné jednotě, kterou tvoří Kristus a Jeho církev, Trojjediný Bůh i muž a žena spolu s Kristem v manželském svazku. Je to tajemství, které nám sice nebude na této Zemi úplně zjeveno, ale které můžeme kousek po kousku odhalovat.

## Manželství jako smlouva

Je velmi důležité se zmínit, že manželství je biblicky definováno jako smlouva, a to ve dvou základních významech.

a) v právním významu

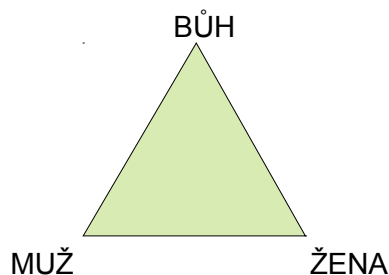
**berit** Biblická smlouva je závazek na život a na smrt (starozákonní smlouvy v blízkovýchodní kultuře byly uzavírány rozříznutím zvířete napůl – což bylo symbolem sankce při porušení „pokud bude smlouva porušena, bude se mnou naloženo jako s tímto zvířetem“. Manželství je obrazem smlouvy Hospodina a Izraele, smlouvy, která byla ze strany člověka tolikrát porušena ze strany Hospodina tolikrát obnovena.

b) v sociálním významu –

**allup** smlouva společenství, přátelství (Př. 16,28 – intimní, důvěrný přítel)

**habaret** – od slovesa **habar** – být spleten, svázán dohromady, připojen k druhému, spárován jeden s druhým. Jedná se o podobný koncept jako u přilnutí. S tím souvisí také provázek třípramenný, nit trojitá: **A nit trojitá se teprv nepřetrhne. Kaz. 4, 12**

Trojité nit je vztahem muže, ženy a Bohu. Rozpleteme-li ji, kombinací horizontálního vztahu muž – žena a vertikálního vztahu muž – Bůh a žena – Bůh získáme rovnoramenný trojúhelník. Čím blíže jsou muž a žena Bohu, tím blíže jsou i sobě navzájem.



Pán Ježíš vykoupil všechny naše vztahy – dřevo kříže mělo rovněž vertikální i horizontální rozměr. I to je pro nás velkým zdrojem povzbuzení žít Bohem zamýšlené vztahy i v tomto porušeném světě.

Manželská smlouva byla koncipována jako druhá nejdůležitější smlouva po smlouvě s Bohem pro ochranu vztahu muže a ženy.

## Boží řád pro rodinu

**Ef. 5, 21-23**

***Muž je hlavou ženy, jako je Kristus hlavou církve. Jako je církev podřízena Kristu, tak ženy mají být ve všem podřízeny svým mužům. Muži, milujte své ženy, jako si Kristus zamiloval církev a sám se za ni obětoval.***

**Ef 6,1**

***Děti, poslouchajte své rodiče.***



Této Bohem dané hierarchii vztahů říkají Němci příhodně Haustafel – řád domácnosti. Boží požadavek na křesťanskou rodinu je jasný: Kristus je hlavou muže, muž je hlavou ženy, děti poslouchají rodiče, rodiče nedráždí své děti.

Podřízenost platí shora dolů – žena je podřízena i muži i Kristu, děti jsou podřízeny rodičům i Kristu.

Proč je třeba řídit se nějakým řádem, proč se nemůžeme jenom prostě přizpůsobovat situaci, v jaké jsme? Především proto, že Pán Bůh je Bůh řádu (vzpomeňme na řád stvoření světa). Manželství a rodina jsou k Jeho obrazu, proto i tam má vládnout řád. Jsme stvořeni pro **bytí v** řádu, který směřuje k životu, poskytuje oporu, bezpečí, které člověk pro svůj zdravý rozvoj potřebuje. Chaos směřuje k zániku – řád byl dán člověku pro jeho ochranu.

Muž a žena, jak jsme už několikrát zmínili, jsou před Bohem rovni. Muž je však ten, kdo nese primární odpovědnost za rodinu, k tomu je i vybaven. Proto má muž autoritu, kterou má přijímat v pokoře. Nejedná se o výsadu, privilegované postavení, ale o zodpovědnost, ze které bude jednou skládat účty. Být hlavou neznamena být neomezeným vůdcem a vládcem, ale starostlivým služebníkem (Luk. 22, 25 – 27; Mat. 20; 25 – 28, J. 13, 12 – 15)

Žena se má svému muži poddat, podřídit. Stejně jako u textu „pomoc jemu rovná“ se setkáváme s nepřijetím, odmítáním tohoto Božího požadavku. Poddát se autoritě muže ovšem neznamena podřadné postavení ženy, vystavení se útlaku, diskriminaci. Svět porušený hříchem však takové deformace přinesl, ačkoliv to v Božím plánu nebylo. Muž byl stvořen tak, aby disponoval všemi předpoklady být v rámci své role tím, co žena potřebuje, a stejně tak žena je komplementárně stvořena tak, aby muže doplnila tím, co má. Poddanost nemá být zdrojem frustrace, zklamání, ale naplnění Božích plánů a požehnání. Vědomé a aktivně žité podřízení se ženu uvolňuje a dává jí svobodu k žití toho, co je jí přirozené – není tomu naopak, jak je mnohdy vykládáno. Respektovat muže jako hlavu však neznamena nemít svůj názor, sebevědomí, nechat si vše líbit. Důkazem toho je žena podle Božího srdce z Příslaví 31. kapitoly, žena samostatná, aktivní, svébytná, přesto respektující autoritu svého muže.

To, že je muž – Adam hlavou, není důsledkem pádu člověka – jak je to někdy nesprávně vykládáno – ale Božím stvořitelem záměrem, který byl ustanoven ještě v ráji. Muž a žena mají Bohem dány všechny předpoklady k tomu, aby naplnili svoji roli a žijí-li svůj život tak, jak to Bůh zamýšlel. Prožívají pokoj, radost, ale i efektivitu svého vztahu.

Bible usiluje o rovnost mezi partnery – stejně jako moderní humanistická hnutí. Je to ale rovnost na jiném principu – pochopení svých rolí, respekt Božího řádu a vzájemné podřízení se.

### **Ef 5,33**

**Každý z Vás bez výjimky ať miluje svou ženu a žena ať má před mužem úctu.**

Jak výstižně jsou na tomto i jiných místech Bible odhaleny základní potřeby muže a ženy, které vycházejí z Božího řádu daného manželství a rodině.

### **Ef. 5, 21**

**V poddanosti Kristu se podřizujte jedni druhým.**

Vzájemná podřízenost je něco, co přesahuje ustanovení řádu – je to projev plnosti Ducha. Tento verš se vztahuje k předchozímu – **Ef. 5,19 a dále: plni Ducha zpívejte společně žalmy, chvalozpěvy a duchovní písně... vzdávejte díky... podřizujte se...**

V kralickém překladu Bible se zde setkáváme s přechodníkem přítomným – něčím, co dnešním moderní jazyk již téměř nezná - „zpívající, díky vzdávající...“ Podřízenost je proto ovocem působení svatého Ducha, toho, který se za nás přimlouvá, zpřítomňuje Boha na této zemi, je s námi. On přichází, aby lámal pouta toho zlého, který nás chce pohltit, sežrat. Velkým povzbuzením a důkazem je to, že hned za Božím řádem pro rodinu je psáno o Boží zbroji proti Zlému. Jak velmi je potřebná právě v našich nejbližších vztazích!

### **Roviny lásky**

Vztah mezi ženou a mužem by nebyl možný, kdyby mezi nimi nebylo silného pouta lásky. Bible, ať už Starý nebo Nový Zákon, nemá pro lásku jenom jeden výraz, ale celou řadu. Mezi partnery mluvíme hlavně o lásce s řeckým názvem eros, epithymia, charis, filia, agapé. \_

**Eros** – je právě to krásné, rozechvívající pnutí mezi mužem a ženou, směřující k vzájemnému doplnění, láska romantická a něžná. Jejím fyzickým vyjádřením je sexualita. Silná fyzická touha je obsažena v lásce **epithymia**.

Láska **storge** je láskou příbuzeneckou, kterou si ani neuvědomujeme. Je nám přirozená, je instinktivní, vyjádřená slovy „patříme k sobě“ nebo Mauglího „Jsme jedné krve, ty i já“.

Láskou přátelskou je láska **filia**. Pevné, hluboké přátelství je nedílnou součástí vztahu muže a ženy. Mluvili jsme o něm již v sociálním aspektu manželské smlouvy.

Láska **charis** je láskou soucitnou, dobrotivou, činnou, která nezištně pomáhá druhému. Setkáváme se s ní ve slově typickém pro pomáhající instituce – charita, charitní.

Jedna láska je ostatním nadřazena, je to láska, která lidem není vlastní a je ovocem Ducha svatého. Dává ji pouze Bůh, je nadpřirozeným Božím darem, který do vztahu přináší další rozměr. Je to láska **agapé**, která dokáže nezištně dávat, aniž by cokoliv očekávala. Není to láska „protože“, ale láska „přestože“.

Tuto lásku oslavuje Magna charta lásky – 1. Korintským 13., text, který je známý i nevěřícím lidem a je oblíbeným čtením při svatebních obřadech.

Se všemi těmito rovinami, druhy lásky se můžeme setkat na různých místech v Bibli. Jedna starozákonní kniha, nesmírně poetická a krásná, opěvující odvážně a otevřeně vztah mezi mužem a ženou (ale také v přeneseném významu vztah mezi Kristem a Jeho nevěstou, církví), nás do tajemství rovin lásky může příhodně uvést. Je to Píseň Šalamounova - Velepíseň neboli Píseň Písní.

Král a Sulamitka tam ve svém vztahu vyjadřují všechny tyto lásky – přátelskou, erotickou, činnou, přirozenou i nadpřirozenou. Stojí za to čerpat z této knihy povzbuzení i inspiraci.

## Rozdílný pohled Bible a světa na manželství

Současný svět, který staví do centra pozornosti člověka, a ne Boží autoritu, vnímá zkresleně smysl lidského bytí a s ním i všechny instituce související s chodem pozemského života. Je tu zřetelné působení Zlého, které započal již při stvoření světa a pokračuje v něm dodnes všude tam, kde lidé nevzývají Pána Ježíše Krista jako Vykupitele a Spasitele.

Rozdílný pohled Božího Stvořitelského řádu a deformace, které přináší sekularizovaná společnost, můžeme přehledně vidět v této tabulce:

Paradigma	světa	Boží
centrum pozornosti	člověk	Bůh
Motivace	sebeuspokojení	oslava Boha
Cíl	naplnění svých potřeb	Boží obraz, analogie vztahu Krista a církve
	naplnění romantických představ	vzájemné doplnění dle Božího řádu
Metoda	sebeprosazení	budování jednoty
Důsledek	rozdělení (absence jednotícího prvku)	jednota (muž i žena se vztahují k Boží autoritě)

Tak jak jsme o tom již několikrát mluvili, jednota Boha a lidí navzájem je palčivým terčem Satanových útoků v důsledku toho, že usilování o ni představuje pro něj hrozbu, proto na ně soustředí svoji pozornost. Nedivme se, že všechno nejde tak, jak bychom si představovali. Manželství je nejmenší z Bohem vytvořených bitevních formací.

***Nevedeme svůj boj proti lidským nepřátelům, ale proti mocnostem, silám a všemu, co ovládá tento věk tmy, proti nadzemským duchům zla. Ef. 6.12***

Od Boha dostáváme vše, abychom v tomto boji vítězili. Přesto to často není snadné a my se setkáváme s porážkou. S Ježíšem Kristem se ale můžeme zvednout a jít dál. Podíváme-li se do historie významných biblických postav, vidíme, že Bůh si často používá právě lidi se zlomenými křídly (Mojžíš, Abraham, David, Petr...). Neklesejme tedy na duchu a jděme v pokoji a očekávání cestou, kterou nám Hospodin připravil.

### Povzbuzení místo závěru

Manželství je jedinou institucí ustanovenou před pádem člověka. Naplňování Božích požadavků a budování manželství podle Božích předpokladů znamená vybudovat si tady na zemi kousek ráje, přestože se do ráje již nemůžeme vrátit.

Bible nese manželům mnoho povzbuzení pro budování manželského vztahu. První zázrak Pán Ježíš učinil na svatbě, přestože nepřišla ještě Jeho hodina. To svědčí o tom, jak pro Něj bylo manželství důležité. Nechtěl nevěstu a ženicha nechat zahanbit, proto jim pomohl a proměnil vodu ve víno ve chvíli, kdy jim víno došlo. Pán Ježíš je mocen proměnit vodu našich vztahů v to nejlepší víno.

Na písmeno bet (kterým začíná tóra a má číselnou hodnotu dva, jak jsme zmiňovali v předchozím textu) začíná i **baruch** - požehnání. Bůh od nepaměti žehná svému stvoření, je k němu milostivý, přestože Ho zklamalo a zklamává.

Dalším povzbuzením je fakt, že Bible končí a začíná svatbou. Úvod lidských dějin začíná sňatkem Adama a Evy, ale také jeho vyvrcholením bude svatba.

***Zj. 19, 6 – 9 Pak jsem slyšel šum podobný velkému zástupu, podobný hukotu řítících se vod a podobný hlasu hromu, křičící: „ Hallelujah! Neboť náš Pán Bůh Všemohoucí vládne. Radujme se, těšme a vzdejme Jemu slávu! Neboť svatba Beránkova je již zde a Jeho nevěsta se sama připravila. Bylo jí dáno nádherné roucho, zářivé a čisté, aby si je oblékla.***

Vstoupit do manželství neznamená otevřít dveře a vejít do domu, znamená to vyjít na cestu. Je to cesta dobrodružná a krásná.

Chceme vás na ni pozvat.

## 2. Opustit

Ef.5,31: „Proto opustí muž otce i matku a připojí se k své manželce, a budou ti dva jedno tělo.“

Samozřejmě se nejedná pouze o muže (pro něj to jen zpravidla bývá těžší než pro ženu, která je přirozeně víc orientována dovnitř vztahu, do rodiny – tedy i do budování té nové rodiny). Také se nemusí nutně jednat o fyzické opuštění rodičů.

O čem to tedy mluvíme?

Když mladý člověk dozraje v samostatnou osobnost a chce založit novou rodinu, je dobře, aby ta předešlá etapa života dostala konečný tvar a byla uzavřena. Jinak ho její nedotvořenost bude zatěžovat v období, které už má zas svoje vlastní nároky na růst a zrání. Co je tedy třeba uzavřít a jak?

Každá rodina má své zvyky a ustálený vnitřní řád. Rodiče dělají, co mohou, aby to bylo dobře a užitečně. Přesto se ale nám rodičům stává, že nepřijdeme na všechno, nemáme sílu na to nejlepší řešení problémů atd. a tak se stává, že něco v té naší rodině není nastaveno úplně dobře. Některé věci můžeme mít dokonce nastavené úplně špatně. A co dál? Tam, kde to sami nevidíme, to přechází na další generaci. (2.Moj.20 ) Tak jako všechny nevyznané hříchy.

Proto je dobře, aby mladý pár přehodnotil a porovnal s Božím slovem řády ve svých původních rodinách a mohl se svobodně a po důkladném přemýšlení a modlitbách rozhodnout, jak to bude chodit u nich. Čím podrobněji se tím budou zabývat, tím jasnější bude jejich pohled nejen na to, co bylo, ale především na budování toho, co teprve má být v jejich vlastním domově. Při svém hodnocení jistě uvidí hodně věcí, které byly dobré a užitečné a ve kterých chtějí pokračovat. Je dobře, aby za ně rodičům poděkovali a ocenili to, protože je to velké požehnaní. Je snazší vstoupit do těch dobrých věcí, které jsme často vídali. Ale také v průběhu hodnocení budeme muset pojmenovat i to, co nebylo dobré a co nechceme následovat. Berme to tak, že rodiče dělali co mohli a tak to dobré patří ocenit a to méně dobré přikrýt milosrdenstvím a odpuštěním Kdo neodpustí rodičům, bude mít i ve své vlastní rodině velké problémy.

Mohu navrhnout ještě jeden, možná lepší způsob opuštění:

Sdílet rodičům, na čem právě pracujeme a zeptat se jich, jestli se chtějí v konečné fázi připojit k našemu bilancování a vzájemnému odpuštění.

I rodiče by se měli na tuto chvíli připravit modlitbami a případným sehnáním informací z historie rodiny.

Pak každý z rodičů řekne o všem, co bylo v rodině třeba i v dřívějších generacích hříšné a není úplná jistota, že hříchy byly pojmenovány, vyznány a odpuštěny. Děti se smí zeptat na cokoli a dostanou pravdivou odpověď. (My jsme ještě své děti požádali za odpuštění výchovných chyb, na které jsme dodatečně během života přišli a víme, že na děti měly vliv.) Pak je dobře všechno, vděčnost i vyznávání, i zástupné vyznávání za své předky – přinést v modlitbách Pánu Bohu, aby to zahalil svou milostí. Když je k tomu dostatečně důvěrný a otevřený vztah s kazatelem, je dobré ho pozvat, aby s rodinou slavil svátost Večeře Páně.

Takový večer je zvláštní a nezapomenutelný a má velký duchovní význam. Tím se zakončí všechno těžké, co bylo, vyzvedne se všechno krásné, co bylo a to je nejlepší start k vytváření Božího modelu rodiny pro nový domov mladého páru.

### **Připojení**

Připojení znamená dobrovolnou vzájemnou závislost, věrnost a aktivní budování manželského vztahu.

### **Vzájemná závislost**

Pro muže bývá zpravidla těžší vstoupit do vztahu vzájemné závislosti. Svoboda a nezávislost má pro ně daleko větší hodnotu než pro ženy. Proto se také snadněji stává, že



muž má snahu velet a očekává samozřejmý souhlas a když to tak není, vidí jednoznačnou vinu na straně ženy. Tam, kde se v tomto bodě neudělá jasno, může to vést k mnoha těžkým konfliktům v manželství. V podstatě z toho vyplyne boj o moc, který ale původně ani jeden z partnerů neplánoval. Proto je potřeba o tom mluvit dopředu, dokud ještě není po svatbě.

Vrátíme se zase do Božího plánu pro manželství a pokusíme se definovat, co to v praxi znamená, že žena je pomoc muži rovná. (Gen.2,20). Vzhledem k tomu že máme rozdílné role, nemůžeme být stejní a tak ta rovnost nemůže vycházet z podobnosti. Jedná se tu o rovnost hodnoty ženy a muže před Pánem Bohem. (Gal.3,28-29) V našich podmínkách se často pomoc chápe jako pomocná práce, „přines, podrž“. Ale Bible to popisuje trochu jinak. Na více místech se Pán Bůh sám jmenuje do role pomoci. (Iz.41,13) Z toho vyplývá, že ani žena není určena k bezduchému plnění příkazů, ale ke spolupráci. (Kaz.4,9-12) Na tomto místě není upřesněno, kdo padá a kdo koho zvedá. A životní praxe nám ukazuje, že to bývá střídavě. Jednou je slabší žena, jindy zase muž. Proto je důležité, abychom respektovali to prvotní Boží určení a zachovávali vzájemnou úctu, jak to chce Pán Bůh a naučili se vést spolu konstruktivní dialog. Příkladem nedostatku úcty bývá i v křesťanských rodinách manipulace,.

Příklad: „Jak můžeš po mně chtít, abych ti pomáhal s domácností? To jsi podřízená křesťanská žena?“

Nebo: „ Jsi hlava rodiny, tak už se konečně rozhodni a udělejme to, jak jsem říkala.“

Se vzájemnou závislostí souvisí i rozdílné vybavení partnerů, každý je „dobrý“ v něčem jiném a proto je dobré vnímat se opravdu ne jako „já“ a „ty“, ale jako „my“. A v tom je smysl „připojení“. Jen takovýto svazek může být skutečně funkční. Tam, kde nehledíme jen na svůj sobecký

prospěch, ale na prospěch rodiny jako živého organismu (ten když se roztrhne, umírá).

Proto moudří partneři konzultují, než se k něčemu rozhodnou a je jim jasné, že společná rozhodnutí bývají moudřejší.

Z toho je ale očividné, že takovýto organismus (manželství, rodina) nemůže být složen z jedinců na sobě nezávislých, váže nás to k povinnosti dbát na potřeby a prospěch partnera.

A nejen to, i naplnění našich potřeb a náš vnitřní růst je závislý na tom, jak o to dbá náš partner. Kdo tady není ochotný se odevzdat a riskovat, že se to tomu partnerovi nemusí vždycky ideálně dařit, nevytvoří připojení a nezakusí skutečnou manželskou lásku. A pokud to nechce změnit, neměl by do manželství vůbec vstupovat.

## **Věrnost**

Každý asi chápe, že věrnost znamená nemít další vztah. A to nejen sexuální, ale i jen citový (ten bývá pevnější). Ale ono to ve skutečnosti znamená víc. Znamená to oddanost jedné osobě v takové míře, že s ní počítám v celém svém životě. I když nejsme pořád spolu a nekomunikujeme jen spolu, tak ale nepřestupujeme v žádném ohledu hranici, za kterou by s tím už Pán Bůh nesouhlasil. Manželský vztah je po vztahu s Bohem ten nejdůležitější a to nemáme právo měnit, protože to je Boží řád. A víme, že jen Boží řády ve vztazích skutečně fungují a budují.

Někdy se naše nevěrnost nemusí týkat třetí osoby, může to být třeba koníček, který vyplní veškerý náš volný čas a není v něm počítáno s partnerem. Nebo to může být u věřících lidí také služba v církvi, ve které jsme tak aktivní, že partner zůstává prakticky sám, popřípadě s dětmi. A to v podstatě jen proto, že si nepřiznáme, že je to snadnější než usilovat o budování vztahů v rodině, kde někdy chybí ocenění. Nebo to může být přílišná aktivita v práci, kde si chceme vybudovat pozici, udržet pozici, dosáhnout dobrých výsledků a výdělku (to je přece důležité pro rodinu), ale zase to bývá většinou ta nepřiznaná touha po sebeuplatnění nebo to, že je to jednodušší a přehlednější než budování zdravé rodiny. A tak se někdy stává, že manželka žárlí ne na milenky, ale na zájmy svého muže a je to oprávněné tam, kde se z té jeho aktivity Pán Bůh už dávno neraduje. Kdo to ale určí, jaká míra je ta správná? Je potřeba to hledat společně na modlitbách a nechat si poradit od

zkušenějších křesťanů, kteří mají už něco za sebou. (Není třeba do omrzení opakovat stejné chyby ve všech generacích, je možno přinejmenším průběh chybného jednání zkrátit na minimum, když se ví, kudy z toho ven.)

### **Budování vztahu**

Jít do manželství s tím, že se „princ a princezna vzali a žili pak šťastně až do smrti“, je hodně velká naivita. Ale přece jen se ještě stává, že i když by to nastávající pár nepojmenoval takto, přece jen nemají nijak zvlášť promyšleno, že vztah nedrží pohromadě jen náhodou.

Někteří tuší, že je potřeba se o vztah starat, ale neví přesně jak a nebo mají určitou hranici úsilí, za kterou už nejsou ochotni jít. Jenže investovat se musí tolik, kolik je potřeba a ne jen kolik jsme ochotni. A s tím musíme být srozuměni už před manželstvím, že to možná bude stát víc, než jsme si plánovali. Jsme např. ochotni dávat víc než ten druhý, když jemu to nejde nebo i když se mu nechce? (Pro ten druhý případ potřebujeme zvláštní moudrost nebo i pomoc někoho zkušeného).

Jsme pevně rozhodnutí přizpůsobovat svůj vztah a jednání vnějším podmínkám? (Bohatství, chudoba, zdraví, nemoc atd.). Neutečeme z toho když to bude těžké? Nebo si dovedeme vybojovat sílu od Boha k plnění Jeho vůle?

Jsme rozhodnutí k odpouštění? Budeme odpouštět bez hranic jako Pán Bůh, nebo máme limit, přes který tedy už opravdu nejdeme a nějaká ta „tohle už je tedy moc, tím končím“?

Jak jsme na tom s empatií, tedy vcítěním se do toho, jak je tomu druhému? Bude nás to zajímat, i když budeme mít „svých starostí dost“?

K budování vztahu patří jako naprostý základ mít aspoň zhruba povědomí o tom, co prožívá můj partner, jaké má problémy, jaké starosti a radosti. Co v jeho životě ho přetěžuje a já můžu pomoci, kam míří jeho duchovní, duševní i tělesný vývoj, za co se mám u něj modlit. Pak ve vhodných a třeba předem domluvených chvílích se o tom můžeme sdílet a tyto věci si upřesňovat, pomáhat si nést břemena nebo se společně radovat z toho, co Pán Bůh dává.

Další nutná věc je sdílení duchovního života co nejčastěji a co nejpodrobněji. Tím se otvíráme jeden druhému v té nejintimnější oblasti svého života.

Co se týká našeho duševního prožívání, je dobře sdílet své zájmy, představy, sny a přání a nechat se obohatit také tím druhým. Je potřeba naučit se spolu mluvit, aby to byl dialog, abychom se vzájemně „nepřeválcovali“. Např. nezavalit toho druhého přívalem sdílení, když je unavený atd., ale o tom budeme mluvit v kapitole o komunikaci.

Zkrátka je nutno vědět, že manželství je občas i dost namáhavá záležitost, ale když jsme ochotni do toho jít podle Božího vedení, můžeme počítat i s tím, že to bude velice požehnaný a krásný vztah a že to stojí za to.

### **Otázky:**

#### **Opuštění:**

Budete bydlet s rodiči, nebo máte zajištěno samostatné bydlení?

Pokud budete bydlet v jednom objektu, máte dohodnutý už dopředu „jízdni řád“, tedy pravidla, která budou obě strany respektovat? Např.:

- nemít společnou kuchyni a pokud možno také koupelnu
- pokud je to v domku, mít byt zamykatelný a pokud je to v bytě, nikdy si vzájemně nevcházet do místností druhé generace bez zaklepání
- nedělat si vzájemně nárok na čas těch ostatních (povinné besedy nebo práce bez předchozí domluvy)
- ujasnit si předem, že nový manželský pár je dospělý a rodiče ho už nemusí kontrolovat a nést za něj zodpovědnost (je samozřejmé, že „mladí“ budou brát ohled na rodiče a nebudou je zbytečně dráždit – např. příliš hlasitou hudbou nebo častým vyžadováním pomoci a úsluh)
- rodiče nebudou dávat rady, o které si mladí neřekli
- mladí nebudou pomoc rodičů v jakémkoli směru brát jako samozřejmost a vždycky vyjádří vděčnost

- oba páry budou vzájemně chápat rozdílný životní styl a nebudou je chtít předělávat podle svého
- obě generace spolu budou mluvit vždycky zdvořile, budou přímí a nebudou si pěstovat sebelítost nebo jakoukoli hořkost, budou si odpouštět
- atd. podle potřeby

Pokud budete bydlet samostatně, jak často budete navštěvovat rodiče? (Není dobré každý víkend, má vám zbyť čas na pěstování vašeho vztahu.)

Co si myslíte o vlastní osobnostní zralosti a o zralosti vašeho partnera? (Zdravé sebevědomí; schopnost stát samostatně na vlastních nohách; schopnost budovat blízký vztah a udržovat blízkost; zodpovědnost; schopnost přijímat konstruktivní kritiku; ochota domluvit se v konfliktní situaci, případně ustoupit ze svého názoru; vyjasněné životní cíle a schopnost postupně jich dosahovat (kladení si malých cílů, které postupně vedou k dosažení vytouženého cíle); sebeovládání; )

Pokud v tomto směru nejste dokonalí, což je obvyklé, neznamená to, že se nemůžete vzít, ale že byste na tom měli pracovat a váš společný život pak bude jistě příjemnější a početnější.

Jaký byl zavedený řád vaší rodiny?

Kdo byl v rodině dominantní, otec nebo matka? (nebo popř. děti)

Co bylo důležitější, práce nebo vztahy?

Co bylo důvodem ocenění členů rodiny? Vzájemné přijetí a láska, nebo výkon jednotlivců?

Byli jste jako rodina otevření pro návštěvy, nebo uzavření, jen sami pro sebe?

Jaké byly tresty dětí a za co? Jak byli rodiče důslední? Trestali z hněvu, nebo z moudrosti?

Jaké místo měla mezi vámi něžnost a mazlení? Jak před vámi rodiče projevovali, že se mají rádi?

Jak se u vás řešily konflikty? Jak se vyjadřoval nesouhlas? Křičelo se u vás? Mívali jste tichou domácnost? Objevil se u vás někdy postoj, že „takový problém přece věřící člověk snad ani nemůže mít“ (odhazování problémů do autu a neřešení)?

Zažili jste, že se před vámi rodiče pohádali? Bývalo to často? Vídali jste také, že se spor kvalitně vyřešil a že rodiče hledali, co chce Pán Bůh? Nebo to bylo stylem „silnější vyhrává“?

Museli jste se za provinění omluvit? Když jste např. sourozencům ublížili, museli jste pak po omluvě pro ně udělat něco, co mají rádi, abyste zmírnili jejich bolest?

Jak byl u vás důležitý vztah k Bohu? Sdíleli s vámi rodiče aspoň některé své zkušenosti víry?

Viděli jste je obstát ve zkouškách?

Jaká byla v rodině úcta k prarodičům?

Jak jste slavili rodinné svátky? Bylo pro vás důležité vytváření rodinných tradic?

Jak se vám dařilo sejít se u společného jídla?

Modlili jste se společně?

Jak jste byli v rodině k sobě otevření a upřímní? (mezi sourozenci, ve vztahu rodiče – děti)

Jak jste vzájemně respektovali soukromí? (tajné otvírání dopisů popř. šmejdění v mailech, šacování kapes, prostě pídění se po informacích, které nebyly dobrovolně poskytnuty)

Když se podíváte zpět, jsou pro vás výraznější chyby vašich rodičů, nebo vděčnost za jejich kladné stránky? Vyjádřili jste jim vděčnost a odpuštění?

Tam, kde nemáte dobrý vzor pro některou oblast vztahů ve vlastní rodině, mluvte o tom spolu hodně podrobně, berte si příklad z jiných rodin a vypracujte si způsob, který chcete uplatňovat ve vlastní nové rodině. Pokud si nepromyslíte a nevymodlíte nový model, hrozí, že automaticky zopakujete to, co jste doma vídali, i když se vám to třeba nelíbilo.

### **Vzájemná závislost**

Jak moc se obáváte rizik vzájemné závislosti? Prožili jste v tomto směru zklamání? Jak se vám podařilo odpustit?

Míváte vždycky pravdu, ať děláte, co děláte?

Ve vztahu k druhým lidem především posuzujete jejich kvality, nebo se spíš snažíte je pochopit a porozumět jim, popřípadě se nechat obohatit jejich odlišností?

Jak zvládáte chyby a hříchy druhých? Zlobí vás to hodně? Vadí vám na druhých méně ty hříchy, kterých se občas dopouštíte také a tak jsou pro vás jaksi pochopitelnější? Jak si poradíte s těmi naprosto nepochopitelnými? Co myslíte, jak si s nimi poradí Pán Bůh? Napadlo vás, že ty vaše chyby a hříchy mohou být zase nepochopitelné pro někoho jiného? Myslíte si, že ženy jsou ta krásnější polovina lidstva a muži zas ta chytřejší? Nebo chcete toto rčení opravit?

Muži, smí tvoje partnerka mít jiný názor než ty? Už se vám to stalo? Byl z toho konflikt? Jak probíhal?

Ženo, máš problém vyjádřit jiný názor? Proč? Je příčina ve vašem vzájemném vztahu nebo v původní rodině?

Má někdo z vás tendenci „přitlačit“ (a třeba i v jiné oblasti), když není něco podle vás? (např. neverbální vyjádření hněvu, lítosti; ale bez ochoty to pojmenovat a jasně se vyjádřit partnerovi).

Na čem se u vás projevuje, že vrůstáte do vnímání vašeho vztahu na úrovni „my“ a ne už „já“ a „ty“ ?

Začíná už u vás fungovat společné rozhodování?

Jak moc se vás týká bolest vašeho partnera? Bolí vás víc nebo méně než vaše vlastní?

Jak se vás týká radost vašeho partnera?

Když nejste zrovna spolu, přemýšlíte často nad tím, jak se asi zrovna má váš partner?

Máte pocit jistoty o pevnosti vašeho vztahu?

## **Věrnost**

Míval někdo z vás dřív ve zvyku flirtovat? Nakolik se vám podařilo se toho zbavit? Vyznali jste to jako hřích?

Co děláte pro to, aby se vám dostalo obdivných pohledů opačného pohlaví v běžném kontaktu na veřejnosti?

Jak nakládáte s e svým volným časem?

Máte koníčky, které nemůžete sdílet s partnerem? Kolik ze společného času vám uberou?

Jak se na to dívá váš partner? Stihnete ve zbylém čase kvalitně budovat vztah?

Máte koníčky, které vás uvádějí do fyzického nebezpečí? Jak to vnímá váš partner?

Co se nejnáze dostává mezi vás dva a rozděluje vás? Jak s tím naložíte v manželství?

Někdy asi každý člověk potřebuje být sám. Jak často je to u vás a na jak dlouho?

Máte ve zvyku to partnerovi vysvětlit, nebo je postaven před hotovou věc a marně si láme hlavu, co se stalo a proč?

Hrozí u vás nebezpečí, že se mezi vás dva dostane další osoba (např. matka), která bude negativně působit na váš vztah? Jste odhodláni to řešit, nebo „ještě není vhodná doba k řešení“? (to bývá samozřejmě výmluva)

Když se vdáte nebo oženíte, zůstane některý z rodičů sám? Jak na to budete reagovat? Necháte si v tom eventuálně poradit od někoho zkušeného?

Jak často a jak intenzivně prožíváte žárlivost? Na koho nebo na co žárlíte? Pokud žárlíte často a hodně, jste ochotni nechat to ohodnotit někým objektivnějším, jestli je to odůvodněné a je to tedy v zájmu zachování vašeho vztahu, nebo jestli je to jen váš osobní problém?

Víte, že častým a pravdivým oceňováním partnera ubíráte důvody k tomu, aby ocenění hledal jinde?

## **Budování vztahu**

Je vám už trochu jasné, na čem budete muset každý ve vašem vztahu pracovat? Promluvte si o tom a sdělte partnerovi také svá případná přání.

Když něčemu ve vašem vztahu nerozumíte,

- jste podráždění
- řeknete si, že to je jen nepodstatná maličkost a jdete od toho
- uzavřete to tak že „ten druhý je divný, ale však časem pochopí váš postoj“
- ptáte se partnera, jak to vnímá on a snažíte se porozumět

- mluvíte o tom spolu, snažíte se věci správně pojmenovat (Duch svatý je Duch pravdy) a pak s tím pracovat podle Boží vůle, kterou hledáte spolu

Je pro vás snadné vnímat postoje a prožívání toho druhého? Pokud ne, jste ochotni se to učit?

Jak jste na tom s poslušností Pána Boha? Je Jeho vůle pro vás jasně určující, nebo si děláte věci po svém, dokud si na tom nevyhlámete zuby?

Jak snadno odpouštíte? Co pro vás bylo v životě nejtěžší k odpouštění a jak dlouho trvalo, než se vám to povedlo?

Máte představu něčeho, co byste „nikdy neodpustili“?

Jak blízký je váš vztah? Nakolik jste k sobě otevření? Sdílíte se prakticky o všem? Jste v tomto smyslu „nazí a nestydíte se“, nebo máte zábrany nebo dokonce třináctou komnatu?

Modlíte se spolu? Jste schopni před sebou vzájemně vyznávat hříchy?

Modlíte se i o samotě pravidelně za toho druhého i za váš vztah? Jste v tom konkrétní, nebo je to jen opakované obecné přání?

Definujte, na čem je teď třeba ve vašem vztahu pracovat a co konkrétního pro to uděláte.

### 3. Psychické rozdíly mezi mužem a ženou

Tato práce vychází ze statistiky, uvedené body tedy odpovídají většině. Nemusí to tak být všechno u každého a neznamená to problém, když je to jinak.

#### MUŽ

- 1) Muž touží být uznáván, obdivován, vážen (snaha vyniknout, potřeba uznání a úcty v práci, ocenění schopností)
- 2) Muž se nevyhýbá nebezpečí, dobrodružství (sporty hraničící s nebezpečím – parašutismus, horolezectví/ , má rád soutěže, hry, zápasy, vyhledává situace, kde je třeba odvahy)
- 3) Muž se vyrovnává s problémy a stresem přemýšlením v ústraní a hledáním řešení („uzavře se do jeskyně“)
- 4) Muž se ve vzájemných vztazích odtahuje a opět těsně přimyká, jako „gumové šle“, potřebuje se čas od času odtáhnout (uspokojit potřebu nezávislosti), aby se mohl zase těsně přiblížit
- 5) Muž vnímá a prožívá věci a události s odstupem, s nadhledem – v případě, že se ho věc netýká, zůstává netečný
- 6) Muž problémy analyzuje, uvažuje nad nimi a hledá argumenty – výsledek vzniká po delším uvažování
- 7) Muž má větší schopnost abstraktního myšlení – jsou mu blízké abstraktní vědy (filosofie, matematika)
- 8) Muž se zajímá o věci jako o celek, obecně – zajímá se o podstatu věci, podrobnosti jsou nedůležité
- 9) Muž je zaměřený na budoucnost, má blíž k plánování – více používá fantazii, rád plánuje
- 10) Muž výrazně odděluje rozum od citů – víc dělá, co si myslí, než co cítí; nevydá se pro ženu cele
- 11) Muž se více soustřeďuje na materiální věci – vydělává, živí rodinu, lépe chápe cenové souvislosti
- 12) Muž se zajímá o širší okolí a dění – mezinárodní vztahy, politika; vztahy v církvi; domov je místem odpočinku
- 13) Muž se snadněji smíří se všedností – považuje všední život za normální
- 14) Muž má sklon obviňovat – snadno podceňuje schopnosti ženy a viní ji z neúspěchu
- 15) Muž se zapálí pohledem – vnímá tělesnou krásu ženy
- 16) Muž vyjadřuje pocity pozvolně, opatrně – často necítí potřebu pocity vyjádřit; potřebuje posluchače

#### ŽENA

- 1) Žena touží být milována – ne pro výkon, ale pro ni samu; touží po projevech náklonnosti
- 2) Žena potřebuje pocit bezpečí, jistoty a ochrany – např. klid při intimních chvílích
- 3) Žena cítí instinktivní potřebu mluvit o tom, co ji trápí a hledá soucítění
- 4) Žena ve vzájemných vztazích stoupá a klesá, co do schopnosti milovat sebe i druhé – je jako „vlna“, když je na vzestupu, cítí přebytek lásky, když klesá, má pocit prázdnoty a osamění
- 5) Žena má větší schopnost vidět věci zevnitř, ztotožnit se s nimi – tragédie vnímá citově, ztotožní se s postiženými, s cizí bolestí
- 6) Žena má větší schopnost celoobsáhlého myšlení – rychle, intuitivně najde řešení
- 7) Žena se soustřeďuje spíše na konkrétní problémy – jsou jí bližší humanitní vědy (historie, psychologie atd.)
- 8) Žena se zajímá o detaily a konkrétní situace – skládá si obraz z podrobností

- 9) Žena prožívá blízkou přítomnost – soustřeďuje se na momentální událost; plánování není tak důležité
- 10) Žena prožívá situace citově, naplno – vydává se cele, beze zbytku (až k sebeobětování); typicky ženská povolání jsou povolání charitativní
- 11) Žena se soustřeďuje více na člověka, jeho nitro, povahu – pochopí osobnost, vnitřní problémy, pocity; lépe chápe vztahy mezi lidmi
- 12) Žena je zaměřena víc na domov – buduje a přetváří ho, vychovává děti
- 13) Žena touží po změně, romantice – potřebuje nové podněty, změnu, překvapení, projevy pozornosti
- 14) Žena má sklon cítit se vinna – snadno pocituje vinu za nezdár; trpí pocitem méněcennosti, že muži nestačí
- 15) Žena se zapálí sluchem – vnímá mužova vyznání, ujišťování, že ji miluje
- 16) Žena vyjadřuje pocity spontánně – potřebuje vyjadřovat to, co prožívá

Bůh nás stvořil rozdílné jako muže a ženy a také jako osobnosti i bez ohledu na pohlaví. Každý z nás je Boží originál. K tomu se dá přistupovat různě.

Velmi přirozený „člověčí“ pohled je, že to, jaký jsem já a jak vidím a prožívám věci já, to je správné. Co je jinak, to je špatně.

Na začátku vztahu, zvláště v období zamilovanosti, bývá tendence snižovat velikost i význam rozdílností. „Máme se přece tak rádi, že svou velkou láskou všechno překleneme a přemůžeme“. Jenže pak přichází fáze vystřízlivění a bývají to právě naše rozdílnosti, které k této fázi bohatě přispívají. A nastává problém, co s tím. Pokud jeden nebo oba z páru prosazují výše uvedený princip, že „jak to vidím já, tak je to správně“, dochází pomalu nebo i velmi rychle (záleží na temperamentu, důležitosti dané rozdílnosti atd.) k vystupňování napětí, konfliktu až krizi vztahu. Na takovéto postoje může i nejlepší vztah zahynout.

Co tedy s tím? Ve dvou se přece nedá hlasovat. A tak je tu víc možností. Nejdřív tedy ty přirozené, sobecké, „člověčí“:

- Nátlak, vydírání, manipulace – to jsou všechno způsoby, které degradují především toho, kdo je používá, ale nakonec také i samotný vztah, který nakonec klesá na tu nejnižší úroveň – boj o moc.

Ale jsou i konstruktivní možnosti:

- Věcná argumentace, kdy se snažíme vysvětlit podstatu svého vidění situace, bez naléhání (musíme svému partnerovi vždycky ponechat naprosto svobodou volbu, jak se bude rozhodovat – na nás je udělat vše pro to, aby měl k rozhodování maximum informací) a bez afektu (pokud to nedokážeme, dáme si čas na „vychladnutí“). Současně musíme být otevřeni slyšet argumenty partnera a snažit se je pochopit a vcítit se do jeho pohledu na věc. Pak je možné hledat řešení, většinou to bývá kompromis.
- Společné hledání Božího pohledu na problém, v modlitbách, vzájemné pokoře a pilném zkoumání Božího slova i naší situace. Hledáme, co nám tou rozdílností chce Pán Bůh dát, jak chce obohatit náš obzor, čemu nás tím chce naučit. Vede nás to blíž k Bohu i k sobě navzájem.

Příklad: společné čtení a rozjímání Božího slova.

Muž k tomu měl především věcný pohled, prioritní byla maximální znalost Bible a jejích mnohých výkladů a komentářů. V tomto směru byl velmi pilný. Žena preferovala citový osobní přístup k Pánu Bohu, pěstování vztahu s ním. Muži se zdál její přístup příliš subjektivní a pro něj vzdálený, ženě se zdál jeho přístup chladný, příliš věcný, pro její způsob hledání Boží vůle nedostatečný. Začali tedy předávat oba denně svůj pohled tomu druhému a po nějaké době žena ocenila význam věcných znalostí ve vztahu k Pánu Bohu a muž zase došel ke zvrucnění svého vztahu s Bohem. Oba to vnímají jako velké obohacení.

Takže se dá říci, že naše rozdílnosti nás mohou buď ničit, nebo inspirovat a obohacovat. Záleží jen na nás, pro kterou možnost se rozhodneme.

Každý člověk touží po přijetí, poskytněme ho tedy svému partnerovi tím, že ho nebudeme chtít za každou cenu předělat. Tím bychom ničili Boží dílo i plány. Předělat můžeme sami sebe a s Boží pomocí máme velkou naději na úspěch. Náš partner nemá splnit naše představy, ale Boží. Proto korigujme svoje přání i představy tím, co si o tom myslí Pán Bůh. To nás určitě sblíží a tímto způsobem se budeme stávat „jedním tělem“, tak jak to Pán Bůh původně určil.

### Náměty k rozhovoru:

- Vzájemně si vyjádřete, co oceňujete na svém partnerovi. Vyjadřujte především to, co on potřebuje slyšet. (žena ocenění osobnosti, muž ocenění výkonu)
- V čem jste se svým partnerem stejní? Vyjmenujte aspoň 10 věcí a buďte konkrétní.
- V čem jste rozdílní? Jmenujte opět 10 věcí.
- Jaký máte postoj k tomu, v čem jste jiní?
- Jste schopni snášet se navzájem v lásce podle Ef. 4,2?
- Které „snášení“ vám konkrétně dělá problémy? Jak vám v této problémové oblasti může pomoci Kristus?
- Sdělte si, nakolik máte rádi adrenalin a co už je pro vás nepřijatelné.
- Ženo, dokážeš unést mužovo mlčení, když řeší nějaký problém? Muži, dokážeš na to ženu upozornit, aby netápala, proč mlčíš a nehledala, za co ji trestáš?
- Ženo, vnímáš svého partnera jako ochránce, nebo spíš jako předmět opečovávání?
- Muži dovedeš své partnerce se zájmem naslouchat?
- Ženo, vnímáš zájem svého partnera o tvůj problém? Dovedeš za to projevit vděčnost a snažíš se o věčný projev, nebo ho dokážeš zavalit spoustou podrobností, které on nemá šanci zpracovat a tím mu děláš naslouchání příliš obtížné?
- Dovedete si dát ve svém vztahu určitý časový i názorový prostor, nebo máte zapotřebí být neustále těsně při sobě a bojíte se mít jiný názor? Jak zvládáte rozdílnou potřebu blízkosti?
- Kdo z vás má větší schopnost intuice? Jak často se vaše intuice osvědčí jako správná? Býváte ochotni ke zpětné kontrole logikou nebo vyžadujete okamžité jednání podle intuice?
- Jak se doplňujete v oblasti vnímání celku a podrobností?
- Kdo z vás raději plánuje? Jak to snášíš ten, který má raději realizaci momentálních nápadů (vydat se někam „kam nás oči povedou a nohy ponosou“)?
- Kdo z vás se snadněji obětuje pro druhé?
- Sdělte si navzájem svou představu hodně romantické schůzky.
- Ženo, snažíš se vyrovnat se mužům? V čem a proč?
- Muži, co si myslíš, že ženy zvládají hůř než muži?
- Muži, dovedeš vyjádřit své pocity? Dokážeš i plakat? Nebo myslíš, že je lepší tvrdý chlap? Co bys řekl, že nepříjemnější pro ženu? Citlivý muž nebo „tvrďák“?
- Ženo, dokážeš ovládat aspoň zhruba projevy svých pocitů? Dovedeš třeba odložit jejich sdílení? Nemáš ve zvyku zasypat partnera přívalem citů, zpod kterého se jen těžko zvedne? Nebo máš obavy, abys „nehysterčila“ a tak radši neříkáš, co cítíš? To by mohlo dost bolet, protože tvůj partner není jasnovidec. Mluvte o tom a najděte vzájemně přijatelný způsob vyjadřování pocitů.



## 4. Odpuštění

Možná jste si už museli něco vzájemně odpustit, ale dá se předpokládat, že to hlavní v tomto směru vás teprve čeká až budete pořád spolu a třeba už nějaký čas. Když jsou dva lidé stále vedle sebe, teprve pak některé rozdílnosti, které jim zpočátku připadaly zajímavé, se stávají obtížnými, jak se říká „jde nám to na nervy“. I v těchto věcech buď jdeme na zdravý kompromis, nebo se smíříme s tím, že to tak je a nebudeme svého partnera předělávat.

Ale během společného života může docházet k věcem, které bolí opravdu hodně a jsou závažné. (Např. manžel nedokáže zabránit své matce, aby zasahovala do jejich vztahu, nebo se některý z manželů dopustí flirtu apod.) To samozřejmě hodně bolí a tam, kde lidé nemají vztah s Bohem, může dojít až k rozpadu vztahu. Věřící pár má šanci se přes takové věci dostat vyznáním hříchů a odpuštěním. Není to ale nic magického, že by člověk pronesl kouzelné slovíčko „odpouštím“ a tím se všechno změnilo a urovnalo. Většinou čím bolestivější je zranění, které nás postihlo, tím víc se musíme poprat o úplné odpuštění.

Také je jasné, že snáze se odpouští člověku, který poznal a vyznal svůj hřích a bojuje s ním, než člověku, který svůj hřích odmítá vidět. Jistěže si pak můžeme přizvat na pomoc někoho nezaujatého, ke komu máme s partnerem oba dobrý vztah a ten může významně pomoci s pojmenováním hříchu. Ale někdy ten, který ubližuje, nechce ani potom svůj hřích uvidět a vyřídit to podle Bible. Co potom? Rozvedeme se?

Jenže my chápeme manželství jako nerozlučný svazek. A Bůh nenávidí rozvod. Takže levné řešení, které je dnes tak běžné, ( není mi s tebou dobře, tak si jdi )) nemůžeme použít. A někdy až v této slepé uličce na pokraji zoufalství zjistíme, jakou moc má Boží milost a jakou svobodu přináší odpuštění a jak zázračně posunuje události našeho života dopředu a hlavně nahoru.

Odpouštět musíme v podstatě všude. V práci, v rodině, v církvi..... Bez toho se neudrží žádné vztahy v pořádku. Je to takový očištný prostředek, ve kterém nám dal příklad Pán Bůh – „Jeho milosrdenství je věčné“. „Milosrdenstvím vzbuzuješ bázeň“ atd. Takže přikročme k praktickému pojetí procesu odpouštění. Opravdu při větším poranění to nebývá většinou „jednorázovka“, ale proces, ve kterém bojujeme o každý krok, ale víme, že to jsou kroky podle Boží vůle a že nás v tom bude Bůh podporovat.

### Fáze odpouštění

- 1) Nejdřív dominuje **bolest** a je potřeba si ji **přiznat**. Nedělat ze sebe „neprůstřelného siláka“, který všechno zvládne, protože jsme přece vychováni, abychom ovládali svoje city. Někdy může ale dojít k tomu, že je z dobrého úmyslu spíš úplně popřeme a pak není ovšem šance, že bychom se v nich někdy mohli vyznat. Proto musíme bolest přiznat, pojmenovat ji, označit, kdo nám ji způsobil a čím. (Pozor, nepouštějme se do označování motivů toho člověka. Nebydlíme v jeho hlavě.) Pokud pak ale bolest vypustíme směrem k tomu, kdo ji způsobil, je naše reakce pro většinu lidí nezpracovatelná a my se pod vlivem bolesti dopouštíme dalších křivd a působíme jen víc bolesti. To nám ten druhý obvykle nezůstane dlužen a tak to může jít do nekonečna.
- 2) Proto musíme **bolest** správně **usměrnit**. Jediný funkční směr té první bolesti je směrem k Pánu Bohu. A jemu také můžeme vylíčit všechny svoje pocity tak, jak jsou a nemusíme se snažit je „učesat“ do lepší formy. Před Pánem Bohem můžeme vykřičet svou bolest i svůj hněv třeba i tvrdě; prostě tak, jak to cítíme. Požalujme si Jemu, co nám ten druhý udělal. Tím se nám částečně uleví.
- 3) Pak už jsme zase schopni myslet trochu střízlivě a můžeme dostat z hlavy a Bible až do pocitů, že „**naše bojování není proti tělu a krvi, ale proti mocnostem**“. Takže vlastně pak dochází k přejmenování toho, kdo tu bolest způsobil. A proto se nám vyjasní, že zahojit ji může jen Bůh a nic jiného.

Někdy se nám poštěstí, že ten člověk, který nám ublížil, nám vyjádří svou lítost a prosí o odpuštění a snaží se nám usnadnit naše odložení bolesti. Ale úplné uzdravení duše přináší jen Pán Bůh.

A i když ten druhý člověk svou vinu nevidí nebo nechce vidět, nemusí náš boj být namířen proti němu. Minuli bychom v tom případě cíl. Pomsta náleží Bohu. Ne nám.

- 4) U Mat.10,29-31 čteme o tom, jak Pánu Bohu na nás záleží a že zná i počet našich vlasů. Jak si to srovnáme s tou bolestí, kterou jen těžko snášíme?

Jsou snad v našem životě věci, které se Pána Boha netýkají a musíme je tedy řešit sami?

Rozhodně ne. Kdyby Pán Bůh tu bolest nedopustil, nemohlo by k ní dojít. Proto ji můžeme brát z Jeho ruky a ne z té lidské. To nás nejdřív vede k podezření, že to možná s námi Pán Bůh nemyslí tak dobře. Protože Ho ale přece jen už trochu známe, dojde nám, že nás chce něco naučit nebo nás prostě jen přiblížit k sobě. To často není možné, dokud máme všechno co chceme.

V této fázi je jediné konstruktivní řešení: říct – **Pane, já to беру tak, jak to dopouštíš, ale ty to prosím požehnej.** Ve mně a třeba i pro někoho dalšího. Dej ať výsledkem není pomsta nebo boj, ale požehnání. – A toho se týká to slovo „Když vám zlořečí, žehnejte.“

- 4) Je dobře si uvědomit, že v opravdovém nebezpečí není Boží dítě, kterému je ubližováno, ale ten, který ubližuje. Utrpení trpícího je pod Boží regulací a přináší požehnání. Ale hněv nebo svévole toho, kdo křivdí, přináší vzdálenost od Boha, nepožehnání a může končit až ztrátou spásy. A to je v nepoměru k tomu, co se nám stalo. Protože o věčný život nás nemůže připravit nikdo z lidí ani okolnosti. Takže, se probudme a starejme se tam, kde je větší ohrožení. **Přimlouvejme se za ty, kteří nás trápí,** aby nepropásli svou šanci a nepromarnili spásu. Vždyť i my potřebujeme hodně milosrdenství a přímluv, tak s nimi sami nešetřeme jen proto, že se jedná o nepříjemného člověka, který si naši lásku nezaslouží. Vždyť ani my si nezasloužíme Boží lásku a přesto ji máme v hojnosti. Takže máme z čeho dát.
- 5) Denně se modleme o naše vnitřní uzdravení. **Odpuštění je většinou proces,** ne jednorázová záležitost.
- 6) **Na začátku odpuštění je rozhodnutí odpustit (je to akt mé vůle).** Mnoho křesťanů to vnímá tak, že když řeknou „já ti odpouštím“, je to tím celé hotové. Ale není to tak. Všimněme si, že po vzájemných zraněních přetrvává často určitý chlad, odstup, podezření, co bude zase příště. To pramení z obav z dalšího zranění.
- 7) Proto je nutno to přehodnotit. Rozhodnutí je jen první krok. **Pak následují každodenní upřímné modlitby za úplnost našeho odpuštění a za úplnost citového uzdravení.** Nemusí nás vyvádět z rovnováhy, že se to nestane většinou hned. Jistě že Pán Bůh může dát zázrak a pak je to jako blesk z nebe – hned a úplně. Ale tam, kde Pán nedá zázrak, prostě jen věrně a trpělivě pokračujme v prosbách. A nepřestaňme, dokud to není hotové. Teprve až je to tak daleko, že když na toho člověka a na to, co nám udělal, pomyslíme a už vůbec nic necítíme, ani stopu bolesti, jen soucit a obavu o jeho duchovní prospěch, pak je hotovo.
- 8) A když se dostaneme takto až na konec, pak můžeme říct, že jsme prožili mnoho požehnání, i když to hodně stálo. Ale uvědomme si, že jsme tím nahlédli do Boží dílny! **Milosrdenství a odpuštění je Boží dílo.** (Proto se také dá jen slabě napodobit, ale ne nahradit.) A my jsme si ho mohli zblízka prohlédnout! Jak je to úžasné. Jak potom z celého srdce můžeme souhlasit s žalmistou, že Pán Bůh „milosrdenstvím vzbuzuje bázeň“. Je to jedno z obrovských Božích tajemství a přináší tomu úměrné požehnání. A my vycházíme z tohoto procesu silnější než jsme byli předtím. Protože i ten poslední následek zranění – strach z toho člověka, obava, co udělá zase příště – je pryč. Nahradí ho jistá otužilost a schopnost přijmout a zpracovat ve víře v Boží pomoc to, co ten člověk zase udělá. Už nám pak nic nebrání vytvářet mu rozumné a skutečné možnosti k růstu. Dokonce se jakýmsi tréninkem zrychluje doba, kterou potřebujeme na odpuštění. **Je to zřejmě nejen naše**

**Bohem daná možnost, ale také určitá křesťanská dovednost, kterou je dobré cvičit** ke stále větší dokonalosti, protože tím víc uvidíme Pána Boha při díle. A když Ho vidíme při díle v naší rodině, pak je to dvojnásobné požehnání. Protože ho přenášíme i na děti.

- 9) A tak na závěr by se dalo říct: „Nebojme se tolik zranění, když máme tak obrovskou možnost v pěstování milosrdenství a vzájemného odpouštění. **Nebudme kvůli obavám ze zranění nebo zneuznání odsouzeni k chudému duchovnímu životu.** Pán Bůh má dost milosti pro nás, kteří také snadno někoho zraníme, i pro ty, kteří zraní nás. Mějme tu odvahu a neústupnost víry bušit na ty Boží dveře, dokud nás nezahrne svým bohatstvím.“

Francouzský kněz M.D. de Molinie říká ve své knize „Odvaha mít strach“, že církev je na světě patrně proto, aby se křesťané naučili odpouštět, než přijdou do nebe.

A protože církev je koncipována jako rodina, pak je logické, že i ty naše malé rodiny jsou nám dány mezi jiným i pro tento svatý účel.

## Čas v soukromí

- Nejdříve se zamyslete nad tím, jaký je model vašeho odpouštění. Je to v praxi ta biblická cesta nebo reagujete jen na podkladě svých pocitů a třeba necháváte věci nedořešené? Každý se zamyslí sám nad sebou a pak to poctivě řekne svému partnerovi.
- Když už jste si to oba pověděli, sdělte si navzájem, jak vidíte cestu odpouštění toho druhého. Umíte rychle říkat – odpust' – a také to myslet upřímně, nebo se tomu snažíte za každou cenu vyhnout?
- Není ve vašem vztahu pocit ublížení, zatrpkllost? Nebo naopak dlouhodobý pocit viny? (neodpuštění sám sobě) Pak se pokuste tam, kde je to potřeba, usnadnit cestu odpouštění svému partnerovi. Poradte mu i ze svých zkušeností, co nejlépe funguje. Buďte konkrétní a uvádějte praktické příklady z toho, jak vám Pán Bůh pomohl odpustit až do konce.
- Možná jste narazili na něco, co jste třeba doteď neřešili, co jste „přeskakovali“ nebo to bylo téma, o kterém není radno mluvit. Otevřete to před Pánem Bohem a svým partnerem a společně se modlete za to, aby se vám podařilo s Boží pomocí to úplně vyléčit. Připomínejte si verše o Božím odpuštění a milosrdenství.
- Pak ten problém, který jste odevzdali Pánu Bohu, napište na kousek papíru, a společně ho zničte. (spálit, hodit do řeky). A připomeňte si, že tak jako vy už ten papírek nikdy neuvidíte, tak ani Pán Bůh si ten problém už nikdy nechce připomínat. A nemusíte si ho připomínat ani vy, když se necháte uzdravit Boží milostí.
- Možná se vaše neúplné odpuštění nebo úplné neodpuštění netýká partnera, ale někoho dalšího z rodiny (rodiče atd.). Pak nechte svého partnera, aby vám s tím pomáhal svými modlitbami a společným hledáním cesty milosrdenství.
- Nakonec poděkujte Pánu Bohu za jeho milost a za to, že skrze ni smíme přijímat i my uzdravení svých vztahů.

## 5. Komunikace

Bez dobré komunikace není možno rozvíjet dobrý vztah. Přirovnějme manželství ke krásnému domu, který dvojice v den svatby zdědí. Je v něm dostatek krásných místností, kde je možno realizovat spoustu dobrých věcí. Ale některá manželství mají třeba několikrát dveře zamčené a když se tam pokoušejí dostat, nejde to, nemohou najít ten správný klíč. Často manželé rezignují a žijí spolu jen v několika místnostech, zbytek domu nechávají neprozkoumaný a nepoužívaný. A tak větší část zděděného bohatství ani nepoznají. Ti, kteří to ale nevzdají, se mohou pokusit vyrobit společně klíč k těmto místnostem. Není to vždycky lehké, často se jde cestou opakovaných pokusů, ale ten klíč stojí za to. Tím klíčem je efektivní manželská komunikace.

**Jednotlivé složky komunikace:** skutečný věcný obsah,  
tón hlasu  
neverbální komunikace (mimika, postoj, pohyby)

*Sdělitelnost jednotlivých složek:*

Obsah – 7%

Tón – 38%

Neverbálně – 55%

Obzvláště tam, kde máme pochybnosti o přesnosti nebo pravdivosti verbálního projevu, věříme vždy těm ostatním složkám.

Je důležité osvojit si některé **komunikační dovednosti**, aby se náš společný komunikační „klíč“ dobře otáčel v zámcích těch ještě neodemčených pokojů, kde jsou pro nás uloženy poklady dalších možností ve vztahu.

### Naslouchání:

Jak.1,19: „Každý člověk ať je rychlý k naslouchání ....“ Bez naslouchání není možná efektivní komunikace, jsou to pak nejvýš jen dva monology, které se naprosto míjejí. Při naslouchání se musíme snažit pochopit a přijmout to, co nám ten druhý říká. Jinak nám často uniká podstata věci, protože např. je nám nepříjemné to, co partner sděluje, anebo si během jeho řeči spíš připravujeme protiargumenty.

Při naslouchání je důležité dávat průběžně najevo zájem otázkami, mimikou atd.

Nechťjme také za každou cenu každý problém hned vyřešit a udělovat rady. To bývá vlastní zvláště mužům, kteří často mylně považují sdílení pocitů o problému za žádost o radu. Žena často potřebuje jen nebýt na to sama.

### Neútočná komunikace

Občas se lidé diví, proč na ně ostatní reagují podrážděně. Vždyť přece nic špatného neřekli. A mohou za tím být jen celkem maličkosti.

Např. výška hlasové intonace. Čím vyšší intonace při řeči, tím snáz to lidé vnímají jako podrážděné. V tom mají zvláště soprány smůlu, obzvláště pokud je jejich hlas poněkud ostrý. Nemusí za tím být nic jiného, než špatný hlasový návyk, ale bohužel to působí tvrdě. Někdo zase má hlas měkký, jakoby sametový a zvláště pokud je spojen s nižší hlasovou polohou, pak už sám o sobě působí konejšivě a mírně. Rozsah hlasu se ovlivňuje obtížně, a bylo by to i zbytečné, ale jeho ostrost se dá určitě odstranit. Zlepší se tím „startovní podmínky“ ke komunikaci.

### Komunikační fauly:

#### 1) Špatně vyjádřená výčitka

- a) „Proč jsi zase nevynesl koš?“
- b) „Kam zase jdeš?“
- c) „Ty jsi ale nešikovná!“

V čem je největší chyba tohoto ne zrovna příjemného vyjádření? Především v použití 2. osoby j.č. Když říkám „ty“ jako úvod negativní skutečnosti, je to přirozeně vnímáno jako útok.

Ale stačí už malá změna – sdělit to v 1. osobě j.č. – mluvit o sobě a svých pocitech .

Takže oprava:

A) „Vadí mi, že ten koš je plný.“

B) „Je mi smutno a byla bych ráda, kdybys mohl třeba zítra zůstat se mnou.“

C) „Já myslím, že bys to mohla zkusit udělat takhle.“

## 2) Špatné vyjádření prosby

### a) nepřímá žádost

Jde o pouhé sdělení problému s očekáváním, že se partner nabídne k pomoci sám. Používají to hlavně ženy.

Příklad: „V kuchyni kape kohoutek.“ A dál nic, popřípadě uražené mlčení, pokud to partnerovi nedojde, že by s tím měl něco udělat on.

Správně: „Jirko, v kuchyni kape kohoutek. Prosím tě, buď tak hodný a oprav to.“

### b) nepříjemné otázky typu „mohl bys?“

Takto položenou otázku vnímá muž jako manipulaci a trochu to útočí na jeho schopnosti.

Příklad: „Jirko, mohl bys zajet nakoupit?“

Žena by se neměla ptát na jeho schopnost takovou věc zařídit, ale na jeho ochotu. Jinak se jí může stát, že on jí po pravdě odpoví, že by mohl, ale nebere to jako slib.

Takže správně: „Jirko, prosím tě, zajedeš na nákup?“

To dává muži prostor k rozhodnutí a on zpravidla vyhoví.

## 3) Čtení myšlenek

Někdy si myslíme, že svého partnera už dostatečně známe a tak občas rozhodneme za něj, aniž bychom si to ověřili.

Příklad: „Ty lístky na koncert nám vezmi, Anička určitě půjde ráda.“

Ale platí to i naopak, někdy předpokládáme, že náš partner nám čte myšlenky: „Jak to, že jsi vzal ty lístky na koncert, přece musíš vědět, jak jsem unavená.“

## 4) Připisování úmyslu

Pokud nám partner ublíží, předpokládejme, že to neudělal schválně a nepřipisujme mu špatné úmysly. Do hlavy mu nevidíme.

Příklad: „Ty jezdíš na té motorce schválně jako blázen, abys mě trápil, vid’? Určitě ti dělá dobře, když se o tebe bojím.“

Správně: „Když jezdíš tak rychle, tak mám o tebe opravdu strach.“

## 5) Nadměrné zobecňování

Komunikaci zabíjejí slova jako **vždycky, všechno, nikdy, nic**.

Příklad: „Ty si se mnou **nikdy** pořádně nepopovídáš, protože mě **pořád** vodíš na nějaké akce a to je **k ničemu**.“

To je jasný útok, ale dalo by se to říci i jinak: „V poslední době jsme hodně chodili na všelijaké akce a vlastně jsme neměli dost času si povídat. Co kdybychom dnes zůstali sami a popovídali si?“

## Hloubka komunikace

Komunikace probíhá na různých úrovních, od úplných banalit až po důležité a hluboké věci. Záleží to na situaci, otevřenosti, dostatku času, na tom, jak dlouho a dobře se známe atd.

Při **prvním kontaktu** obvykle začínáme nedůležitými věcmi, jako počasí, „jak se máš“ atd.

Pokud nenarazíme a máme čas a zájem pokračovat, **informujeme se** o svých zájmech atd.

Když chceme pokračovat, odvážíme se dál a **sdílíme své názory** na věci, které považujeme za důležité.

Pokud stále jde všechno dobře, **sdílíme své pocity** a vyjadřujeme cit.

Nejhlubší úroveň komunikace je tzv. **setkání srdcí**, kdy dochází k silnému citovému sjednocení a navázání hlubokého vztahu. Na této rovině je už úplná otevřenost, tato rovina bývá využívána v hlubokém přátelství a lásce.

Můžeme to přirovnat ke stavbě domu. Asi tak na úrovni výšky dveří jsou ty první kontakty. Na ně přistavíme informace, pak názory, nad to city a zakončíme setkáním srdcí.



Není dobré začínat snahou o setkání srdcí, to bychom asi toho druhého vyděsili, vypadalo by to, jako že ho nutíme k otevřenosti. Je to jako bychom chtěli stavět dům od střechy. A také by ale moc nefungovalo, kdybychom se stále pohybovali na úrovni hovorů o počasí a jiných nepodstatných věcech, pokud zrovna nejsme meteorologové. Bylo by to naprosto nudné a nikam by se to neubíralo.

Také zůstat hodně dlouho na rovině citů je náročné a brzy by to vyčerpávalo. Proto se nedá říci, že jen ta

„vyšší patra“ komunikace jsou ta kvalitní. Zachovávejme pestrost a učme se přizpůsobit se i v hloubce komunikace potřebám toho druhého (mějme jej „za přednějšího než sebe“), učme se „radovat s radujícími a plakat s plačícími“ a netlačit

nikoho dál než kam chce sám dojít.

### Čas v soukromí:

Sdělte si navzájem, jaké zvyky byly ve vaší původní rodině.

- Dávala vaše rodina pozor na drobnosti nebo zobecňovala? Máte pocit, že doopravdy věděli, kdo jste?
- Cítila se vaše rodina dobře při sdílení citů a pocitů? Nebo se u vás mluvilo hlavně o neosobních věcech, při kterých jste se nemuseli příliš otevírat?
- Stávalo se ve vaší rodině, že jeden za druhého dokončoval větu?
- Předpokládalo se ve vaší rodině, že „prostě věděli“, jak vám je a na těchto předpokladech pak stálo jejich jednání, aniž by to s vámi nějak zkonzultovali předtím, než začali jednat?
- Co se vám v oblasti komunikace ve vaší rodině nejvíce líbilo?
- Popište svoje zklamání ze způsobu komunikace ve vaší rodině.
- Popište, jaký by podle vašich pocitů měl být ten nejlepší způsob komunikace v rodině.

### 10-10-10 cvičení v naslouchání

Najděte si místo, kde se svým budoucím partnerem můžete strávit plných 30 nerušených minut. Posadte se tvář v tvář a hodně blízko. Začíná ten tišší z partnerů a je třeba, aby o sobě mluvil 10 minut. Ten druhý **musí** soustředěně poslouchat, **nesmí** :

přerušovat toho druhého, mít poznámky, otázky, námitky, opravovat ho, vyjadřovat souhlas, zlobit se, a už vůbec ne usnout.

Po těch prvních 10 minutách ten druhý začne mluvit o sobě, také 10 minut. Teď naslouchá ten, který mluvil první, plně se soustředí, nic neříká tak jako předtím jeho partner.

Těch posledních 10 minut mluvíte o tom, co jste jeden druhému řekli. A také mluvíte o svém partnerovi.

### **10-10-10 zpětná kontrola**

Prosím vás, po cvičení se v naslouchání udělejte následující:

1. Muž napíše: „Co mi řekla?“
2. Žena napíše: „Co mi řekl?“
3. oba napíšou: „O čem jsme těch posledních 10 minut mluvili?“

Až oba dopíšete, všechno si vzájemně přečtete. Nakonec spolu pozorně a pravdivě prodiskutujete:

1. Bylo snadné těch 10 minut naslouchat?
2. Bylo lehké 10 minut mluvit?
3. Jaké to bylo nesmět nic říci, zatímco ten druhý 10 minut mluvil?
4. Jaké to bylo, když mne nikdo nepřerušoval?
5. Co se vám chtělo místo naslouchání dělat, když jste museli mlčet?
6. Kládli jste si otázku, jestli ten druhý celých 10 minut naslouchá, zatímco jste mluvili?

### **Komunikační test**

- Odpovídejte, prosím, na otázky co nejrychleji podle toho, jak to právě cítíte.
- Nenapadejte při vyplňování partnera. Můžete si o tom popovídat pak, až oba vyplníte test.
- Označte si jednu ze čtyř kategorií vpravo, abyste ukázali, jak se otázka k vašemu současnému vztahu hodí.
- Neexistují ani správné ani špatné odpovědi; odpovídejte podle toho, jak to právě cítíte.

Obvykle    Někdy    Zřídka    Nikdy

Mluví s vámi váš partner o své práci a zájmech?

Máte sklon k tomu nechávat si své pocity pro sebe?

Jde vám na nervy hlas vašeho partnera?

Má tendenci říkat věci, které by bylo lepší neříkat?

Máte pocit, že vám rozumí?

Naslouchá tomu, co máte na srdci?

Vadí vám hodně, když se na vás

Partner zlobí?

Říká vám partner hezké věci?

Je těžké pochopit city a postoje vašeho partnera?

Ukazuje vám svoje city něhou?

Nechá vás domluvit, než reaguje na to, co jste řekli?

Když se na sebe zlobíte, jsou chvíle, kdy na sebe nemluvíte, dlouhé?

Dovolí vám pěstovat vaše koníčky a zájmy, když sám má jiné?

Snaží se vás pozvednout, když jste smutní a je vám zle?

Nevyjádříte svůj nesouhlas jen proto, že se bojíte, že se bude zlobit?

Stěžuje si někdy váš partner, že mu nerozumíte?

Dáte svému partnerovi najevo svou nespokojenost?

Máte pocit, že něco říká, ale doopravdy myslí něco jiného?

Pomáháte mu pochopit, jak vám je, tím že mu řeknete, co si myslíte, co cítíte a čemu věříte?

Připadá vám i partnerovi spolu nesouhlasit, aniž byste se rozzlobili?

Připadá vám těžké vyjádřit mu své skutečné pocity?

Obviňuje vás partner, že mu nenasloucháte?

Ví váš partner, co se pokoušíte vyjádřit?

Vede konverzaci ten druhý?

Mluvíte spolu o věcech, které vás oba zajímají?

Mívá partner často špatnou náladu?

Mluvíte spolu o intimních věcech?

Mluvíte spolu o svých osobních problémech?

Je pro vás jednodušší svěřit se příteli, nebo partnerovi?

Dává vám partner znát, jak jste pro něj důležití?

Svěřuje se váš partner raději vám nebo jiným lidem?

-----

Podle níže uvedeného diagramu – na které úrovni se svým partnerem obvykle komunikujete?



Můžete se svým partnerem prodiskutovat, proč to tak je?

	hněv	strach	
láska	důvěra		nedůvěra
	radost	bolest	

Který pocit je pro vás nejtěžší vyjádřit? Proč?

Který pocit je pro vás nejlehčí vyjádřit? Proč?

### Jak mne vidíš?

Zveme vás, abyste srovnali svůj pohled na sebe s pohledem vašeho partnera. Toto cvičení zdůrazňuje skutečnost, že představa, kterou o sobě máme, se nemusí ztotožňovat ani s pohledem našich nejbližších. (Své odpovědi označ písmenem „j“ a odpovědi partnera písmenkem „p“.)

	velmi	mezi	neutrální	mezi	velmi	
klidný						neklidný
dominantní						submisivní
chladný						vřelý
podezřivavý						důvěřivý
otevřený						uzavřený
nejistý						věří druhým
váhavý						rychlý
utrácivý						ekonom
bezstarostný						pečlivě plánuje
realista						snílek
lhostejný						sympatizující
společenský						nespolečenský
vážný						lehkovážný
uvolněný						napjatý
kritický						tolerantní
liberální						konzervativní
nemluva						řečný
soběstačný						závislý
otevřený						tajnůstkář
pomstychtivý						odpouštějící
pořádný						bezstarostný
zkoumavý						nevšímavý
plachý						smělý

### Smlouva o naslouchání

Chci ti právě teď naslouchat, a to mnohem lépe, než jsi to kdy v životě zažil. Pokusím se, aby ses cítil jako ten nejlépe pochopený člověk na světě. Nechci soudit, předpokládat, kritizovat, radit ani cokoli jiného, co by ti zabránilo mi říci, jak se opravdu cítíš. Poskytnu ti 100% pozornost a dám ti všechnu lásku, jíž jsem schopen; lásku výhradně zaměřenou pouze na to, abych tě teď pochopil.

### Smlouva o sdílení

Řeknu ti, jak se doopravdy cítím. Pokusím se používat slov, která ti pomohou mne pochopit. Nic si nenechám pro sebe. Budu věřit, že to, co ti řeknu, ti pomůže mne pochopit.

Naprosto ti důvěřuji, že to, co ti sdělím, zůstane jen mezi námi. Pokusím se vyhnout výrookům ve stylu „ty“. Rád bych, abys mne skutečně slyšel a pochopil.

## Role v manželství

Dnes vládne poměrně velký zmatek v názorech na role v manželství. Není to něco, co pak doma „hrajeme“, ale za co jsme zodpovědní. Snoubenci přicházejí z různých rodin a mají rozdílné zkušenosti s pojetím rolí v rodině. Tím v nich vznikají rozdílné představy o tom, co se od nich čeká jako od manžela a manželky. Málokdy si popovídají předem o tom, jaké kdo převezme úkoly v domácnosti, popřípadě jednou ve výchově dětí a pak dochází k překvapení a konfliktům. (málokdy se před svatbou baví např. o tom kdo bude vynášet koš atd.) Ale samozřejmě se nejedná jen o fyzické práce. Jde o spolupráci v mnohem důležitějších oblastech, než je vynášení koše a mytí nádobí. V Bibli nenajdeme, kdo z nás má vynášet koš, ale povzbuzuje nás k tomu, abychom se jako manželé spolu shodli.

Amos 3,3: „Půjdou spolu dva, jestliže se nedohodí?“

Bible nás vyučuje také v otázce vedení a podřízenosti:

## Vedení a podřízenost

Bible nás učí, že hlavou Krista je Bůh, hlavou muže je Kristus a hlavou ženy je muž. Bůh ustanovil toto vedení hlavy, aby zajistil řád pro možnost přelítí božské autority, ochrany a božského života do rodiny, aby zajistil růst v manželství.

Ježíš je pro manželství věřících lidí příkladem, jak vést. On nám to ukázal svou službou.

V Mt.20,26-28 Ježíš učí:

*„Každý, kdo chce být mezi vámi vedoucí, musí být váš sluha. A chcete-li být úplně na špičce, musíte sloužit jako otroci. Váš postoj musí být jako můj, protože já, Mesiáš, jsem si nepřišel nechat sloužit, ale abych sloužil jiným a abych dal svůj život jako výkupné za mnohé.“* (Překlad Libiny Bible)

V J.13 Ježíš prohlašuje:

*„Říkáte mi „Mistr“ a „Pán“, a dobře děláte, protože je to pravda. A tak protože já, Pán a Učitel, jsem vám myl nohy, i vy byste si měli vzájemně myt nohy. Dal jsem vám příklad, který byste měli následovat; chovejte se tak, jak jsem se choval já k vám. Jaká je to pravda, že sluha není větší než jeho pán. Ani posel není větší než ten, kdo ho posílá. Tyto věci víte – tak je teď dělejte! To je cesta požehnání.“* (Překlad Libiny Bible)

Ježíš také rozuměl „podřízenosti“; že hlavou Krista je Bůh. A tak se podřídil Otcem. V Mt 26,36-46 čteme o rozhovoru mezi Ježíšem a Otcem. Když Ježíš stál tváří v tvář kříži, cítil tíhu všeho, co se od něj bude požadovat. Ježíš plně vyjevil svoje pocity a myšlenky před Otcem. „*Otče můj, je-li možné, ať mne mine tento kalich.*“ Třikrát Ježíš otevřeně vyjádřil své city před Otcem, a pokaždé řekl: „*Avšak ne jak já chci, ale jak ty chceš.*“ Ježíš uznával Otce jako vedení a podřídil se mu, protože věděl, že největší odměna a požehnání přijde, jestliže se sám do tohoto pořádku zařadí.

V Bohu je řád, Otec a Syn jsou si rovni, ale Otec je zjeven jako vedoucí. Rovnost – ale současně i odlišení, když muži i ženy byli stvořeni k obrazu Božímu – a každý z nich má stejnou hodnotu – nicméně se přesto liší. Bůh je stvořil stejné, a přece rozdílné. Jejich rozdíl však neříká, že jeden z nich by měl menší hodnotu. Když Bůh určil, že muž je hlavou své ženy, stvořil efektivní řád ve vztahu mezi dvěma sobě rovnými – řád, který má svůj vzor v Bohu.

Naneštěstí „být hlavou“ se často špatně vykládá a tento princip lidé překroutili a zneužili. Biblický koncept, který předpisuje muži „být hlavou“, často využívají muži, kteří chtějí nad svými ženami panovat. Ale tento přístup je v rozporu s biblickým pohledem.

Být hlava neznámá být diktátor. Ani to nedává muži „právo“ rozhodovat o všem a pak svou ženu jen informovat. Naopak, předpokládá se, že žena svému muži svobodně vyjádří své myšlenky a pocity a že v rodinném rozhodování její pohled na věc má svou váhu.

Měla by své myšlenky a city vyjadřovat otevřeně a v lásce. Měla by být svému muži „pomocí“ (jako partnerka), ne jako asistentka.

Být hlava neznámá, že muž je inteligentnější nebo schopnější než jeho žena. Také to neznámá, že on má v manželství větší cenu, ani že by měl být „osamělým strážcem“, který dělá jednostranná a nezávislá rozhodnutí za celou rodinu. Je naprosto zodpovědný Bohu za to, jak svěřenou autoritu používá.

Biblicky řečeno, být hlavou znamená vést službou. Apoštol Pavel také objasňuje, co se čeká od toho, komu je svěřena autorita k vedení. Vysvětlil korintskému sboru, že autorita je dána z toho důvodu, aby sloužili (2K 10,8; 13,10).

Bible se nesnaží říci, že na straně ženy bude jen samé dávání a služba. Podřízenost je podrobně popsána a má být vzájemná. Podle Ef 5,21 podřízenost je láska, která dává sebe a hledá, jak sloužit partnerovi: „*V poddanosti Kristu se podřizujte jedni druhým*“. Podřízenost ženu nevyklučuje z rozhodování. Podřízenost spíše dovoluje vzájemnou komunikaci a spolupráci ve vývoji rodinného života. Biblický záznam popisuje Ester jako ženu, která ve svém životě byla podřízena autoritám. Podřídila se strýci, který ji vychoval a podřídila se Bohu skrze půst a modlitbu. Přestože zde čteme o jejím vlastním rozhodování, nejednala nezávisle. Naopak pochopila místo řádu ve svém životě a uvědomila si, že požehnání, ochrana a zaopatření se nejlépe uskuteční skrze podřízení.

Když muž se rozhodne přijmout vedoucí úlohu a s tím spojenou zodpovědnost, žena se rozhodne reagovat na svého muže. Tím ho uvolní k vedení a pomůže mu, aby v této roli obstál. Reakce ženy na mužovu roli je poddání se jeho vedení. Je to její volba, která vyrůstá ze správného pochopení vedoucí role. Podřízenost ženy je dobrovolná a nedá se vynucovat.

Systém, ve kterém existuje hlava, je partnerský vztah na úrovni „vedení – reakce na něj“, který dovoluje rozvoj vztahu manželů tak, jak to bylo v původním plánu – a výsledek je sjednocení, které je plné radosti.

K rozhovoru:

Co pro vás osobně znamená vedení? Kdo vás napadá jako příklad?

Ježíš, který je hlavou muže, je také model pro vedení manžela. Jaký je jeho styl vedení? Jaký byl jeho postoj k vedení?

Co podřízenost znamená pro vás? Je podřízenost se také někdy součástí role muže?

K lepšímu pochopení těchto otázek si přečtěte Ef 5,21-33; Mt 20,2-28; J 13,1-17.

Bůh ustanovil autoritu a podřízenost v manželství jako řád, který mu zajistí požehnání. V Jeho plánu je, aby k manželství patřila úcta k Bohu i k sobě navzájem, růst, uzdravení a občerstvení pro rodinu. Každý domov by navíc měl být oázou pro ty, kteří vejdou a hledají, kteří touží po sklenici studené vody, podané v Ježíšově jménu. Umožníme-li v manželství vládu Božího řádu, toto požehnání se stane skutečností.

Koncept vedení, který v manželství staví manžela do role vedoucího, by měli přijmout oba manželé. Co přijetí této role znamená pro muže? A co pro ženu? V minulosti docházelo k nepochopení této vedoucí role. Někteří muži to chápali tak, že jsou něco víc a že doma mají být dominantní. Jiní se své vedoucí role vydali a byli pasivní a vedli svou rodinu buď málo nebo vůbec.

Se svou rolí mají problém nejen muži. Ženy ji často nepochopily také. Některé se proti vedení svého manžela postavily a pokusily se svůj domov ovládnout. Jiné se cítily nedostatečné, bezmocné a začaly být pasivní. Prohovořte následující otázky.

1) Jak vypadalo vedení v domově, kde jste vyrůstali?

2) Jak se u vás rozhodovalo?

3) Připadalo vám, že určitá osoba měla pocit, že se musí ujmout vedení?

Když vstupujeme do manželství, začínáme proces, ve kterém žijeme jako dvojice, jako partneři, a tak začínáme žít své role. Co z toho, co se ve vašem vztahu děje dnes, naznačuje, jaké to bude později v manželství?

Jak se jako dvojice rozhodujete?

Jaká jsou znamení toho, že začínáte prožívat partnerství?

## Boží myšlení

1.Pt3,1-7 hovoří o klíčových slovech nebo konceptech, a jak to žít v praxi.

- A. Pro **ŽENY** – ta slova jsou podřízenost, úcta, tichý a pokojný duch, cudná a střízlivá konverzace, bázeň (ne strach).

**Podřízenost** – souvisí s rozhodnutím odevzdat se Bohu a věřit Mu, že Jeho řád je dokonalý (pořádek, systém) – Boží koncept vedení, který umožňuje manželovi, aby vedl.

**Uctivé chování** – cudné a uctivé jednání – styl života a postoj, který nepodkopává osobnost. Úcta je ženě celkem přirozená, pokud má dostatek důkazů o lásce muže. Pak vidí především jeho dobré stránky a oceňuje je, chyby jí nepřipadají důležité. Jenže pak přijde třeba období, kdy muž se zabere do práce a na ženu zbude málo jeho pozornosti a pak dojde na lámání chleba. Hned začneme vidět to špatné a začne nám to přerůstat přes hlavu a vidíme na muži především to. Někdy se pak těžko hledají dobré vlastnosti.

**Ale jak potom můžeme být „pomocí od Boha muži rovnou“?** Máme se (muži i ženy) naučit stát ve své roli Bohem formulované, ať už partner zvládá tu svoji nebo ne. To je zralost. Takže když to nevidíme, můžeme se modlit, aby nám to Pán Bůh ukázal a to on rád vyslyší. A tam, kde vidíme objektivně špatnou vlastnost u partnera, řešme to přímlovami, aby mu s tím Pán Bůh pomohl. A my v tom můžeme pomáhat jen když nám Bůh „nahraje na smeč“.

**Jemnost** – která souvisí s vaší silou; dynamika vaší osobnosti, kterou máte pod kontrolou.

**Tichý a pokojný duch** – to znamená vytvářet kolem sebe pokoj, tak jak o tom mluví apoštol Petr ve své 1. epištole 3. kapitole – nepomíjitelnost tichého a pokojného ducha, což je před Bohem převzácné.

Takže to je pro nás cíl. Neznamená to, že máme pořád tichá ústa, zatímco se uvnitř nás všechno bouří, ale my nic neřekneme a myslíme si své.

Znamená to mít svobodu mluvit nebo mlčet, ale mít v sobě uklizeno.

**Střízlivá konverzace** - znamená to, že odráží život nezatížený zmatkem, který brání uvádět do života cíl, pro který tady jste.

A teď si můžeme říci, že to jsou krásné požadavky, ale kde na to vzít? Nejlepším výchozím bodem je vázanost na Pána Ježíše Krista, protože on je autorem těchto nových možností. On je vydobyl svou obětí. A tak jen když jsme mu hodně blízko, dokonce blíží než svému partnerovi, On nám pomůže zajistit ty vzájemné proporce a úměrnost těch věcí. Bez Jeho pomoci se nám to nepovede.

A tohle platí i pro muže.

- B. Pro **MUŽE** – ta slova jsou: porozumění, žít s ní, milost života, spoludědic, prokazování úcty.

**Žít s ní** – pochopit cenu vlastní ženy; být trpělivý.

**Mít porozumění** – vědět, což znamená pochopit svou ženu tak, abyste ji opravdu znali; vědět, co ji zlobí; učíte se vzájemně svoje rozdíly přizpůsobit; naučíte se znát její potřeby a jak se o ně postarat; Začněte svou ženu studovat!

**Milost života** – partneři si vzájemně odpouštějí a učí se být k sobě vzájemně štedří a něžní; pomáhají si v oblasti silných i slabých stránek – a to všechno proto, že ji – stejně jako vás – zachránila obětí našeho Spasitele.

**Spoludědic** – dva spojení smlouvou do jednoho života; Pochopit Boží plán pro vás dva jako pár.

**Úcta** – ocenit, hodnotit, respektovat; pozvedat; dávat přednost.

### K diskuzi:

- Jak se vzájemně stále víc poznáváte, objevujete jeden druhého. Co konkrétně jste v poslední době jeden na druhém objevili a jak jste na tyto objevy reagovali?

- Když se dva vezmou, začnou se zabydlovat a říkat: „Už nejsme v líbáncích“. Co pomůže vašemu vztahu, aby rostl?

**Žena:** Kterou kritickou potřebu svého muže jste zde objevila a jak ji můžete uspokojit? (což znamená: Jaký celoživotní dar dáte svému muži?)

**Muž:** Kterou kritickou potřebu své ženy jste zde objevil a jak se o ni postaráte? (Což znamená: Jaký celoživotní dar dáte své ženě?)

### Řešení konfliktů

Jaké máme možnosti v řešení konfliktů? James Fairfiels jmenoval pět možných způsobů:

- 1) *Stáhnout se do sebe, únik.* Máte-li sklon dívat se na konflikt jako na beznadějnou nevyhnutelnost, kterou můžete ovlivnit jen nepatrně, možná se o to ani nepokoušíte. Můžete se stáhnout fyzicky tím, že opustíte scénu, nebo se můžete vytrátit psychicky.
- 2) *Soupeření (sebeprosazení).* Máte-li pocit, že se o své zájmy musíte vždy postarat nebo že jste v konfliktu nějak ohroženi, můžete se rozhodnout, že *vyhraje*te. Musíte vyhrát bez ohledu na to, co to bude stát! V tomto způsobu se obvykle obrazí to dominantní; vztah je až na druhém místě. Ovládnutí je první!
- 3) *Přizpůsobení se (podřízení se).* Při vjezdu na dálnici nebo na křižovatce jste si možná všimli značky „dej přednost v jízdě“. *Dát druhému přednost proto, abyste vyšli,* je další způsob. Nelíbí se vám; ale než byste riskovali konflikt, raději volíte tuto cestu.
- 4) *Kompromis - Trochu dát a trochu dostat.* Asi zjistíte, že je důležité z některých požadavků nebo myšlenek slevit, abyste tomu druhému pomohli také něco dát. Nechcete vždycky vyhrát, ale ani nechcete, aby pokaždé vyhrával ten druhý.
- 5) *Spolupráce.* Člověk se může rozhodnout konflikt *vyřešit*. V tomto způsobu zacházení s konflikty se mění situace, postoje i jednání právě vlivem otevřené a přímé komunikace.

Jak řešíte obvykle konflikty vy?

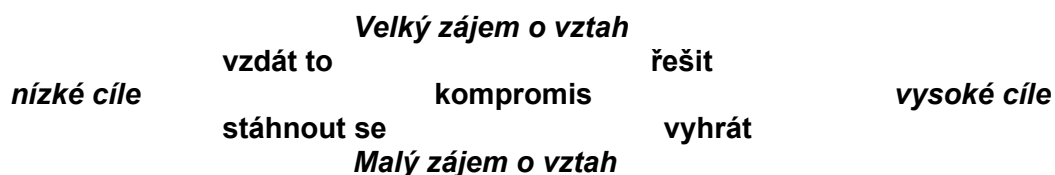
Jak obvykle řeší konflikty váš partner?

Popište příklad, jak váš způsob ovlivnil pocity druhých k vám?

Jak vám v té situaci bylo?

Způsobil výsledek pokojnější atmosféru?

Který způsob je nejlepší? Který je nejlepší pro vaše manželství?



**Stáhnout se** má nejnižší hodnotu, protože člověk vzdá dosažení cílů a rozvíjení vztahu. Vztah jednoduše vypnul. Jestliže se tento způsob používá dočasně jen jako krok k tomu, aby partneri mohli před řešením vychladnout, je to dobré. Může se stát, že diskuze se tak ohnivá a vymkla se z ruky, že v dané chvíli stáhnout se je to nejlepší. Ale je důležité rozhodnout se problémem později prodiskutovat a konflikt vyřešit.

Metoda **vyhrát** dosahuje cíle, ale může se stát, že tímto způsobem obětujete vztah. V rodině jsou vztahy stejně důležité jak cíl, možná ještě důležitější.

**Vzdát to** – to pracuje přesně naopak než vyhrát v tom smyslu, že vztah se zachová, ale je nutno obětovat cíle.

**Kompromis** se pokouší uspokojit některé potřeby, ale tato „výměna“ může znamenat, že do kompromisu vložíte i některé své hodnoty. Myslíte-li si své např. o typu mladého muže, se kterým vaše dcera chodí, a vy přistoupíte na kompromis pokud se týká požadavků na jeho charakter jen proto, abyste dosáhli větší harmonie, co to s vámi udělá?

Přirozeně nejvyšší hodnotu má **řešení**, protože v konečném hodnocení vztah posiluje, i když hledáte dosažení osobních cílů.

## Čas v soukromí

Předpokládat, že se po svatbě nebudete hádat, je naivní; není to pravda. Budete se hádat. Mnoho psychologů by řeklo, že dobrá hádka bývá zdravá, protože podporuje dialog (oba v páru spolu mluví) a dobrou komunikaci.

Ale mají-li být manželské hádky fér a pravdivé, měly by se řídit některými základními pravidly. Cílem „hádky“ je problém vyřešit, ne toho druhého zničit. Přestože vyhnout se hádce za každou cenu je nezdravé a umrtvující, „hádání se bez pozitivních pravidel může být ničivé. Zde je několik tipů:

- 1) Nikdy neužívejte fyzického násilí.
- 2) Vždy hádku dokončete. Odejít rozzlobený nebo odložit diskuzi na neurčito může problémy rozmnožit.
- 3) Nevrhujte kolem sebe bahno a ohnivé šípy. Používání výrazů jako „blbče“, „tlusté prase“ nebo „líný mizero“ jistě vzbudí ještě větší hněv.
- 4) Držte se tématu. Nevytahujte na denní světlo dřívější zranění nebo problémy, ať už jsou pravdivé nebo ne.
- 5) Nikdy nehrozte, že přestanete milovat nebo že odmítnete sex.
- 6) Nepoužívejte „léčbu tichem“. Tak se nic nevyřeší.
- 7) Když nemáte pravdu, přiznejte to.
- 8) Nedělejte scény. Nikdy schválně neuvádějte do rozpaků ani jeden druhého ani ostatní tím, že byste se hádali na veřejnosti. Hádejte se v soukromí.
- 9) Naslouchejte svému partnerovi. Poskytněte si vzájemně příležitost mluvit a nemějte v diskuzi hlavní slovo.
- 10) Smiřte se, a to doopravdy. Nenechávejte v srdci hořkost, ani v sobě nepěstujte proti druhému námitky.

Abyste se dostali do souladu se svými pocity a způsoby, kterými konflikty řešíte, odpovězte na následující otázky a odpovědi prohovořte s partnerem.

- když se rozzlobím, mám sklon k....
- když se rozzlobíš, máš sklon k ...
- kdy jsme se naposled hádali?

- o co jsme se hádali?
- Jak jsme to vyřešili?

Podívejte se na seznam způsobů jednání, která se často používají k vyjádření hněvu či reakce na něj nebo k vyjádření negativních pocitů. V každém případě rozhodněte, zda to charakterizuje vás, vašeho partnera, žádného z vás nebo oba dva.

	Já	ty	žádný	oba
ticho				
obviňování				
křik				
ohrnování nosu				
sarkasmus				
vyhýbání				
chlácholení				
pláč				
vyhrůžky				
fyzické násilí				

Pamatujte si: když se rozdíl v názorech sdělí pozitivně, opatrně a s ohledem, může vám to pomoci růst. Nehádejte se proto, abyste toho druhého zranili a nikdy nechodte rozzlobení spát. Vždy vyjádřete lásku, kterou pro svého partnera máte a s láskou v srdci mu popřejte dobrou noc.

### Model pro řešení konfliktů v manželství

- uvědomte si předmět konfliktu
- pozorně tomu druhému naslouchejte
- vyberte nejvhodnější čas
- konkrétně definujte problém nebo příčinu konfliktu
  1. *Jak problém definujete?*
  2. *Jak si myslíte, že ten problém definuje ten druhý?*
  3. *Jaké jednání podle vašeho názoru ke konfliktu přispívá?*
- konkrétně jmenujte, čím jste ke konfliktu přispěli vy.
  1. *Jedním slovem,*
  2. *Vyjádřete to slovo nebo předmět jednou větou.*
  3. *Vezměte na sebe zodpovědnost a partnerovi řekněte důvod k diskuzi,*
- konkrétně jmenujte potřeby každého zvlášť
- omluvte se a odpusťte
- konkrétně jmenujte alternativní řešení
- dohodněte se na řešení, přijatelném pro obě strany
  2. *Vyjmenujte kroky k jeho uskutečnění.*
  3. *Jaké jsou možné důsledky?*
- jednejte nově

### Tvořivý proces řešení problému

- Co je problém?
- Jaký problém je to pro vás?
- Co jste s ním zkoušeli dělat?
- Stojíte o pomoc?
- Projděte si všechna možná řešení. Které vám připadá nejlepší?
- Které dvě věci se vám na vašem řešení líbí?

- O co vám ve vašem řešení jde?
- Jak se váš zájem pro vás může na dlouho stát pozitivní složkou?
- Víte, co dál?
- Co uděláte nejdřív?
- Jak to uděláte?
- Kdy?
- S kým se domluvíte, že dodržíte řešení, které jste si definovali?
- Máte pocit, že je vaše rozhodnutí praktické?
- Jste svým rozhodnutím nadšeni a máte z něj radost?

## Rodiče partnera

### Jaký máte vztah k rodičům svého partnera?

Jak se chováte ke své tchyni a tchánovi (budoucím)? Když někdo řekne „tchyně“, jaké myšlenky vás spontánně napadnou a jaké máte pocity? Myslíte si, že vztahy k rodičům partnera jsou dnes napjatější než dřív?

Nabízíme vám rychlý dotazník ke zhodnocení vlastního vztahu k rodičům.

Všechny své odpovědi si zaznamenejte. Otázky v testu mohou mít víc správných odpovědí.

### Ano nebo ne

- vtipy o tchyních mohou mít zpětný efekt na vztah vy a tchyně
- někteří lidé mají lepší vztah k rodičům partnera než k vlastním
- odborníci se shodují, že rodiče jsou největší problém ve vztahu novomanželů
- když je žena zaměstnaná, společnost čeká, že bude mít stejný standard jako žena v domácnosti
- obě tchyně spolu soupeří víc než tchánové
- většinu problémů s rodiči způsobují postoje žen
- problémy s rodiči pravděpodobně vznikají, protože novomanželé nebyli ještě připraveni odejít z domova
- přehnaná nezávislost na rodičích může mít na přizpůsobování se druhým rodičům stejně negativní vliv jako přehnaná závislost
- vlastníčtí rodiče mohou být stejným problémem jako příliš závislé děti
- rodiče, kteří prožili plný a bohatý život, jsou lepšími tchánými a tchyněmi, protože se nesnaží řídit život svých dětí
- jak mladému páru přibývá let, problém vztahu ke druhým rodičům narůstá
- dnes už se na oddělené domácnosti neklade takový důraz jako dříve (s ohledem na vytvoření dobrých vztahů s rodiči)
- když v rodině vzniknou třenice, často je tendence obviňovat rodinu toho druhého

### Testové otázky

Tchyně se více zapojuje do manželských problémů, což může pramenit z:

- a) je svým dětem bližší než otec
- b) zůstala bez časově náročného úkolu být dětem v patách
- c) je věkově příliš blízko věku mladého páru

Nejpravděpodobnější osoba, která se zapojí do příbuzenských problémů, je:

- a) švagrová
- b) švagr
- c) manželčina matka
- d) manželova matka

Nejčastější příčina problémů v příbuzenstvu je, když jeden z manželů je:

- a) příliš závislý



- b) neurotický
- c) nespokojený se stavem rodinného kruhu svých rodičů
- d) zaujímá postoj „počkejme a uvidíme“
- e) žena

Tchán a tchyně mohou mladé rodině pomoci tím, že:

- a) je nechají na pokoji
- b) v nutnosti pomohou, aniž by si zavazovali darem
- c) vedou soběstačný a naplňující život
- d) vezmou na sebe některé finanční závazky mladého páru
- e) jednají s nimi jako s dospělými

Mladá dvojice může pomoci řešit generační problém tím, že:

- a) se seznámí s problémy rodičů středního věku
- b) dovolí rodičům, aby pomohli, když chtějí
- c) podívají se na problém z obou hledisek
- d) seznámí se s výsledky výzkumů o novomanželech
- e) budou se snažit maximálně se rodičům přizpůsobit

Některé faktory, které kladně ovlivňují příbuzenský vztah:

- a) svatba v kostele, kde jsou přítomni obojí rodiče
- b) souhlas obojích rodičů s uzavřením manželství
- c) vzájemné přátelství obojích rodičů
- d) šťastná manželství rodičů
- e) narození dětí během prvních pěti let manželství

## Hlavní rysy vztahu děti – tchán/tchyně

### I. Nové společenství

Dlouhotrvající síť přátel a příbuzných, pronikajících do manželství, není možné zrušit na fyzické nebo citové rovině.

- 1) vyhněte se přístupu „odříznout“
- 2) je nutný respekt k rodině a přátelům, ale vždy s ohledem na manželství

Vztah manželství dostává přednost před všemi ostatními vztahy. V novém společenství se zaměř na **rovnováhu**.

- 1) Jeden extrém – chovat se tak, jako kdyby se dva lidé mohli vzájemně plně uspokojit; jako kdyby byli schopni vzájemně se postarat o všechny potřeby toho druhého bez pomoci Boží a kohokoli jiného
- 2) Druhý extrém – dál žít, jako bychom byli stále svobodní s tím rozdílem, že se doma pohybuje ještě někdo jiný, kdo je ve chvílích potřeby k dispozici

### II. Hlavní problémy

#### A) Rodiče?

- 1) Rodiče vůbec nechtějí, aby jejich dítě uzavřelo manželství
- 2) Rodiče nesouhlasí s volbou svého dítěte.
- 3) Rodiče mají vyhraněné názory na zaměstnání, finance, vedení domácnosti, správné rodičovství atd.
- 4) Rodiče potřebují čas a pozornost
- 5) Rodiče musejí řídit

#### B) Sourozenci?

#### C) Vy sami?

### III. Budování vztahů

#### A) Jak postupovat?

- 1) Osamostatněte se

- 2) Vystupujte navenek jednotně
- 3) Pamatujte, že tu nejste proto, abyste svým rodičům zajistili štěstí
- 4) Buďte asertivní
- 5) Určete si hranice

#### **Praktické poznámky**

- 1) Udělat základní rozhodnutí - konkrétně
- 2) Návštěvy dělejte krátké a s pestrými činnostmi
- 3) Vánoce, svátky a plány na dovolenou si prohovořte napřed doma a pak teprve sdělte své představy rodičům (začněte budovat své vlastní tradice dovolených)

Láska, ohleduplnost, pochopení a úcta jsou klíčem ve vztahu k rodičům partnera. Neexistuje situace, kdy byste s rodiči nemuseli jednat s úctou. To samozřejmě neznamená, že s nimi ve všem souhlasíte, ani že jim dovolíte, aby řídili vaše manželství. Úcta má být vzájemná a i oni by si to měli uvědomit.

## 6. Sex a intimita

### **Sexuální postoje: požehnání, bezpečí a poslušnost**

Tato kapitola se zaměřuje na Boží plán pro sexuální naplnění v manželství, tak jak to máme zjevené v Božím slově.

1 Te 5,23: „*Sám pak Bůh pokoje nechť vás cele posvětit a zachová vašeho ducha, duši i tělo bez úrazu a poskvrny do příchodu našeho Pána Ježíše Krista.*“

Bůh touží po naplnění našich životů a našich manželství ovocem Ducha svatého.

Vztah v manželství ovlivní:

- váš vztah s Bohem
- váš cit pro Boží směr
- Jeho pokoj ve vašem životě
- Duchovní komunikace pomocí rozhovorů o duchovních záležitostech a společné modlitby a bohoslužby.

Toto je bohaté požehnání, které Bůh připravil pro nás všechny. Protože On tolik touží nám požehnat a chránit nás, dává nám ukazatele, které říkají: „Poslechněš-li toto...., pak poznáš mé požehnání a ochranu.“ V manželské sexuální intimitě nám Bůh dal plné a bohaté požehnání. Přesto plnou radost z tohoto požehnání je možné dosáhnout jedině tím, že se budeme řídit Božími ukazateli i v oblasti sexu.

V Písni Šalomounově čteme, že sex v manželství Pán Bůh s radostí a plně schvaluje. V této biblické knize jasně a krásně nacházíme Boží plán pro tělesné vyjádření v manželství. Bůh chce, aby sex byl radostný a příjemný.

Právě tak, jak Bůh stojí za tím, že sex do manželství patří, stejně jasně také říká, že sex mimo manželství je neposlušnost jeho zákonů. Neříká jen „nesesmilníš“, ale také upozorňuje na to, že za předmanželský sex se platí příliš vysoká cena – ztráta části budoucího naplnění, potěšení a radosti, kterou pro člověka zamýšlel.

Je normální a přirozené, že snoubenci prožívají vášnivou touhu jeden po druhém. Přesto Bůh, který sexuální touhu stvořil, říká „počkej“. Ti, kteří do manželství vejdou čistí, prožívají zvláštní sladké požehnání – bez spoutanosti a svázanosti z minulosti (neovládnutá chtivost a pouhá tělesnost bez sebeovládání a ohledu na druhého).

Některé důsledky předmanželského sexu podle Písni Šalomounovy

- novomanželé jsou okradeni o radost ze svatební noci (2,7)
- ztrácejí objektivitu (3,15)
- vztah ohrožuje narušená důvěra (8,4)

Jestliže snoubenci selžou a vyzkoušejí sex, není vše ztraceno. Co je možné udělat pro nápravu? Existují 4 kroky:

- přiznat si to
- vyznat to a rozhodnout se přestat se sexem
- spojit se s někým, kdo se s vámi může modlit a kdo vám tímto obdobím pomůže projít poskytnutím individuální péče a zodpovědného praktického vedení
- držet se svého rozhodnutí chodit v čistotě a poslušnosti
- když se díváte na Ježíše, víte, že On má o vás zájem a chce vám pomoci – takže můžete v manželství prožívat všechno požehnání a naplnění, které pro vás Bůh připravil.

Jak je to s vámi? Prosím, promluvte si spolu o této velice choulostivé, ale přesto nesmírně důležité věci. Potřebujete-li pomoc, prosím, promluvte si s někým, kdo vám bude schopen pomoci.

Jaké konkrétní tělesné hranice jste si ve vašem vztahu až do svatby určili? Daří se vám to? Nebo vámi určené hranice potřebují revizi?

## **Sex rozkládá domovy a srdce jako past (zážitky z minulosti)**

Tento materiál se zaměřuje na identifikaci a konfrontaci mučivých zážitků a vede k vytvoření příležitosti rozvázat pouta minulosti.

V Žd.4,15-16 nás Bůh zve, abychom s odvahou přišli k Jeho trůnu, kde můžeme najít milost a slitování pro to, co potřebujeme. U Joela 2,25 Bůh říká, že obnoví to, co bylo ztraceno. V Gal.5,1 dostáváme instrukce, abychom nepohnutelně stáli ve svobodě, kterou dostáváme skrze Krista a abychom se nenechali znovu svázat.

Je možné, že něco z naší minulosti má nezdravé následky, aniž bychom si uvědomili, že to ničí náš současný vztah. Tyto zážitky na nás mohou neustále působit i v manželství, jestliže nejsou uvolněny Božím zásahem v našem srdci. Např. jeden takový následek sexuální svázanosti z dřívějšíka může být ztráta komunikace mezi manžely v oblasti sexu a intimity.

Některé časté **problémy z minulosti, které způsobují svázanost:**

### **1. Sexuální tělesné nebo citové zneužití v dětství**

- věci, které se staly nám
- naprosto chybějící sexuální vzdělání
- pěstovaný strach, který způsobuje v oblasti sexu pocit viny
- sexuální projevy mezi dětmi
- věci, které jsme viděli

### **2. Sexuální problémy nebo selhání v pubertě**

- normální tělesný vývoj, ničivě ovlivněný pornografií, přehnanou masturbací a homosexuálními zkušenostmi
- ztráta panenství
- sexuální zneužití
- promiskuita

### **3. Potíže se sexem v době známosti**

- výzva ke zvládnutí vášně
- došlo k sexuálním důvěrnostem
- strach z důvěrnosti

### **4. Sexuální překážky v manželství**

- žádná komunikace v oblasti sexu
- nedostatek důvěry, pramenící z neřešených svázaností, vzniklých předmanželským sexem
- vliv pornografie

### **5. Rodinné vazby**

- věci, které do osobnosti vtiskla rodina na úrovni citů a myšlení a které svým působením nezlomil Duch svatý ani jiní křesťané a poradci
- nefungující rodina, která vytváří nezdravé vztahové vzory

Boží plán pro nás je přijít k Němu – přijít takoví, jací jsme. Ta Dobrá zpráva je v tom, že můžeme být očištěni, uzdraveni a obnoveni. Ježíš jako lékař žije v nás a jeho moc nám může pomoci a uzdravit nás.

Individuální pohled předmanželské přípravy je koncipován částečně tak, aby pomohl každému osobně přiznat si cokoli, co by mohlo v manželství překážet. Budeme se zabývat tím, jak nás Bůh může očistit a uzdravit.

## Ježíš pro vás má svatební dar – svobodu

Tyto otázky nemusíte se svým partnerem prodiskutovat hned. Přesto by o nich každá dvojice měla spolu s předmanželským poradcem uvažovat v přípravě na dobu, kterou budete společně trávit. I když to budete cítit jako nepříjemné, uvědomte si, prosím, že toto je příležitost přijmout službu k uzdravení a růstu.

Byl jste obětí nějaké nepříjemné sexuální zkušenosti v dětství, v pubertě, v dospělosti?

- okultní praktiky
- pornografický materiál
- neslušné odhalování
- homosexualita
- obtěžování
- znásilnění
- incest
- zneužití
- ostatní

Už jste se někdy někomu „dali“, ať už citově nebo sexuálně?

Nejtěžší předmět k diskuzi v oblasti sexu pro mne je ...

*S modlitbou, pravdivě a konkrétně přiznej jakékoli osobní boje, související s právě uvedenými předměty. Pak uvažujte o tom, že to řeknete svému poradci, aby vám mohl posloužit a pomoci.*

## Tipy pro líbánky - příprava na sex v manželství

- Ujistěte se, že vám nechybí znalosti v oblasti sexu. Tak 2 – 4 týdny před svatbou si přečtěte vhodnou knihu a mluvíte o tom. Nejen vy dva spolu, ale ještě s někým, ke komu máte důvěru a koho si vážíte.
- Vybudujte si rozumné, zdravé postoje: vyčistěte si hlavu od negativních myšlenek, chápejte sex jako pozitivní a dobrý.
- Určitě si prohovořte a vyberte si předem metodu antikoncepce.
- Mluvíte spolu o sexuálních pocitech; jak na mne sexuálně působíš teď. Naučte se mluvit bez rozpaků a klidně, naučte se mluvit s důvěrou plnou lásky a přijetí (toto je oblast, ve které **nikdy, nikdy svého partnera nekritizujte!!!**)
- Našetřete si peníze na svatební cestu
- Předem si svatební cestu naplánujte:
  - + rozhodněte o metodě antikoncepce (neabortivní)
  - + buďte odpočinutí
  - + první noc necestujte daleko
  - + prohovořte a rozhodněte, co od svatební noci čekáte (pěnu do koupele, vzájemně se svléci, na začátek mít na sobě svůdné prádlo
  - + prohlédnout si tělo toho druhého a poznat ho
  - + připravit si ručník aby bylo možné otřít sekrety
  - + alespoň jednou se spolu osprchovat
  - + vzít si s sebou romantické svíčky a nějaký deodorant
  - + zajistit možnost umýt se
  - + zajistit soukromí

## ODPOČÍVEJTE A UŽÍVEJTE SI ZÁBAVY! RADUJTE SE JEDEN Z DRUHÉHO

- Uvědomte si, že tato oblast stejně jako ostatní patří do vašeho manželství a potřebuje neustále učení. Studujte svého partnera!

- Nezapomeňte, že většina jmenovaných věcí by měla pokračovat u vás doma i po svatební cestě. Radostný a vzájemně uspokojivý sex vám jen tak sám od sebe nespadne do klína. Může neustále růst a vyzrávat.

### **Sexualita je dar od Boha.**

### **Manželství je Boží nápad.**

Na začátku

*„I řekl Hospodin Bůh: Není dobré, aby člověk byl sám. Učiním mu pomoc jemu rovnou. ...I uvedl Hospodin Bůh na člověka mrákotu, až usnul. Vzal jedno z jeho žeber a uzavřel to místo masem. A Hospodin Bůh utvořil z žebra, které vzal z člověka, ženu a přivedl ji k němu. Člověk zvolal: Toto je kost z mých kostí a tělo z mého těla! Ať muženu se nazývá, vždyť z muže vzata jest. Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem. Oba dva byli nazí, člověk i jeho žena, a nestyděli se.“ Gn 2,18-25*

Sexuální intimita v manželství je také součástí Božího plánu pro manželství.

### **Sex je v Božích očích posvěcený.**

Sex existoval dříve než hřích. To je důležité si pamatovat, protože mnoho lidí si myslí, že sex je špatný.

### **„Pád má nedozírné důsledky:**

- oddělení od Boha
- důsledky v manželském vztahu – sobectví, strach a izolace sex se pokřivil – stal se výhradně tělesnou záležitostí

### **Bůh je stvořil jako muže a ženu.**

Lišíme se od sebe, jsme každý jiný, a je to v pořádku!

### **Rozdíly mezi mužem a ženou v sexuálním prožívání**

	Muž	žena
Orientace	tělesný, zaměřenýma činy specialista tělesná jednota ochotný riskovat sex je vysoká priorita	zaměřená na vztahy zaměřená na celek citová jednota bezpečí jiné priority může mít výš
Stimulace	pohled vůně zaměřený na tělo	dotek postoje, činy, slova soustředění na lidi
Potřeby	respekt obdiv tělesně žádán nenechat padnout	pochopení láska citově žádána čas

Sexuální reakce	necyklická (kdykoli, kdekoli) rychle se vzruší začíná (obvykle) těžko ho vyrušit	cyklická pomalu se vzruší reaguje (obvykle) snadno vyrušena
Orgasmus	zaměřenost na samotný sex kratší, intenzivnější tělesná orientace k uspokojení většinou nezbytný	celková harmonie delší, hlubší orientace na cit uspokojení možné i bez orgasmu

## Čas v soukromí

### Sexuální intimita; časté klíčové otázky

Promluvte si se svým partnerem co nejotevřeněji a vyjádřete své očekávání v oblasti, která se týká následující otázky. Nikdo po vás nebude chtít, abyste o výsledku svého rozhovoru mluvili před ostatními. Oba dva si vzájemně položte všechny otázky. Požádejte o vysvětlení, jestliže citům nebo pocitům svého partnera plně nerozumíte. Rozhodně nekritizujte ani nesudte, i když vám připadá těžké ocenit partnerovy pocity a zájmy. Klíčem k rozhovoru bude vaše schopnost jako páru promýšlet budoucnost a vzájemně si říci o svých představách a o tom, jak to bude, či jak by to mělo být. To nemá nic společného s tím, jestli už nějaké zkušenosti v této oblasti máte či nikoliv.

- 1) Svatební noc. Co od ní čekáš a co by sis přál/a?
- 2) Jak čekáš, že náš sexuální vztah zasáhne do dalších oblastí našeho vztahu?
- 3) Když spolu budeme mít styk, jak ti bude, když jeden z nás nedosáhne orgasmu?
- 4) Existuje nějaká situace či doba, ve které by v našem manželství způsobilo napětí, kdybychom měli styk?
- 5) Jak poznám, že budeš mít náladu na sex?
- 6) Podle čeho poznám, kdy budeš mít náladu na vášeň, blízkost, dotyk, a přesto nebudeš chtít styk?
- 7) Po čem toužíš v našem společném životě?
- 8) Co by pro tebe byl uspokojivý sexuální vztah co do kvality (co by pro tebe byl pěkný zážitek)?
- 9) Co myslíš, jak často v týdnu budeš chtít soulož?
- 10) Co si myslíš o různých polohách při styku?
- 11) Co si myslíš o tom, kdyby žena iniciovala sex?
- 12) Když bude žena v 8. nebo 9. měsíci těhotenství, jakou formu styku myslíš, že budeme volit?
- 13) Co uděláš, když tvůj partner odmítne způsob sexu, po kterém toužíš?
- 14) Co myslíš, jaké budou tvoje sexuální potřeby, když se budeš cítit mizerně, v depresi nebo nešťastný?
- 15) Jaký postoj k sexu zaujímala tvoje rodina?
- 16) Jak se u vás doma vyjadřovala láska, vřelost a něha?

### Co je nutné pro vybudování sexuální intimity:

- Pochopit rozdíly (vzdělání v této oblasti)
- Čas a praxe (trpělivost a vytrvalost)
- Ocenění (úcta a péče)
- Komunikace (klíčově nutné)

## Boží myšlení

## **Biblický popis zdravého sexu**

V kultuře dnešní společnosti těžko hledáme nějaký příklad zdravého a uspokojivého manželského sexu. Naštěstí se o tom dovídáme v Božím slově.

Přísl. 5; 1K 7,1-5; Gn 2,24-25 citlivě mluví o intimním a nádherném předmětu – manželském sexu, zatímco Píseň Šal. je výbuch úžasu v oblasti sexuálního vyjádření. Bůh stvořil naši sexuální kapacitu a také nás stvořil tak, že je možné prožívat úplné sexuální naplnění. Sexualita je srdcem naší identity. Sexuální naplnění má co dělat s celým vztahem, nejen s pohlavním aktem.

Bůh nás učí, že zaplést se sexuálně mimo manželství člověka duchovně svazuje. Proto je nutné duchovní osvobození, aby člověk mohl vstoupit do manželství a neměl v sobě žádné zábrany a překážky. Z tohoto důvodu nás Bůh vybízí, abychom počkali až do správné doby a neprovokovali „lásku“ (sexuální vášeň).

Zdravý, naplňující sex je možno popsat takto:

Čistý

Osobně uspokojivý

Tělesně bezpečný

Psychologicky zdravý

Citově uspokojivý

Mentálně rozumný

Nevinný

Bez hanby a studu

Prostý od vnitřního boje, který říká „co je správné?“

Odráží pochopení potřeb toho druhého

Vzájemný respekt a úcta

## **Sexuální principy – 1K 7**

Sexuální vztahy v manželství jsou svaté a dobré. Bůh k tomu povzbuzuje a varuje před opomíjením či dokonce vynecháním sexu.

Potěšení ze sexu není hříšné, ale doporučuje se (těla obou zúčastněných patří vždy tomu druhému). Viz také Píseň Šal. a Přísl 5,18-19.

Potěšení ze sexu má jen jednu hranici, a to, že sex není soběstředný, ale má být orientován na toho druhého (právo na tělo patří v manželství tomu druhému). Homosexualita a masturbace není v souladu se základním pravidlem. Zde, tak jako všude, platí, že „blahoslavenější je dát než brát“.

Sexuální soužití má být pravidelné a kontinuální. Není možné radit, kolikrát za týden je to nejlepší, ale princip tkví v tom, že každý z partnerů tomu druhému poskytne takové uspokojení, aby se vyloučilo pokušení uspokojit sexuální touhu někde jinde.

Princip uspokojení znamená, že obě strany poskytnou sexuální potěšení (což znamená v manželství dělat to pro něho/ni) tak často, jak to ten druhý žádá. Samozřejmě zde mají také své místo další biblické principy (umírněnost, snažit se potěšit toho druhého raději než sebe atd.). Ohledy na partnera vedou k tomu, že své nároky na sex člověk reguluje. To ovšem není možné používat jako výmluvu k tomu, aby jeden z partnerů přestal uspokojovat potřeby toho druhého; na druhé straně by ale požadavky na sexuální uspokojení neměl ovládat chtíč.

V souhlasu s principem „práv“ by se sexu nikdy nemělo používat k „obchodování“ mezi manžely. (Nebudu s tebou spát, dokud...“). Nikdo nemá právo se sexem takto kupčit.

Sexuální vztahy jsou rovnocenné a vzájemné. Apoštol Pavel nedává mužům větší práva než ženám. Je tedy jasné, že vzájemná stimulace a vzájemná práva v sobě zahrnují také i povinnost obou aktivně se na souloží podílet.

Ženy by se neměly ostýchat vzít na sebe iniciativu a vyzvat ke styku či navrhnout sex. Pavlova slova ukazují, že potřeba obou je, aby někdo jejich uspokojení potřeboval. Ženy by neměly váhat a měly by spolupracovat nebo i dokonce iniciovat predehru k sexu.

## **Podmínky k vytvoření dobrého sexu**



Otevřenost, autenticita, sebeodhalení, přijetí, vřelost.

Což znamená:

Vzrušuje mne, když...“

Frustruje mne, když...“

Ochota praktikovat, objevovat, experimentovat, smát se, měnit se, ochota ke kompromisu.

„Z tohoto mám trochu strach, můžeme se to učit spolu?“

Podřízení se potřebám toho druhého, důležité je dávání bez podmínek.

Milovat se s partnerem, i když jste unaveni.

Zaměření na toho druhého, ne na akt sám.

„Řekni mi, co se ti líbí.“

**!!!Nikdy ne takto!!!:**

„Chci si na tobě vyzkoušet tuhle novou techniku.“

Pěkný pocit ve vztahu k tělu toho druhého.

„Ani jeden z nás nemá postavu modelky či gladiátora, ale jsou to naše těla a jsou krásná.“

Nechat se ovlivňovat dobrou literaturou o sexuálních vztazích.

### **Co dobrý sex znemožňuje**

Nekomunikovat, nereálné nároky, nepřiměřená očekávání.

„Myslel jsem si, že se budeme milovat třikrát denně“.

Neustálé srovnávání.

„Tentokrát to nebylo tak pěkné jako posledně ... tady v tom a v tom nebylo moc života.“

Sex jako odměna nebo prostředek manipulace.

„Jednoduše s ním nebudu spát, když se mnou bude takhle zacházet“.

Kritika v jakékoli formě.

„Pojď zhasnout, vypadáš tak legračně.“

Nedostatečná tělesná hygiena.

Tělesná nebo psychická únava

„Je mi líto, miláčku, ale jsem strašně unavená.“

### **Překážky intimity**

- **nedůvěra**
- **strach**
- **balancování v intimitě**

Je to úhybný manévr, který vznikl, abychom se vyhnuli slzám spojeným s intimitou. Strach z intimity může obsahovat strach ze zranění, z odmítnutí, ze zavržení, z dotěrnosti a ze ztráty sebe samého. Tyto strachy mohou narůstat nebo se zmenšovat na základě stupně osobního nebezpečí každého jednotlivce. Nejistý člověk bude častěji otevřený pocitu, že ho to přemáhá. „Balancování v intimitě“ jsou zřejmé, nebo často i nenápadné kroky, které vytvářejí ochranný štít pro jednotlivce či pár.

Příklad:

Jenda a Zuzana jsou svoji 7 let. Jendova matka umí vniknout do jejich manželského života různými způsoby a on se tomu nebrání. Částečně se bojí své matce cokoli nařídít, aby se nestáhla, tak jak to dělala v minulosti a on se pak cítil provinilý. Jenda si stěžuje, že Zuzana dělá totéž. Zuzana si potají klade otázky nad svou vlastní ženskostí a vytváří si prostředí, kde by se její ženskosti, ani zranitelnosti nikdo nemohl dotknout. Má strach, že kdyby toto nezvládala, nemilovali by ji. Oba partneři začali „balancovat“, aby zůstali odděleni a položili hranici hrozbě intimity. Oba se vyhýbají kořenům zdroje problému.

*Krok 1:*

Jenda přijde domů z práce a hned se ponoří do vyřizování došlé pošty. Zuzka po příchodu domů okamžitě začne vařit večeři.

*Krok 2:*

Začnou hodnotit celý den. Vyskytne-li se jakékoli pocit, že by se k sobě mohli dostat blízko, vypukne boj. Zuzka řekne: „Jsem opravdu ráda, že jsi doma.“ Jenda odpoví: „Proč není večeře na stole?“

*Krok 3:*

Po večeři Jenda umyje nádobí a Zuzana odejde z kuchyně.

*Krok 4:*

Oba se večer dívají na televizi, ale každého z nich baví jiný program, takže se dívají každý v jiné místnosti.

*Krok 5:*

Jenda jde spát dřív než Zuzana a když ona jde do postele, svlékne se v koupelně.

*Krok 6:*

Na dobrou noc se ze zvyku políbí a usnou.

K takovému balancování dochází proto, aby se partneři vyhnuli možnosti sblížit se a obnažit tak svou zranitelnost. Sexuální vyjádření je jen v určitých hranicích a maskuje se zde pocit odmítnutí a zranění. To vše je propracováno tak, aby se zabránilo vzniku intimity.

Tento pár potřebuje pomoc a objektivní pohled někoho třetího, kdo by identifikoval jejich strach a postavil je tomu strachu tváří v tvář, aby mohli začít růst a měnit se. Bez pomoci někoho dalšího nevyhnutelně dojde k situaci, kdy se budou vyhýbat zodpovědnosti, budou se obviňovat a budou dál rozvíjet „balancování“.

## 7. Finance

### Uvedení do tématu – slovo k lektorovi (poradci)

Lektor nemusí být expert ve finanční oblasti. V této lekci jde o to, aby snoubenci byli povzbuzeni k plánovitému přístupu k hospodaření s penězi, ukázat možnosti a případná úskalí, sdílet vlastní zkušenosti. Za důležité považujeme, aby si snoubenci řekli jakého životního standardu (úrovně) chtějí dosáhnout, případně s čím se „spokojí“. V rozhovoru je třeba odvolat se na biblické stanovisko, případně doporučit literaturu, která o tomto tématu pojednává.

### Biblický pohled na finance

Základní biblický předpoklad ohledně vlastnictví říká: Všechno patří Bohu, my jsme pouze správci toho, co nám Bůh svěřil. (Ž 24.1; Mt 25,14-30). Správce je ten, který spravuje cizí, jemu svěřený majetek, jinak řečeno: hospodaří s ním. Z uvedeného podobenství u Matouše vyplývá, že každý jsme pro toto správcovství obdařen jinak. Někdo více, někdo méně. Bůh od nás očekává, že budeme hospodařit s moudrostí, jako dobrý a věrný služebník. Když spravujeme dobře a věrně materiální hodnoty, učíme se stejným způsobem spravovat duchovní hodnoty (L 16,11-12). Cokoliv se nám podařilo nabýt, to co „vlastníme“, je čin Boží milosti (Dt 8,17-18).

V Bibli se nikde nemluví o tom, že peníze jsou něco špatného. Kdosi pověděl: „Peníze jsou skvělý sluha, špatný pán a hnusný bůh“. Problém tedy spočívá v přístupu k nim. Boží slovo zřetelně odsuzuje lásku k penězům a honbu za majetkem (Ž 62,11; L 12,13-21; 1Tm 6,6-10). Slyšíme to i jasně z úst Ježíšových: „*Žádný sluha nemůže sloužit dvěma pánům... Nemůžete sloužit Bohu i majetku/mamonu/* (L 16.13). Všechno, co se týká přístupu k majetku, závisí na našem postoji, na správně seřazených prioritách (hodnotovém žebříčku). Pán Ježíš nás ujišťuje, že pokud postavíme na první místo věci Božího království, On se postará o naše materiální potřeby. (Mt. 6,25-34).

Když Bible mluví o penězích (materiálních hodnotách), často podtrhuje postoj ochotného dávání (Př.11,24; 2K 9,6-15). Podle slov Bible máme prokazovat Bohu čest tím, že mu budeme dávat alespoň desetinu svých příjmů (Mal. 3,8-11). Povzbuzuje nás k tomu, abychom dávali ne z donucení, ale z radosti. Potvrzením našeho zdravého přístupu k penězům je tedy skutečnost, že nebudeme mít nedostatek. Je současně svědectvím, že srdce člověka nepřilnulo k materiálním statkům. Je také projevem vděčnosti a důvěry Bohu.

### Utváření křesťanského přístupu k penězům (majetku)

Někteří snoubenci jsou na správu svých finančních prostředků dobře připraveni. Zdá se, že za to vděčí finanční samostatnosti, pokud žili nějaký čas mimo dům rodičů. Někteří byli již od mládí vychovávaní rodiči k hospodaření s penězi tím, že dostávali pravidelně (jednou za měsíc) malou finanční částku, se kterou se učili hospodařit. Pokud ji prohospodařili dříve, byli zbytek měsíce bez peněz. Jiní naopak tyto návyky nemají a je potřeba, aby lektor věnoval více času této lekci. Během této lekce by měl lektor určit, nakolik jsou představy a přesvědčení snoubenců v souladu se skutečností a Biblickými principy hospodaření s majetkem.

Na začátku lekce je v dnešní době potřebné nastolit otázku životních cílů. Co snoubenci očekávají od života? Jak a do čeho chtějí investovat svůj život? Jak vysoký životní standard chtějí dosáhnout? Odpovědi na tyto otázky usměrní jejich přístup k financím. Je to základ pro další směřování této lekce. Další otázky, o kterých by bylo dobré (podle potřeby) hovořit, jsou tyto:

Plánování měsíčního rozpočtu

Jak snoubenci plánují hospodařit se svými financemi? Mají plánovitý, nebo spíš chaotický přístup k financím?

Mají zkušenosti se sestavováním rodinného rozpočtu? Jak chtějí sestavovat rodinný rozpočet?

- pravidelné výdaje (desátky, inkaso, nájem, energie, pravidelné nákupy /potraviny, jízdné MHD, náklady na provoz auta apod./)
- nepravidelné výdaje (roční vyúčtování inkasa, energií, pojistky, dovolená, oblečení, školní potřeby, zájmové kroužky, výlety a exkurze dětí, apod.)

Je zřejmé, že není možné všechny vydělané peníze utratit v pravidelných výdajích. Část finančních prostředků je nutné ušetřit (minimálně) na nepravidelné platby.

Jsou plány a očekávání snoubenců reálná?

Dokáží se podrobit finanční disciplíně? Z čeho budou žít?

Budou chtít oba pracovat? Co udělají, když přijdou děti?

Křesťanský finanční poradce (Larry Burkett) zdůvodňuje nutnost rodinného rozpočtu takto:

- pomáhá těm, kteří žijí nad své možnosti učinit nezbytné změny
- pomáhá těm, kdo mají potenciálně zvýšené výdaje, aby se objem výdajů ustálil
- pomáhá ustálit přiměřenou životní úroveň (vzhledem k finančním možnostem rodiny) těm, kteří to chtějí udělat.

### Vedení domácí pokladny

V dnešní době může být tento název již zavádějící. „Domácí pokladna“ dnes už není většinou skutečnou „kasou“, ve které jsou peníze určené k nákupu potřebných věcí. Jde spíš o kontrolování a naplňování měsíčního rozpočtu. Jde tedy o to:

Kdo bude mít rozhodující hlas ohledně toho co koupit?

Kdo bude zodpovědný za domácí účetnictví? Kdo povede účty? Přemýšleli snoubenci o zřízení a vedení knihy příjmů a výdajů?

### Finanční nezávislost

Jsou snoubenci finančně nezávislí? Pokud ne, plánují své nedostatky doplňovat penězi od rodičů? Pozor na úskalí: může se stát, že rodiče pak zasahují do rozhodování a dění nové domácnosti. Uvažují snoubenci o řešení dočasné finanční tísně (např. nedokončené studium) půjčkou?

### Půjčky a nakupování na splátky

Jaký mají snoubenci přístup k půjčkám? Příliš liberální přístup může vést k vážným finančním problémům. Může přinést do manželství mnoho stresu a krizových situací.

### Spoření

Jak plánují snoubenci spoření peněz (z toho co zbude, nebo pravidelně)? Jak uspořené peníze chtějí investovat? Uvažují o důchodovém připojištění či spoření? Kolik chtějí měsíčně spořit?

### Desátky (dávání)

Jak se chtějí rozdělit se svými finančními prostředky s jinými (potřebnými)? Na kolik je pro ně důležité dávat na Boží dílo? Jsou desátky nutné? Budou dávat desátky z přebytku (jen když jim zbude)?

### Filozofie utrácení peněz

Podle jakých zásad vynakládají peníze? Co považují za nejdůležitější – co musí koupit? Dokážou rozlišit faktické potřeby od svých tužeb? Podle čeho se řídí při tomto rozlišování (jak rozeznají potřebu od touhy)?

Budou mít vlastní kapesné, nebo budou mít všechny peníze společné?

Naše finanční stabilita nezáleží na tom, jaký je náš příjem, ale jak utrácíme vydělané peníze. Jakým způsobem utrácíme peníze, může o nás mnohé napovědět (jak jsme disciplinovaní). Schopnost vyhybat se impulzivnímu utrácení peněz ukazuje na naši dobrou disciplínu v oblasti hospodaření s penězi. K budování této disciplíny mohou pomoci dvě jednoduchá pravidla:

- nekupujte nic co není na seznamu věcí (skutečném či pomyslném), které je třeba nakoupit
- všechny neplánované nákupy, které přesahují dohodnutý limit, se konzultují s partnerem a odkládají se alespoň o jeden den.

### Organizace domácích financí

Jak snoubenci plánují uchovávat peníze a jak je budou investovat? Jde o to, kde budou všechny peníze uloženy (nejen ty, kterými se financuje měsíční rozpočet, ale také ty, které jsou uspořeny). Chtějí mít snoubenci peníze na společném účtu, nebo každý zvlášť?

Tři pomocná pravidla nabízí Norman Wright:

- veškeré finanční prostředky je třeba považovat za majetek rodiny a je potřebné informovat partnera o zdroji příjmu a jejich dalším určení
- peníze je možné vydávat po předběžné konzultaci s partnerem a se vzájemným souhlasem
- oba manželé by měli mít určitou finanční částku (na které se dohodnou) na osobní výdaje, bez nutnosti zodpovídat se z nich.

Hovořili jsme už o „účtu“, na kterém budou mít snoubenci uloženy peníze. U jakého bankovního domu a jaký účet si zřídit, to by byla otázka pro odborníka. Zde je uvedeno jen několik zásad:

Výběr bankovního domu je omezen možnostmi v daném místě. Je dobré zřídit účet u zavedeného a relativně velkého bankovního domu. Riziko problémů na finančním trhu nebo vytunelování banky je podstatně nižší. Ze stejného důvodu je dobré, aby druhý partner zvolil jiný bankovní dům; pokud se snoubenci dohodnou, že bude mít účet každý zvlášť. Budou-li budoucí manželé potřebovat často provádět bankovní operace a nemají-li možnost internetového bankovníctví je dobré zřídit účet u pobočky v blízkosti bydliště, nebo místa kde se často pohybují.

Další kritéria jsou: výše bankovních poplatků za jednotlivé bankovní operace a úroky za dlouhodoběji uložené peníze. Konkrétní nabídky jednotlivých bankovních domů je dobré porovnat a konzultovat s nezávislými odborníky, nebo lidmi, kteří se v té oblasti orientují.

### **Otázky pro snoubence**

1. Jak chápete Boží očekávání vůči vám ohledně hospodaření s penězi?
2. Jak vidíte praktické uplatnění 1Tm 6,6-10 ve svém manželství?
3. Co považujete za nejdůležitější finanční prioritu? Co bude vaším prvním největším výdajem po svatbě?
4. Co považujete za „nutnost“ (co nutně musíte mít) v rámci toho, kolik vyděláte, co vlastníte a jaký životní styl vedete (bydlení, oblečení, zábava, atd.)? Kolik byste chtěli vydělat v prvním roce manželství?
5. Dovolí vám vaše příjmy udržet životní styl, na který jste zvyklý? Jestliže ne, jak budete muset změnit své představy, z čeho „slevíte“?
6. Kdybyste se měli rozhodnout mezi časově náročnější (a lépe placenou) prací a časově méně náročnou (a méně placenou) prací, při které byste mohli více času trávit společně, co byste zvolili?
7. Chcete si vypracovat měsíční rozpočet pro domácnost? Máte s tím již zkušenosti (např. z domova)? Jak ho chcete sestavit?
8. Z čeho budete žít? Budete pracovat oba? Co uděláte, když přijdou děti?
9. Dokážete se podřídit finanční disciplíně (Fp 4,12)?
10. Kdo bude mít rozhodující hlas při stanovování důležitosti toho co nakoupit, a co ne?
11. Kdo bude odpovídat za domácí účetnictví? Kdo bude platit účty? Povedete si evidenci příjmů a výdajů?
12. Kdosi pověděl, že člověk je dítětem tak dlouho, dokud je finančně závislý na rodičích. Souhlasíte? Vysvětlíte.
13. Co si myslíte o půjčování peněz od rodičů? Jaké vidíte nebezpečí spojené s finanční závislostí na rodičích?
14. Myslíte, že jsou nějaké hranice ohledně finanční podpory dospělých dětí od rodičů? V jaké situaci byste přistoupili na tuto pomoc od rodičů?

15. Jak plánujete odkládat peníze (spořit)? Kam je chcete investovat? Uvažujete o spoření na důchod?
16. Jaký je váš názor na půjčky? Za jakým účelem byste se vzali půjčku?
17. Nakolik je pro vás důležité dávání desátků?
18. Plánujete ve svém manželství dávat desátky?
19. Rozhodli jste se jakou část svých příjmů budete dávat Bohu?
20. Jsou desátky nutné? Kolik byste museli vydělávat, abyste mohli dávat desátky?
21. Jak byste popsali sami sebe v otázce utrácení peněz?
22. Když přemýšlíte nad nákupem, jak rozlišujete skutečné potřeby od vašich tužeb?
23. Co si myslíte o impulsivním nakupování? Chcete se mu bránit? Pokud ano, jak?
24. Plánujete, že budete mít každý „své kapesné“? Kdo bude určovat jeho výši? Předpokládáte, že budete mít oba „stejně“? Jak velká částka by to měla být? Co se stane, když jeden z vás překročí svůj limit?
25. Plánujete, že budete mít peníze na jednom, společném účtu, nebo každý zvlášť?

Literatura:

Burkett Larry: Tvoje finance v nejisté době. Lublin 1993

Wright H. Norman: The Premarital Counseling Handbook. Chicago 1992