

## Lekce 3

# Budování hlubšího přátelství

**V**ětšina z nás vnímá, že naše společnost není zcela zdravá. Všude na světě najdeme nenávist a zlost. Televize a noviny nás informují o všelijakých zločinech. Strach, úzkost a deprese tak neudržitelně narůstají. Milióny lidí, včetně dětí, jsou denně ničeny domácím násilím, týráním či drogovou závislostí. Žijeme v nezdravé společnosti, která je plná hříchu a nese všechny jeho následky! A společnost si s tím vším neví rady. Zamysli se nad tímto: Lidé tráví stovky hodin studováním různých oborů. Jeden se naučí několik jazyků a druhého můžeme nazvat chodící knihovnou, a přesto mnoho lidí má pocit nedostatečnosti a neúspěšnosti v budování přátelství s druhými lidmi, ať už v práci nebo doma. Lidé se nechali obelhat způsobem myšlení, že vzdělání a majetek je vše, co potřebujeme k úspěchu. Výsledkem takového smýšlení je neschopnost budovat kvalitní přátelství. Tento problém však není jen problémem nevěřících.

Mnoho věřících bojuje s budováním hlubšího přátelství. Mnozí z nás slyšeli o významných pastorech a duchovních vůdcích, jejichž život vypadal navenek v naprostém pořádku, zatímco jejich rodinný život byl v troskách. Jedním z nejdůležitějších klíčů, jak se stát podobným Ježíši Kristu, je vynikat v budování kvalitního přátelství. Je pravdou, že za každým úspěchem či neúspěchem můžeme vysledovat vztah mezi lidmi. Všichni bychom měli neustále rozvíjet své schopnosti budovat vztahy. Pokud nebudeme pracovat na svých vztazích, my i lidé kolem nás budeme nakonec trpět. Pokud neporozumíme vztahům a odmítneme je budovat, negativně to ovlivní a) náš vztah s Bohem, b) vztah s naší rodinou, c) vztah s ostatními lidmi.

Bůh mluvil skrze proroka Izajáše k Izraelcům, aby je varoval a povzbuzoval. V následující pasáži si všimni, jak Bůh touží pomoci svým lidem dostat se z nezdravých emocí a pocitů.

Izraelité jsou ukázkou toho, jak zranění lidé smýšlí o sobě a o Bohu. Bůh říká: „Neboj se, už se nemusíš stydět, nebuď zahanbená, už se nemusíš rdít studem. Zapomeneš na hanbu, *kdy* jsi byla neprovdána, nevzpomeneš na potupu svého vdovství. Tvým manželem je přece ten, jenž tě učinil, jeho jméno je Hospodin zástupů, tvým vykupitelem je Svatý Izraele; nazývá se Bohem celé země. Jako ženu opuštěnou a na duchu ztrápenou tě Hospodin povolal, ženu mladosti, jež byla zavržena, praví Bůh tvůj.” (Izajáš 24,4–6)

Stud, ponížení, hanba, výčitky, smutek v duchu a odmítnutí nás nutí schovávat se před Bohem a před druhými lidmi. Je důležité si uvědomit, že jsme Bohem stvořeni pro vztahy. Celý život je jen o přijímání a rozdávání Boží lásky.

## OSNOVA

Základní emocionální potřeby  
Následky naší zranitelnosti  
Upevňování přátelství  
Vztah v manželství

## CÍLE

1. Vymezit čtyři základní emocionální potřeby člověka.
2. Vysvětlit, jak pocit nedostatečnosti ovlivňuje naše životy.
3. Popsat jednotlivé body, jak posílit přátelství.
4. Vyjmenovat kroky, jak mít potěšení z přátelství se svým partnerem.

## Základní emocionální potřeby

Cíl 1: Vymez čtyři základní emocionální potřeby člověka.

Bůh je dokonalý a nedělá chyby. To už jsi určitě někde slyšel. Jeremjáš 29,11 říká: „Já sám přece vím, jak o vás přemýšlím, praví Hospodin. Mám v úmyslu váš prospěch, a ne neštěstí; chci vám dát budoucnost a naději.“ (B21) Když jsem poprvé četl tento verš, myslel jsem si, že to musí být omyl. Boží plán pro můj život určitě není nic dobrého. Zjistil jsem však, že jeho plán a úmysl pro můj život byl vždy mě požehnat a ne mi přitížit, pomoci mi a ne mě zranit či vyčerpat. Žalm 139,14-17 nás v tom utvrzuje: „Chválím tě za tvá

díla ohromná, za to, jak podivuhodně jsem udělán a že mou duši tak dobře znáš! Jediná z mých kostí ti nebyla ukryta, když jsem byl vskrytu formován, když jsem byl hněten v zemských hlubinách! Můj zárodek tvé oči viděly, všechno jsi zapsal do knihy – dny, jež mi byly určeny, než začal první z nich. Jak jsou mi drahé, Bože, tvé myšlenky, je jich tak mnoho, že nejdou vypočít!“ (B21)

I když Bůh tvoří dokonalé věci, lidé často nevidí svou vlastní hodnotu. Poté, co Adam a Eva zhřešili, začali prožívat silný pocit strachu, nejistoty a viny. Adam řekl Bohu: „Slyšel jsem v zahradě tvůj hlas a dostal jsem strach, protože jsem nahý. Proto jsem se skryl.“ (Genesis 3,10; B21) Už první lidé si na sebe vzali fíkové listy, aby skryli svůj stud! I přesto se Bůh rozhodl jít za nimi (Genesis 3,9), a započal tak plán pro obnovení svého vztahu se svým stvořením, aby je mohl znovu požehnat.

### **Bůh stvořil lidi se čtyřmi základními emocionálními potřebami:**

1. Nepodmíněnou láskou, která je projevována bez očekávání něčeho na oplátku. Tato láska nebere, ale dává. Je vyjadřována slovy, myšlenkami i skutky. Takovou láskou nás Bůh miluje a takovou láskou bychom měli milovat druhé lidi.
2. Potřebou bezpečí, která vyžaduje pocit důvěry a ochrany, bez níž nejsme schopni přijímat lásku.
3. Potřebou uznání od druhých lidí, které nám dává pocit hodnoty a ujištění, pocit, že si nás lidé váží a že jsme pro ně potřební.
4. Potřebou smyslu, čímž je vlastně důvod, proč žijeme, něco, co nám dává naději a budoucnost.

Všimni si, že dnešní doba nabízí napodobeniny těchto základních potřeb. Napodobeninou nepodmíněné lásky je například sexuální žádostivá touha. Napodobeninou pocitu bezpečí je potřeba vlastnictví. Napodobeninou uznání je sociální pozice. Napodobeninou smyslu života je moc. Každý z nás touží užívat si požehnání, které plyne ze vztahů s Bohem a lidmi. Ale jestliže člověk neprožívá lásku a přijetí, nebo vyhoří-li, prožívá pocit odmítnutí.

To, že jsi křesťan, ti nezaručuje, že tě lidé nebudou zraňovat. Pociť odmítnutí je jedním z nejhlubších zranění, které může člověk za-

kusit, a je potřeba je uzdravit. Pocit odmítnutí může určovat směr našeho života po mnoho nadcházejících let.

Poté, co Jákob vzal lstivě Ezauovo požehnání, žádal Ezau s křikem svého otce Izáka: „Požehnej mně, také mně, otče!“ (Genesis 27,34). Ale už bylo pozdě. Jákob si vzal požehnání prvorozeného, které správně patřilo jeho staršímu bratru. Ezau se ve své zlomenosti rozhodl svého bratra zabít.

I dnes křičí srdce mnoha lidí bolestí z odmítnutí. Kniha Přísloví popisuje zlomené srdce: „Mužný duch snáší nemoc, ale ducha ubitého kdo unese?“ (Přísloví 18,14) „Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti.“ (Přísloví 17,22)

Podívejme se nyní blíže na pocit odmítnutí a jeho vztah s křesťanskou praxí.

## **Pocit nedostatečnosti**

Cíl 2: Vysvětlí, jak pocit nedostatečnosti ovlivňuje naše životy.

Každý z nás bojoval, bojuje nebo bude bojovat s pocitem nedostatečnosti. Mnozí křesťané žijí mylnou představou, že pokud budou spoléhat na Boha a budou mu naprosto poslušni, budou mít jen pár problémů a nepříjemností. Ale pouze tehdy, když lidé zjistí, jak je tato domněnka falešná, mohou svobodně s druhými lidmi mluvit o svých životních bojích a těžkostech. Pamatuji se, jak mi někdo řekl: „Zkouším být vůči lidem otevřenější, ale je to těžké. Zrovna jsem prožil nejhorší rok svého života, jak emočně, tak i finančně. Nevím proč, ale připadá mi, že sdílet problémy s kolegy v práci je mnohem jednodušší než s lidmi v církvi. Bojím se, že by se mi lidé v církvi mohli začít vyhýbat. Přemýšlím, jestli je správné hodit všechny své problémy na někoho jiného.“

Věřím, že mnoho z nás už tento pocit zažilo. Pravdou ale je, že v opravdové komunitě věřících můžeš nalézt dobré vztahy, které ti pomohou měnit tvůj život. Pocit nedostatečnosti neprožíváš sám. Bible nás učí, že právě křesťanské vztahy jsou pro náš život revoluční a přinášejí změnu. V takovém společenství přirozeně mizí naše přetvářka, stáváme se citlivějšími, otevřenějšími, upřímnějšími a naše srdce se plní láskou. Křesťané se tím učí, jak nosit břemena jedni druhých. Klíčem k takové změně je stát se součástí milující církve.

Je téměř neuvěřitelné, kolik křesťanů v tichosti trpí. Myslí si, že není správné nebo přípustné, aby se prostě s někým sdíleli o svých potížích. Proč? Rodiny, které navštěvovaly sbor několik let a měly tam už svá obvyklá místa k sezení mizí, protože manželé těch rodin procházeli krizí. Namísto toho, aby o svých těžkostech mluvili, požádali o radu, modlitbu a podporu, opustí Kristovu rodinu. Mají strach říci, že se jejich manželství rozpadá. Uvěřili klamně představě o tom, že křesťané by neměli mít žádné potíže a jestli je mají, raději by se o nich v církvi neměli vůbec zmiňovat.

Osobně jsem vyrůstal v církvi a takovou situaci jsem zažil na vlastní kůži. Po bohoslužbě se mě lidé ptali: „Tak co, Phile, jak ti to jde ve škole?“ Odpovídal jsem podle toho, co chtěli slyšet: „Jo, jde to skvěle.“ Necítil jsem se svobodný říct, že bojuji s tím, abych dělal to, co je správné, zatímco všichni moji kamarádi dělají pravý opak, a že duchovně strádám. Neřekl jsem nic z toho, protože mi připadalo, že dobrý křesťan – zvláště dítě pastora – prostě takové problémy nemá.

Skutečnost je ale taková, že každý z nás se potýká s vlastní nedostatečností. Uvedu čtyři důvody, proč je tomu tak.

Za prvé, naše přirozenost je hříšná. Někteří si myslí, že jejich největším bojem jsou jen určité hříchy. Říkají: „Kdybych jen překonal tento hřích a zlomil ten zlozvyk, potom už bych neměl žádné potíže.“ Bible nás ale učí, že naším problémem není jeden špatný zvyk nebo hřích, ale přítomnost zla a hříšné přirozenosti v našem životě. Naši přirozeností je hřešit, oponovat, neposlouchat a vyhýbat se Bohu. To nám přináší velkou bolest a pocit nedostatečnosti.

Za druhé, lidská přirozenost není, navzdory myšlení moderního idealismu, ve své podstatě dobrá. Apoštol Pavel píše: „Vím totiž, že ve mně (to jest v mé tělesnosti) není nic dobrého. Chtít dobro, to umím, ale konat je už ne. (Římanům 7,18; B21) To znamená, že ty i já budeme čas od času zklamáni vlastním chováním a postoji, a také budeme čelit frustraci ze selhání druhých lidí.

Za třetí, i když budeme dělat jen to, co je správné, nevyhneme se potížím. Všimni si Pavlových slov v listu Římanům 7,15: „Sám nerozumím tomu, co dělám; vždyť nedělám to, co chci, ale to, co nenávidím.“ (B21) Už ses cítil také tak? Pavel pokračuje ve verši 19: „Nekonám totiž dobro, které chci, ale zlo, které nechci.“ (B21) Pavel otevřeně přiznává, že jsme slabí a nemáme vnitřní sílu stále konat dobro jen na základě svého rozhodnutí.

Za čtvrté, není pravdou, že teď, když jsme křesťany, vezme od nás Bůh všechna pokušení. Pavel v listu Římanům 7,21 píše: „Objevuji tedy zákon, že když chci konat dobro, je mi nablízku zlo“. (B21)

Jsme natolik nedostateční, že i když se chceme zalíbit Bohu, jsme vábeni pokušením dělat špatné věci. Některé školy zastávají názor, že Pavel popisuje svůj život před tím, než přijal Krista, zatímco druzí si myslí, že popisuje svůj život už jako zralý křesťan. Ať už je to tak, nebo tak, pamatujme si, že pocit nedostatečnosti je normálním lidským předpokladem. Když se podíváme na své schopnosti, zjistíme, že jsme naprosto nedokonalí.

Můžeme naříkat jako Pavel: „Jak ubohý jsem člověk! Kdo mě vysvobodí z tohoto smrtelného těla?“ (Římanům 7,24; B21) V následujícím verši si Pavel odpovídá: „Díky Bohu – on to udělá skrze Ježíše Krista, našeho Pána! (v. 25a; B21)

I když jsme nedostateční, ten, kdo trpěl a zemřel za naše viny, nás miluje a stále o nás usiluje. Ježíš nesnáší hřích, ale miluje lidi. Přehlíží naše hříchy a vidí naše potřeby. A stejně tak by i církev měla přijímat ty, kteří jsou uvnitř zranění. Je těžké připustit si, že jsme zranění, protože nechceme vypadat jako ti slabí. Bojíme se úsudku druhých lidí, že nejsme dostatečně duchovní. Tato touha ochránit sebe sama, a přehlížet proto svá zranění ovládá naši mysl. Máme pocit, že sdílením svých starostí s ostatními lidmi něco ztrácíme. Bojíme se, že bychom mohli ztratit jejich přijetí, náklonnost, lásku, svou službu, reputaci, oblíbenost, důležitost, vliv nebo důvěru.

A ještě hůře, někteří si myslí, že nevěřící lidé rozumí jejich potřebám lépe. Problémem ovšem je, že sdílením svých problémů je můžeme od naší víry spíše odradit než je k ní přivést. Bůh ustanovil společenství věřících proto, abychom je společně budovali a navzájem se povzbuzovali ve víře. Satan vítězí, daří-li se mu držet nás ve strachu, jenž nám brání upřímně se sdílet s ostatními věřícími. Někdy nás satan přesvědčí, že to, čím procházíme, je natolik trapné, že kdybychom to někomu řekli, ztratili bychom přátelství a respekt. Zkouší nás přesvědčit, že to bez pomoci druhých ustojíme, a dále nás pokouší týmitž věcmi. Když nakonec hříchu podlehneme, cítíme se ještě hůře.

Zde je pár příkladů za ostatní. Mnoho lidí žije s pocitem viny z potratu a nemluví o tom. Jiní mají potíže s výbušností a vztekem. Možná člověk sedící vedle tebe v církvi je závislý na pornografii, ale je mu příliš trapné se o tom pouze zmínit. Týden co týden odchází

lidé z církevních aktivit domů se svými nevyřešenými a hlubokými zraněními, s boji, o kterých se nikomu nezmínili. Zůstávají v zajetí viny, pocitu studu a bolesti.

Bůh chce konat zázraky v našich zraněních. Často je uzdravuje skrze komunitu věřících lidí a svou církev. Církev je Boží nápad, ne lidský. V opravdovém křesťanském společenství jsme schopni přiznat svou nedostatečnost. Můžeme říct, že jsme zraněni životními situacemi a zkušenostmi. Můžeme přijít k Ježíši bez pocitu studu.

Zásadním úkolem společenství věřících je vytvořit takové prostředí, kde se lidé nebudou stydět za svou nedostatečnost. Chci tě povzbudit, aby sis našel v církvi milé a starostlivé lidi a budoval s nimi hluboké přátelství. Jestli ještě nemáš církev, kde by ses cítil jako doma, možná je na čase se po nějaké podívat. Najdi si takovou církev, která svědomitě káže Boží slovo, upřímně uctívá Boha, kde lidé milují jeden druhého, pomáhají si a kde je Boží síla viditelná v životě věřících.

## Upevňování přátelství

Cíl 3: Popiš, jak posílit přátelství.

Bůh do nás vložil touhu budovat přátelské vztahy s druhými lidmi. Mohl nás stvořit jako samotáře, ale nestvořil. V základu naší identity je potřeba navazovat kontakty, budovat přátelství a rodinu. Tato snaha budovat přátelství s sebou nese i boje. Naše přátelství se může rozpadnout v důsledku jeho zanedbávání, nevyřešených konfliktů nebo nepochopení. Dnešní svět je plný rozpadlých vztahů mezi manželi, rodiči a dětmi, zaměstnavatelem a zaměstnancem, kamarády, sousedy i rodinami.

Příčinou rozpadávání vztahů je to, že žijeme v hříšném světě. Někdy uděláme něco špatného my, jindy druzí. Hřešíme my i ostatní lidé. My všichni chybujeme. Zraňujeme se navzájem ať už úmyslně, nebo neúmyslně. Každý vztah však může být uzdraven.

Důležitými kroky k obnovení přátelství jsou odupuštění, upřímnost, citlivost a pokora, přičemž zásadním klíčem k dobrému přátelství je pokora. Bible nás nabádá, abychom si oblékli pokoru vůči sobě navzájem (viz 1. Petrův 5,5). Dokud se nenaučíme pokoře, nebudeme ve svých vztazích úspěšní. Bible nám říká, že Bůh se staví

proti pyšným, ale pokorné zahrnuje milostí. Pozorně si přečti následující verše z Bible:

- „Těchto šest věcí Hospodin nenávidí a sedmou má za ryzí ohavnost: povýšené oči, proľhaný jazyk, ruce mordující nevinné.“ (Příslóví 6,16–17; B21)
- „Pýcha předchází pád a namyšlenost zkázu.“ (Příslóví 16,18; B21)
- „Pýcha vede jen ke sporům, moudří však dají na radu.“ (Příslóví 13,10; B21)
- „Pýchu následuje ostuda, moudrost je tam, kde pokora.“ (Příslóví 11,2; B21)
- „Výsledkem pokory a úcty k Hospodinu je bohatství, sláva a život.“ (Příslóví 22,4; B21)

A co je vlastně pokora? Pokora nepotlačuje naše talenty ani schopnosti. Ti, kteří potlačují své dary, žijí ve falešné pokoře.

Pokora z křesťanského hlediska vychází z lásky k druhým lidem. Dvě velká přikázání, která nám Ježíš dal, jsou milovat Boha a milovat svého bližního jako sám sebe. Když trávíme více času milováním Boha a druhých lidí, nezbyvá nám moc času být našťvanými. Teď, když víme, že klíčem k úspěšnému přátelství je pokora, je potřeba, abychom se naučili, jak ji rozvinout a dokazovat v našich vztazích. Níže jsou vypsány zásadní pravdy, které nám pomohou v budování přátelství založeného na pokoře.

Za první, musíme požádat Boha, aby nám pomohl vypořádat se s naší pýchou. Pro některé z nás to nemusí být zrovna jednoduché. Naše přátelství s Bohem začíná doznáním, že potřebujeme jeho pomoc. Jakub píše: „Bůh se staví proti pyšným, pokorné ale zahrne milostí.“ (Jakub 4,6; B21)

Za druhé, musíme respektovat druhé lidi. V listu Římanům 12,10 se píše: „Milujte se navzájem bratrskou láskou, projevujte si navzájem uctivost.“ (B21) V listu Filipským 2,3 se píše: „Nikdy se nedejte vést soupeřivostí nebo ješitností, ale raději žijte v pokoře: vaťte si druhých víc než sebe.“ (B21)

Za třetí, musíme vědět, co je naší zodpovědností. V listu Galatským 6,5 se píše: „Každý musí nést svůj vlastní náklad.“ (B21) Není možné, abychom vybudovali zdravé přátelství, aniž bychom nebrali zodpovědnost za své myšlenky, řeč, postoje a chování. Nemůžeme



očekávat, že druzí budou pracovat na našem přátelství za nás. Musíme se naučit spolknout svou pýchu a umět se rychle omluvit, pokud jsme někomu ublížili. Čím více se učíme pokoře, tím rychleji jsme schopni přiznat si vlastní chybu a zastavit její destruktivní následky na našem přátelství. Jestli je tvé přátelství na mrtvém bodě, pokora ho může prolomit. Nejsi-li schopen říci: „Udělal jsem chybu!“ nebo „Je mi to líto!“ nebo „Prosím, odpusť mi,“ nikdy nebudeš mít dlouhotrvající pevné přátelství.

Za čtvrté, musíme si uvědomit svou lidskost. A lidé chybují. Někdy očekáváme od lidí určitý standard, kterého nemohou dosáhnout. Často soudíme druhé lidi podle jejich reakcí, zatímco sami sebe soudíme podle našich úmyslů. Musíme dát šanci i těm, kteří nesplňují naše vysoké nároky. Pavlova rada je: „Buďte k sobě navzájem laskaví, milosrdní, odpouštějte si navzájem, jako i Bůh v Kristu odpustil vám.“ (Efezským 4,32) „Buďte vždy pokorní a mírní, trpělivě se navzájem snášejte v lásce.“ (Efezským 4,32; B21) „Buďte mezi sebou snášenliví, a má-li někdo k někomu výhrady, odpouštějte si navzájem. Tak jako Pán odpustil vám, odpouštějte i vy“ (Koloským 3,13; B21).

## Vztah v manželství

Cíl 4: Vyjmenuj kroky, jak mít potěšení z přátelství se svým partnerem

Nejvíce naplňující a zároveň nejnáročnější vztah je manželství. Přináší tu největší radost a zároveň to největší zklamání. Je mi jasné, že ne každý, kdo čte tuto lekci, je v manželském vztahu, ale pokud nejsi teď, určitě jednoho dne budeš. A proto je dobré si toto vyučování zapamatovat.

Každé manželství prochází určitou měrou konfliktů a zranění. Manželství je cestou, která vede přes hory a údolí, výhry a prohry. Tak jako děti procházejí fázemi vývoje od narození po dospělost, stejně tak i manželství prochází podobným vývojem. Jednoho dne jsem zaslechl svou ženu, jak se modlila: „Pane Bože, modlím se za moudrost, abych porozuměla svému muži, dej mi prosím lásku, abych mu mohla odpustit, a trpělivost pro jeho nálady. Ale prosím tě, Bože, nedávej mi dneska sílu, protože kdybych ji měla, mohla bych ho umlátit. Amen.“

Psychologové definovali pět stádií, kterými manželské páry procházejí v průběhu budování pevného a hluboce uspokojivého manželství. (Minirth a kol., „The Passages of Marriage”).

Prvním stádiem je „první láska“, která trvá první dva roky manželství. V této fázi musí novomanželé překonat své idealistické představy o manželství a začít spolu fungovat jako jeden.

Druhé stádium zahrnuje třetí až desátý rok manželství. V této fázi by se manželé měli naučit milovat více „realistickou láskou“. Tato fáze manželství je nekritičtější a mnoho z nich se v tomto údobí rozpadá. K tomuto bodu se vrátím později.

Třetí stádium zahrnuje jedenáctý až pětadvacátý rok manželství. Toto údobí se nazývá „pohodlná láska“. Tato fáze se dá přirovnat k ovesné kaši – není úžasná, ale je příjemná, teplá a uspokojivá. Vědci na Denverské univerzitě zjistili, že u většiny dlouhotrvajících manželství klesá spokojenost během prvních deseti let a potom se výrazně lepší. Úroveň spokojenosti nakonec předčí i první lásku.

Čtvrté stádium je „znovunalezení lásky“ a pokrývá údobí mezi dvacátým šestým až třicátým pátým rokem manželství. Tato fáze s sebou nese akceptování nevyhnutelných ztrát, např. syndrom prázdného hnízda nebo stárnutí rodičů. Nicméně, tento čas je také časem navrácení a znovunalezení jeden druhého.

Páté stádium je fázi „transcendentální lásky“. Toto období zahrnuje třicátý šestý rok a trvá až do konce manželství. Podle těch, kteří se tohoto období manželství dožili, je toto období tím nejlepším.

Je to čas dosažení jednoty, souladu, o kterém Ježíš mluví, když řekl: „Proto opustí muž otce i matku a připojí se k své manželce, a budou ti dva jedno tělo.“ (Matouš 19,5)

Během druhé fáze realistické lásky se mnoho manželství rozpadá. Výzvou v tomto období je naučit se vypořádávat s neočekávanými neklidnými obdobími tohoto údobí, které mohou přinést změny jako stres nebo dočasný rozchod. Jak lze toto druhé období manželství ustát?

Za prvé, musíme si pamatovat, že muž a žena jsou stvořeni pro vzájemnou závislost (viz Genesis 2,20–23). Jsme stejní a zároveň jiní. A většinou jsou to právě rozdílnosti, které přitahují jednoho k druhému. I přesto se tyto rozdílnosti mohou stát příčinou kritiky. Pokud nebudeme opatrní, mohou nás naše odlišnosti naprosto oddělit. Není zajímavé, že poté, co Adam a Eva zhřešili, si zakryli ta místa na těle, která jsou evidentně nejvíce odlišná? Styděli se za svoji nahotu.

V době konfliktu a neshod můžeme prožívat strach z odhalení sebe sama. A tak se schováváme za různé bariéry ticha, zlosti, obviňování, aktivit atd. Stejně tak jako Adam po svém selhání můžeme i my obviňovat svoji drahou polovičku ze své vlastní chyby. A tak rozdílnosti, které nás k sobě přitahovaly, nám začnou lézt na nervy a oddělovat nás. Vzhledem k tomu, že manželství je vztah dvou nedokonalých, potřebných lidí, je důležité porozumět několika specifickým rozdílům mezi mužem a ženou.

Z psychologického hlediska se muži a ženy od sebe výrazně liší. Studie o nenarozených dětech dokázaly, že dívkám se v děloze vyvíjí levá hemisféra mozku rychleji než chlapcům. A v levé hemisféře je centrum jazykových schopností. Rozdílnost je patrná i v naší sexualitě. Sexuální touha mužů rychle vzplane a uhasne, kdežto sexuální touha žen roste a klesá pomaleji. Napadají tě nějaké další rozdíly mezi muži a ženami?

## **Pět faktorů pro budování lepšího přátelství s partnerem, partnerkou:**

Za prvé, přátelství mezi manželi by mělo být jejich naprostou prioritou. V listu Efezským 5,25 se píše: „Muži, milujte své ženy, tak jako Kristus miloval církev. On vydal sám sebe za ni.“ (B21) Ve Zjevení 2,4–5 mluví Ježíš k místní církvi: „Znám tvé skutky, tvou práci i tvou vytrvalost. Víím, že nemůžeš snést zlé lidi; vyzkoušel jsi ty, kdo si říkají apoštolové, ale nejsou, a shledal jsi, že jsou lháři. Vytrvale jsi snášel těžkosti pro mé jméno a nepodleh jsi únavě. Mám ale proti tobě, že jsi ztratil svou počáteční lásku. Proto si vzpomeň, odkud jsi odpadl, čiň pokání a dřívější skutky. Nebudeš-li činit pokání, přijdu k tobě a pohnu tvým svícem z jeho místa.“ (B21) Ježíš chtěl, aby jeho následovníci v této církvi činili pokání a dělali věci jako na začátku, aby jejich láska k Bohu byla obnovena. I když se zde Ježíš nezmiňuje o manželství, může být tento princip uplatněn i pro manželské páry, které potřebují vzájemnou lásku obnovit.

Muži musí postavit vztah se svou manželkou na první místo. Jeden muž vypráví, jak šel koupit své partnerce blůzu: „Nešel jsem koupit blůzu, ale doslova ji ulovit! Chtěl jsem ji vystopovat, zamířit, urvat, hodit ji dozadu na nákladák a jet domů.“ Muži mají tendenci věci dobývat. Když je ve vztahu po námluvách a žena je „dobyta“,

muž si často myslí, že jeho práce skončila, a přestane ženě dokazovat, že je stále jeho prioritou.

Pokud jsi ženatý, které místo tvého seznamu priorit by tvá manželka označila jako svou pozici? Musí konkurovat tvé práci? Musí vést boj o tvou pozornost s televizí? Cítí, že je součástí tvého dne a tvých snů? Aby sis udržel její lásku, dělej věci, které jsi dělal na začátku, když jsi ji chtěl získat. Pokud se ti nedaří udržet dobrý vztah s manželkou, dej jí znovu najevo, že je tvou hlavní prioritou, a dělej ty věci, které jsi pro ni dělal na začátku.

Za druhé si pamatuj toto: v listu Jakubovi 1,19 se píše: „Pamatujte si, moji milovaní bratří: každý člověk ať je rychlý k naslouchání, ale pomalý k mluvení, pomalý k hněvu.“ Přísloví 18,13 nám říká: „Kdo odpovídá dřív, než vyslechne, hloupost projevuje k vlastní ostudě.“ (B21)

Běžná stížnost, kterou slyším v poradenství ženám, je, že jejich muži jim nenaslouchají a nerozumí. Jejich muži zmateně odpovídají: „Vážně jí naslouchám.“ Kde je tedy problém? V zásadě v tom, že ženy chtějí mluvit o problému a sdílet své pocity. Na druhou stranu, muž problém analyzuje a chce ho vyřešit. Mužům tedy radím: manžel musí ustát svou urgentní potřebu vyřešit kterýkoliv manželčin problém, dokud ho ona sama o to nepožádá. Místo toho by měl muž manželce naslouchat, projevovat jí svou pozornost a dát jí najevo, že opravdu rozumí tomu, jak se cítí. S největší pravděpodobností nemusí muž ani žádný problém vyřešit. Žena chce pouze svého nejlepšího přítele – svého manžela – který rozumí a chápe, čím si zrovna prochází.

Za třetí, buď jejím nadšeným obdivovatelem. V listu Efezským 4,29 se píše: „Z vašich úst ať nevychází nic zlého; vaše slova ať jsou dobrá, posilující tam, kde je potřeba, a užitečná těm, kdo je uslyší.“ (B21) Kdyby tví přátelé znali tvého přítele, přítelkyni podle toho, co o něm nebo o ní říkáš, co by si mysleli? Mnoho párů si žel na toho druhého stěžuje, místo toho, aby ji nebo jeho chválili. Tvá drahá polovička má mnoho vlastností, které je potřeba obdivovat. Chválením toho druhého podpíráme v jeho slabosti. Obdiv je způsob, který nám Bůh dal, abychom mohli vyjádřit a přijmout lásku a uznání. Negativní řeč na druhou stranu hluboce zraňuje a ničí vztahy. Odborníci na manželství došli k závěru, že neustálé ponižování je jednou z nejpředvídatelnějších příčin rozvodů, a to proto, že negativní souzení má větší dopad než pozitivní ohodnocení.

Představ si, že máš proslov před dvěma sty lidmi. Po skončení dostaneš 199 kladných ohlasů a jeden negativní. Nad kterým budeš více přemýšlet? A stejně tak musí tvá manželka slyšet mnoho komplimentů, aby překonala jednu tvoji kritiku. Vzpomeň si tedy, jakým způsobem jsi dával své ženě komplimenty, a pokračuj v tom. Najdi způsob, jak dokázat tomu druhému, že si ho či jí opravdově vážíš. Buď citlivý k situacím, kdy druhý potřebuje tvůj obdiv. Nikdy mezi svými přáteli nesnižuj svého manžela nebo manželku, místo toho se jím či jí veřejně chlub.

Za čtvrté, nepředpokládej, že toho druhého změníš. Mnoho mužů a žen vstupuje do manželství s představou, že jednou budou moci napravit ty podivné povahové rysy nebo to zvláštní protivné chování své drahé polovičky. Takové případy jsou zřídka úspěšné. Namísto pokusů změnit svého manžela či manželku bychom se měli snažit tomu druhému porozumět. Tvým úkolem je milovat svého přítele či přítelkyni a Božím úkolem je toho druhého měnit. Každý je jedinečný. Staň se expertem na to, v čem ten druhý vyniká. Úspěch v manželství není až tak založen na výběru toho správného partnera, jako na tom, jak se stát tím správným partnerem nebo partnerkou. Apoštol Pavel nám v listu Filipským 2,4 radí: „Každý ať má na mysli to, co slouží druhým, ne jen jemu.“

Za páté, nepředpokládej, že tvůj partner či partnerka naplní všechny tvé potřeby. Jediný, kdo je může zcela naplnit, je Ježíš. Není fér dávat toto břímě někomu jinému. Hledej Boha svědomitě, on musí zůstat tvou nejdůležitější prioritou. Jestli tomu tak bude a ty se budeš chovat ke svému manželovi či manželce, jak si Bůh přeje, on nebo ona se nikdy nebude cítit ohrožen/a tvou vášní pro Boha. Kromě toho, čím hlubší bude tvá láska k Bohu, tím větší bude tvá láska ke tvému manželovi/manželce.

## Závěr

Každý úspěch i neúspěch v našem životě je výsledkem nějakého vztahu. Vztah se špatným člověkem tě může negativně ovlivnit. Pamatuji si, co jeden řečník řekl na konferenci: „Když tě chce Bůh požehnat, přivede do tvého života člověka. Když tě chce satan zničit, přivede do tvého života člověka.“ Musíme důvěřovat Duchu svatému, že nám dá správné rozlišení pro všechny naše vztahy.

Nepřestávej proto hledat porozumění pro emocionální potřeby druhých lidí. Zjisti, v jakých oblastech svého života se stále cítíš zraněný, a hledej svou naději a uzdravení v Ježíši. Rozvíjej a posiluj přátelství s druhými lidmi a hlavní pozornost věnuj svým nejbližším – svému manželovi či manželce, dětem a rodičům.

## Odkazy

Minirth, Frank & Mary Alice, Brian & Deborah Newman, and Robert & Susan Hemfelt. „Passages of Marriage: Five Growth Stages.” (Stádia manželství: Pět vývojových fází) Marriage Missions. [http://www.marriagemissions.com/marriage\\_matters/passages.php](http://www.marriagemissions.com/marriage_matters/passages.php) (accessed May 2, 2006).

## TEST

Po prostudování této lekce si pozorně přečti následující otázky a zakroužkuj správné odpovědi. Každá otázka má pouze jednu správnou odpověď.

### 1. Pocit naší vnitřní zlomenosti má velký význam pro

- a) nebe.
- b) nikoho.
- c) náš vztah s Bohem a s druhými lidmi.

### 2. Poté, co Adam s Evou zhřešili, prožívali velký pocit

- a) strachu, nejistoty a viny.
- b) strachu, provinění a radosti.
- c) znepokojení, úzkosti a únavy.

### 3. Každý má následující čtyři základní emocionální potřeby:

- a) bezpodmínečnou lásku, zlost, potřebu uznání a životního smyslu.
- b) bezpodmínečnou lásku, potřebu bezpečí, uznání a životního smyslu.
- c) vášeň, potřebu vlastnictví, pozice a síly.

### 4. Jaké jsou čtyři hlavní důvody, proč zažíváme svou nedostatečnost?

- a) Lidé potřebují zažít bolest.
- b) Lidé se cítí nedostateční, protože jsou zneužíváni.
- c) Lidská přirozenost je hříšná.

### 5. Klíčem k úspěšnému přátelství je:

- a) síla.
- b) osobitost.
- c) pokora.

## **6. Jaké jsou kroky k vytvoření přátelství založeného na pokoře?**

- a) Snižovat se tak často, jak jen je to možné.
- b) Prosit Boha o pomoc, dovolit druhým lidem být lidmi a přijmout svoji zodpovědnost.
- c) Nikdy se nepodívat druhému do očí.

## **7. Každé manželství**

- a) má problémy s tchýněmi.
- b) zahrnuje dva a více lidí.
- c) zažívá konflikty a zranění.

## **8. Faktory, které pomáhají budovat lepší přátelství, jsou:**

- a) hodně peněz.
- b) dobře placená práce, dům, auto a žádné děti.
- c) mít vztah na prvním místě, naučit se efektivnímu naslouchání, nesnažit se změnit toho druhého a dovolit Bohu, aby naplnil všechny naše potřeby.

## **9. Naše společnost není zdravá kvůli**

- a) Bohu.
- b) hříchu.
- c) politice.

## **10. Každý úspěch a neúspěch je podle autora této lekce výsledkem**

- a) našich vztahů.
- b) našich genů.
- c) práce andělů.



## SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ

Poznámka: Pokud jsi odpověděl špatně, podívej se na odkaz v závorkách, které tě zavedou zpět do dané lekce.

1. c (3.2)
2. a (3.1)
3. b (3.1)
4. c (3.2)
5. c (3.3)
6. b (3.3)
7. c (3.4)
8. c (3.4)
9. b (3.1)
10. a (3.4)

## O AUTOROVI LEKCE

Dr. Phillip D. Willingham se narodil v Huntsville v Alabamě. Svou službu začal jako náctiletý a dnes už slouží přes třicet pět let. Je zpěvákem, obrozencem a pastorem. Nyní je prvním pastorem v rostoucí církvi v Heartland Christian Center ve Valparaisu v Indianě. Pastor Willingham získal magisterský titul v teologii a doktorský titul ve službě na Christian Life School of Theology (Křesťanské teologické škole). Pastor Phil spolupracuje s Assemblies of God. S manželskou Rhondou jsou manželé 32 let a mají tři děti.

