

WILLIE ir ELAINE OLIVER

VILTIS

šīn dienu šeimoms

WILLIE ir ELAINE OLIVER

VILTIS

šių dienų šeimoms



SEPTINTOSIOS DIENOS
ADVENTISTŲ BAŽNYČIA
KAUNAS

Versta iš leidinio:
Hope for today's families
by Willie and Elaine Oliver
Review and Herald Publishing Association
ISBN: 978-0-8280-2830-1

Iš anglų kalbos vertė *Lina Radžienė*

Autoriai prisiima visą atsakomybę už visų faktų ir citatų, nurodytų šioje knygoje, tikslumą.

Biblija cituojama pagal leidinį:

Biblija, arba Šventasis Raštas.

Senasis Testamentas. Iš hebrajų, aramėjų ir graikų kalbų vertė *Antanas Rubšys*.

Naujasis Testamentas. Iš graikų kalbos vertė *Česlovas Kavaliauskas*.

Lietuvos Biblijos draugija, Vilnius, 2005

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

© Septintosios dienos adventistų bažnyčia, 2019

ISBN 978-609-96031-5-5

Turinys

Įvadas	7
1. Šeima: Dievo sumanymas	13
2. Santuoka – Dievo kelias	20
3. Sėkminga tėvystė	31
4. Uola ar smėlis?	41
5. Tapimas artimais sąjungininkais	48
6. Malonus bendravimas	55
7. Smurtui šeimoje nėra pateisinimo	62
8. Kaip išvengti nusivylimo santuoka ir skyrybų	71
9. Ramybės atradimas vienišam	80
Pabaigos žodis	88

Išvadas

Sveikos šeimos kūrimas yra viena iš sudėtingiausių užduočių, kurias gali atlikti žmonės. Netgi tuomet, kai žmonės sąmoningai siekia sveikų santykių savo šeimose, tai vis tiek yra iššūkis – nepaisant mūsų geriausių ketinimų – mes visi esame žmonės, o žmonės yra netobuli. Mūsų trūkumai labai apsunkina sveikų santykių palaikymą.

Tačiau šių dienų šeimos turi viltį. Situacija gali pagerėti. Mūsų vaikai gali užaugti geranoriški ir gyvybingi žmonės. Mes galime išmokti įveikti neigiamą požiūrį. Atsižvelgiant į tikslus, dėl ko Dievas sukūrė šeimą, galima turėti stipresnius ir sveikesnius šeimos santykius.

Viena iš svarbių varomųjų jėgų sveikoje šeimoje yra jų bendravimo kokybė. Geras bendravimas šeimoje, kurioje yra abu tėvai, nelabai skiriasi nuo gero bendravimo namuose, kur yra tik vienas iš tėvų. Juk kiekvienoje šeimoje svarbūs ir aktualūs pokalbiai dažniausiai yra apie tas pačias problemas, apie bendrus, dažnai pasitaikančius sunkumus, su kuriais susiduria šeimos visame pasaulyje.

Santykiai šeimose skiriasi priklausomai nuo žmonių, kurie sudaro tą šeimą. Nėra vienos formulės, pagal kurią reikėtų puoselėti šeimą. Bendravimas žmonių, gyvenančių su trimis ar keturiomis kartomis po vienu stogu, šiek tiek skirsis nuo namų, kur gyvena tik tėvai ir jų nepilnamečiai vaikai. Tačiau, kaip jau minėjome, šeimos gerų santykių standartiniai principai daugeliu atveju yra universalūs.

Nuo Adis Abebos iki Adelaidės; nuo Balio iki Buenos Airių; nuo Keiptauno iki Čikagos; nuo Devaso iki Detroito; nuo Eldoreto iki Ensenados; nuo Florencijos iki Fortalezos; nuo Gaborono iki Ženevos; nuo Haifos iki Hanojaus; nuo Stambulo iki Ibadano; nuo Jeruzalės iki Džubos; nuo Kvalos Lumpūro iki Kabulo; nuo Los Andželo iki Lahoro; nuo Madrido iki Mumbajaus; nuo Niujorko iki Nairobi; nuo Orlando iki Osakos; nuo Port Morsbio iki Panamos; nuo Kito iki Kezono; nuo Rygos iki Rio de Žaneiro; nuo San Salvadoro iki Šanchajaus; nuo Tegusigalpos iki Timišoaros; nuo Ulan Batoro iki Upsalos; nuo Volgogrado iki Valparaiso; nuo Vašingtono iki Varšuvos; nuo Siano iki Chalapos; nuo Jorko iki Jaundės; nuo Zanzibaro iki Saragosos yra keletas pagrindinių dalykų, kurie gali sustiprinti ir tobulinti šeimos santykius viso pasaulio kaimuose bei miestuose.

Šioje nedidelėje knygoje pateiksime keletą svarbių dalykų apie sėkmingus šeimos santykius. Nepriklausomai nuo to, ar esate vienišas, vedęs, išsiskyręs, niekada nesusituokęs, su vaikais ar be jų, jaunesnis ar vyresnis, tikimės, kad šiuose puslapiuose rasite įrankius, kurie gali pakeisti visus jūsų santykius nuo tik pakenčiamų iki nuostabių.

Pirmame skyriuje kalbama apie šeimą kaip Dievo sumanymą nuo pat laikų pradžios ir kiek daug ji reiškia mūsų gyvenime, kad turėtume aukštą savimonei bei įgytume stabilumą, kuris mums taip reikalingas gyvenime.

Antrame skyriuje pasidalijama apie tokią santuoką, kokios Dievas norėjo, kad ji būtų, ir apie būtinybę daugiau dėmesio skirti tam, ką galite duoti, o ne tai, ką galite gauti. Taip pat bus pateikta svarbi metafora, kuri padės lengviau pamatyti, kaip galite iš santuokos gauti kuo daugiau, investuodami į ją kiekvieną dieną.

Trečiame skyriuje atskleidžiamos sėkmingos tėvystės paslaptys. Šiandien vaikų auginimas yra daug sudėtingesnis nei bet kada. Vaiko charakterio formavimas yra dar aktualesnis klausimas, nes vaikai kasdien susiduria su vertybėmis, kurios atrodo priešingos jų tėvų vertybėms – jie bombarduojami įvairiomis žiniasklaidos priemonėmis bei daugeliu kitų šaltinių. Jei norite būti

geriau pasiruošę priimti šį milžinišką iššūkį, turite perskaityti šį skyrių.

Ketvirtame skyriuje atskleidžiama klusnumo svarba visiems, trokšiantiems sėkmingų santykių. Jei mes tvirtai nesilaikome principų, Dievo paliktų padėti mums formuoti svarbias vertybes, kurios palaiko ramybę ir laimę visuose mūsų santykiuose, tai gyvenimas ir toliau bus ne toks visavertis, kokio Dievas norėjo, kad jis būtų.

Penktame skyriuje rašoma, kaip vyrai ir žmonos gali tapti artimais sąjungininkais. Mes įspėjame, kad kiekviena santuoka natūraliai pateks į atsiribojimo būseną, nebent partneriai sąmoningai su Dievo pagalba kiekvieną dieną sieks vis labiau artėti vienas prie kito. Susituokę žmonės, kurie yra artimi emociškai, finansiškai, dvasiškai bei intelektualiai, linkę palaikyti vienas kitą, kai susiduria su asmeniniais iššūkiais ar išoriniais sunkumais.

Šeštame skyriuje aptariama, kaip svarbu bendraujant su bet kokiais žmonėmis būti maloniems. Mes, žmonės, visi darome klaidas. Nepaisant to, pateiktų tam tikrų principų taikymas ir malonus bendravimas gali palengvinti bei pagerinti mūsų santykius.

Septintame skyriuje pasidalijama neįkainojama informacija apie griaunančią smurto bei prie-

varšos ŗeimoje prigimtį. Taip pat apŗvelgiamas Dievo pradinis sumanymas ir tobulas mŗsų santykių bei ŗeimų planas.

Aštuntame skyriuje pateikiami moksliniai faktai bei duodama patarimų, kaip užkirsti kelią nusivylimui santuoka bei skyryboms, kad jŗsų santuoka galėtų būti augimo, pasitenkinimo ir taikos vieta. Jei esate santuokoje ar galvojate, kad artimiausioje ateityje būsite santuokoje, jŗs negalite praleisti ŗio skyriaus.

Devintame skyriuje aptariami turintys įtakos vieniŗiems žmonėms socialiniai procesai bei svarba rasti susitaikymą su savimi ir savo aplinkybėmis, jei esate vieniŗas. Taip pat nagrinėjama, kad daugelis vieniŗų suaugusiųjų norėtų būti santuokoje, manydami, kad jų gyvenimas būtų lengvesnis ir jie elgtųsi atsakingiau. Ar tai tikrai tiesa? Ar vedę žmonės turi pranašumą ŗiame pasaulyje? Paŗvelgsime, kaip asmeniui, kuris gyvena vienas, surasti didesnę ramybę savo gyvenime.

Baigiamajame ŗodyje yra sukeltos mintys iš visų skyrių, kaip dėlionės detalės, kurias sudėjus kartu, matomas vilties, kurią Dievas turi kiekvienos ŗeimos santykiams, paveikslas.

Turėti santykinai sveiką ŗeimą yra Dievo dovana. ŗinoma, reikia pastangų, sąmoningumo ir pasitikėjimo Visagaliu. Nepaisant to, visada

turėtumėte prisiminti, kad Dievas pažadėjo būti su jumis iki amžių pabaigos (žr. *Mato 28, 20*); suteikti jums savo ramybę (žr. *Jono 14, 27*) ir pasirūpinti visais jūsų poreikiais (žr. *Filipiečiams 4,19*). Pasitikėkite Juo, nepaisydami iššūkių, su kuriais savo gyvenime susiduriame kiekvieną dieną, ir atsižvelkime į tai, kad šių dienų šeimos turi viltį.

Šeima: Dievo sumanymas

Šeima yra nuostabus žodis, kuris daugeliui žmonių visame pasaulyje sukelia šiltus jausmus. Tai pirmas dalykas, apie ką žmonės pagalvoja patekę į pavojų, taip pat ir tada, kai nori pasidalyti kažkokiais gerais dalykais ar švęsti šventes. Šeima yra pirmas dalykas mūsų mintyse, kai tam tikram laikui išeiname į mokyklą ar darbą. Dauguma žmonių galvoja apie norą apkabinti artimuosius ir pasimėgauti pažįstama namų aplinka, kai būna išvykę. Tiesa yra ta, kad po Dievo šeima yra svarbiausia žmonių grupė, kuri suteikia mums saugumo ir šilumos jausmą.

Šeimos patirtis nėra atsitiktinė. Šeima buvo Dievo planas žmonijai nuo pat laikų pradžios. Tai grupė, iš kurios mes gauname savo tapatybę, vardą ir tradicijas. Šeima yra žmonės, su kuriais mes turime ilgalaikius santykius, ir dažnai joje jaučiamės patogiausiai. Šeima yra beveik visada ta vieta, kur gauname vidinę varomąją jėgą,

turinčią įtakos mūsų tikslams bei siekiams ir netgi mūsų gerovės suvokimui – kas mes iš tikrųjų esame arba kuo norime tapti.

Kai galvojame apie šeimą, mes mąstome apie savo tėvus, brolius, seseris, senelius, tetas, dėdes, pusbrolius, sutuoktinį ir vaikus. Kartais šeima laikome net gerus draugus, nes:

- kartu užaugome toje pačioje bažnyčioje ar kaimynystėje;
- mes esame iš to paties miesto ar šalies;
- mes priklausome tai pačiai grupei ar regionui;
- mes vienas kitą priėmėme arba tapome susiję kažkokiu ypatingu būdu;
- mes dalijamės panašiomis vertybėmis, tikslais ar pomėgiais.

Kai galvojame apie šeimą, pirmiausia prisimeiname veidus, išvaizdą, kvapus ar pokalbius, privačias ir viešąsias erdves, namą ar butą, miestą ar priemiestį, ūkį ar kaimą, bažnyčią ar mokyklą, virtuvę bei maistą.

Pradžios 1, 27–28 apibūdina šeimos pradžią šitaip: „Dievas sukūrė žmogų pagal savo paveikslą, pagal savo paveikslą sukūrė jį; kaip vyrą ir moterį sukūrė juos. Dievas palaimino juos, tardamas:

‘Būkite vaisingi ir dauginkitės, pripildykite žemę ir valdykite ją!’“

Biblija – Dievo įkvėpta knyga, apibūdinanti Dievo pokalbį su žmonėmis. Pirmosios knygos pirmame skyriuje atskleidžiama, kad Dievas sukūrė šeimą, pabrėžiama, koks svarbus šis pagrindinis vienetas visuomenėje yra Dievui, taigi jis turėtų būti svarbus ir mums.

Nepaisant Dievo plano dėl šeimos laimės, visi žinome, kad viskas ne visada vyksta taip gerai, kaip turėtų būti. Vyrų ir žonos dažnai nesutaria. Santuoka, kuri turėtų trukti iki mirties, dažnai baigiasi skyrybomis arba santykiai net nepereina į santuoką iki vaikų gimimo, išsiskyrimas įvyksta anksčiau ir tokiu būdu patiriama daug skausmo. Tėvai ir vaikai dažnai vieni ant kitų supyksta. Tėvai jaučiasi negerbiami, o vaikai – kontroliuojami arba apleisti tų, kurie turėtų jais rūpintis.

Šie patyrimai dažnai yra painūs, nes tai, iš ko tikimės, kad atneš laimę, šiltus jausmus ir saugumą, daugeliui visame pasaulyje šiandien gyvenančių žmonių sukelia visiškai priešingus jausmus, galbūt net ir dabar šią knygą skaitančiam asmeniui.

Nusivylimo ir kančios akivaizdoje džiaugiamės galėdami pasidalyti mintimi, kad šių dienų šeima turi viltį. Paliktos su populiariu požiūriu

mūsų visuomenėje mąstyti visada tik apie save – ką galiu gauti, o ne tai, ką galiu duoti – šeimos ir toliau patirs nerimą, depresiją, nusiminimą, beviltiškumą ir kančią. Šioje knygoje dar kartą pažvelgsime į principus, kuriais Dievas norėjo, jog žmonės sektų ir jų šeimos galėtų būti tokios, kokias Jis jas sukūrė. Be to, tik šių principų apžvelgimas, praktinis pritaikymas leidžia mums patirti šilumą, ramybę ir džiaugsmą, kuriuos suteikti buvo sukurta šeima.

Taigi kaip apibūdintumėte savo šeimos santykius? Ar kasdien jūsų namuose yra ramybė ir pasitenkinimo jausmas, ar jūsų šeimos gyvenimas labiau panašus į gatvės kovą, nuo kurios bandote pabėgti, ar tiesiog stengiatės išgyventi kiekvieną dieną? Ar manote, kad jūs patiriate pažangą, kurdami tvirtesnę ir sveikesnę šeimą, o gal jaučiatės su kiekviena diena vis piktesnis, vis labiau nusivylęs, sudirgęs ir bejėgis?

Ką galima padaryti, kad santykiai pagerėtų nuo akivaizdžios nesėkmės iki tokių santykių, kai šeimos nariai bendrauja nuoširdžiai ir artimai?

Tiesa ta, kad nėra tobulų šeimų, nes nėra tobulų žmonių. Taigi, kai kalbame apie šeimą, jaučiančią tarpusavio ryšį, mes neturime omenyje šeimos, kuri neturi jokių problemų. Labiau mes kalbame apie šeimą, kurios nariai džiaugiasi ga-

nėtinai dideliu lūkesčių išpildymu ir stabilumu. Šeima, susieta sveikais ryšiais – sutuoktiniai, tėvai ir vaikai – sąmoningai laiku valdo konfliktus ir yra pasiryžę būti kantrūs, malonūs, supratingi ir atleidžiantys. Nors toks išipareigojimas nėra lengvas, bet vertingas ir prisidedantis prie kiekvienos tai praktikuojančios šeimos laimės, sveikatos ir gyvenimo kokybės.

Šeimoms, kad jos daugelį metų išlaikytų didelę sėkmės tikimybę, svarbu, kad visi šeimos nariai būtų pasiryžę siekti to kiekvieną dieną ir kiekvienas asmeniškai. Kiekvienas šeimos narys kasdien turi tikslingai siekti sutarti vienas su kitu prasmingu būdu – klausydamiesi vieni kitų, būdami kantrūs vienas su kitu, nes daryti priešingai yra daug lengviau, kadangi tai įvyksta savaime.

Tai yra įpročiai, kuriuos kasdien taikant, per daugelį metų sukuriamos tvirtesnės ir sveikesnės šeimos, todėl jų nariai jaučia rūpestį ir saugumą, daug lengviau spręsti sunkumus, kuriuos neišvengiamai patiria kiekviena šeima. Tokie šeimos santykiai yra geresni už bet kurį draudimo polisą, kada reikia apsaugoti šeimą nuo netikėtų įvykių.

Šeimos specialistai dažnai sako, kad šeimos kokybė priklauso nuo jų bendravimo kokybės. Mėginimas išvystyti stiprius šeimos santykius be

sveiko bendravimo yra tarsi bandymas pagaminti vynuogių sultis be vynuogių. Tai tiesiog neįmanoma. Sveikas bendravimas yra pagrindinis įgūdis, reikalingas palaikyti stiprų šeimos jausmą. Kuo artimesnis šeimos ryšys, tuo bendravimas turi būti rūpestingesnis ir pagarbesnis.

Stefanas Kovy (Stephen R. Covey), žymus šeimos ekspertas, savo knygoje „7 efektyvių šeimų įpročiai“¹, dalijasi koncepcija „būti iniciatyviam“, tai įgūdis, naudojamas efektyviam bendravimui. Iš esmės, ši idėja rodo, kad tarp pradedančio kalbėti ir atsakančiojo yra trumpas laiko tarpas, per kurį kiekvienas šeimos narys turi laisvę ir galią pasirinkti savo atsaką – ką jie pasakys ir kaip jie tai pasakys. Šis atsakas iš tiesų yra jų kaip šeimos augimo ir laimės pagrindas. Kai ši koncepcija veikia, šeima sugeba efektyviai bendrauti, tačiau, kad to išmoktų, įgūdžiai turi būti praktikuojami. Taigi, per tą trumpą laiko tarpą, kai šeimos narys kažką pasako jums ir jūsų atsako, turi įvykti trys dalykai:

1. Turite *padaryti pauzę*, užuot nedelsdami atsakyti į tai, ką sako tėvas ar motina, dukra ar sūnus, vyras ar žmona.
2. Tada turite *pagalvoti* apie tai, ką turėtumėte arba neturėtumėte pasakyti.

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

3. Turite *pasirinkti* teisingą atsaką; kas toje situacijoje atneš taiką, o ne karą.

Jūsų šeimos gyvenimo kokybė bus stipriai susijusi su jūsų bendravimo kokybe. Šeimos, kuriose vieni su kitais bendrauja reguliariai ir su meile, patiria tam tikrą artumo jausmą, kurio šeimos, retai ar negeranoriškai bendraujančios tarpusavyje, niekada negali pasiekti.

Sukurti puikią šeimą reikia pasiryžimo. Bet viskas, ką verta daryti, verta daryti gerai. Taigi įsipareigokite bendrauti kokybiškai ir stebėkite savo šeimos suklestėjimą ir augimą ateinančiomis dienomis, savaitėmis, mėnesiais ir metais.

Santuoka – Dievo kelias

Paminėdami mūsų santuokos trisdešimtąjį jubiliejų ir norėdami sukurti naujus prisiminimus, kurie padėtų palaikyti mūsų santuoką sveiką ir tvirtą, praleidome penkias dienas paplūdimyje, mėgavdamiesi nuostabiu smėliu ir skaidria žydra jūra.

Laikas paplūdimyje buvo tiesiog nuostabus. Mes atsipalaidavome, skaitėme knygas, mėgavomės skaniu maistu, plaukiojome, išbandėme paviršinį nardymą ir plaukiojome su banglente bei baidarėmis; bet iš visos mūsų veiklos labiausiai nepamirštas buvo mokymasis buriuoti.

Kai prasidėjo buriavimo pamoka, mes greitai supratome, kad šis sportas daug sudėtingesnis, nei atrodo iš pirmo žvilgsnio. Nepaisant to, kad jis šiek tiek kelia stresą, bet taip pat ir atpalaiduoja, nors ir tenka susidoroti su iššūkiais, tačiau taip pat patiriama ir daug smagių akimirkų. Buriavimo pamokoje netrukus tapo aišku, jog tam, kad galėtume sklandžiai skrosti per gražius Kari-

bų jūros vandenį, mums reikės dirbti kartu kaip komandai ir būti vienoje burlaivio pusėje.

Dievas sukūrė santuoką ir šeimą, žmonėms būtiną bendruomenę, kurioje nariai yra susieti glaudžiu tarpusavio ryšiu. Nors gyvenant šeimoje pasitaiko ir sudėtingų momentų, tačiau kaip atpildą mes gauname daug neapsakomų džiaugsmo akimirkų.

Biblija yra kupina gerų patarimų, padedančių mums palaikyti šeimos santykius taip, kad galėtume jais džiaugtis maksimaliai. Kuo daugiau mes patys asmeniškai bei su savo sutuoktiniu skaitysime Dievo Žodį, tuo labiau mes gyvensime tokioje darnoje, kokią Dievas numatęs mums ir mūsų šeimoms. Tiesa yra ta, kad mums, žmonėms, neįmanoma visada apsaugoti meilės nuo įskaudinimo. Tačiau, kai bendravimui šeimoje taikome Dievo Žodį, tuomet tokiais tarpusavio santykiais gebame pagerbti Dievą. Bet tai gali įvykti tik tada, kai mes skiriame laiko buvimui vienas su kitu ir augimui kartu per Dievo jėgą.

Mums patinka leisti laiką kartu – tik dviese. Dabar, kai esame susituokę daugiau nei trisdešimt metų ir turėjome privilegiją dirbti kartu, turime įvairiausių mėgstamų veiklų ir lankytinų vietų. Tiesiog dėkojame, kad Dievas mus sujungė, tad bendraudami vienas su kitu stengiamės

kiekvieną dieną taikyti patarimus, kuriuos randame Biblijoje. Viena iš mums patinkančių eilučių, kurią mėgstame pritaikyti tarpusavio bendravimui, yra Jokūbo 1, 19, kurioje sakoma: „Kiekvienas žmogus tebūna greitas klausytis, bet lėtas kalbėti, lėtas pykti“.

Darbas, kuriame nuolat dirbama kartu su su-tuoktiniu, džiugina, bet taip pat ir suteikia iššūkių. Mes kartu planuojame laisvalaikį, randame priežasčių dažnoms šventėms, kad mūsų santuoka bei šeima būtų vieta, kur norisi būti. Po keleto dienų darbo, užbaigus kokius nors projektus, vienas iš mėgstamiausių dalykų yra rasti gerą indų restoraną ir kartu paskanauti naujų patiekalų. Stengdamiesi nepersivalgyti, mėgaujamės skaniu maistu ir laikome jį priežastimi garbinti Dievą ir džiaugtis gyvenimu, valgydami tokius patiekalus, kaip *chana masala*, *baigan bharta*, *dal makhani*, ryžius ir *tandoori roti*. Ir jei įvykdėme mūsų savaitės treniruočių programą, dar iki visiškos laimės galėdavome pridėti stiklinę jogurtinio gėrimo su mangais.

Mūsų vaikai užaugę ir nebegyvena su mumis. Tačiau kiekvieną kartą, kai gauname galimybę būti kartu, praleidžiame laiką mėgaudamiesi mūsų šeima. Nesvarbu, ar žaidžiame žaidimą, dalijamės mėgstamu maistu, lankomės muzie-

juje ar kartu einame į bažnyčią – visa tai mums primena, kad priklausome vieni kitiems ir esame dėkingi Dievui už Jo gerumą. Kai esame atskirai, ryšį palaikome reguliariai bendraudami. Žinoma, tai galime padaryti tik mąstydami ir planuodami. Bet yra verta investuoti į mūsų santuokos ir šeimos sveikatą bei tvirtumą.

Dievo santuokos planas lengviau įvykdomas, kai susituokusios poros poreikių patenkinimui naudoja tokį būdą, vadinamą *emocine banko sąskaita*. Emocinė banko sąskaita yra panaši į bet kurią kitą banko sąskaitą. Iš sąskaitos galite paimti tik tada, kai joje yra lėšų. Ir mes visi žinome, kas atsitinka, kai norime paimti lėšų daugiau, nei yra mūsų banko sąskaitoje. Viskas baigsis tuo, kad gausime pranešimą, jog nepakanka lėšų.

Tą patį galima pasakyti ir apie jūsų santykius šeimoje. Jei viskas, ką darote savo santuokoje, tai imate, imate ir imate, pirmiau neprisidėdami prie sutuoktinio gerovės, jūs negalite tikėtis gerų tarpusavio santykių. Kai esate malonus sutuoktiniui, jūs įnešate indėlius į jo emocinę banko sąskaitą. Kuo daugiau emocinių indėlių įnešite į sutuoktinio emocinę banko sąskaitą, tuo *turtingesni* bus jūsų santykiai. Atvirkštinis variantas – bandymas gauti daugiau nei jūs duodate – veda prie santykių bankroto.

Taigi, ką jūs darote su indėliais sutuoktinio emocinėje banko sąskaitoje? Ar esate nuolat malonūs, kantrūs, palaikantys, padrašinantys ir atlaiddūs? O gal jūs ciniški, nekantrūs, kritiški, reikalaujantys, sunkiai sukalbami ir įžeidinėjantys kitus?

Nepriklausomai nuo to, kokie sudėtingi yra jūsų santykiai su sutuoktiniu, galite viską pakeipti kita linkme, jei pradėsite elgtis kitaip. Užuoat nuolat mąstydami, ką galite gauti, pradėkite žvelgti į savo santuoką iš perspektyvos, ką galite duoti. Tada stebėkite savo sutuoktinio emocinės banko sąskaitos augimą, kol jūsų santykiai pasireikš geros valios vienas kitam valiuta.

Toliau pateikti šeši veiksmai gali padėti bet kuriai porai savo santuokos emocinę banko sąskaitą vėl sugrąžinti ant bėgių. Poros, norinčios pabandyti bent vieną iš šių pasiūlymų, greičiausiai pamatys santykių pagerėjimą jau netrukus:

Nustokite žvelgti į savo santuoką kaip į nenusisėkusią!

Žmogaus smegenys yra sudarytos taip, kad tiki tuo, ką mes pasakome. Jei jūs sakysite, kad jūsų santuoka yra nusisėkusi, tai ir patys pradėsite tuo tikėti. Mums patinka paprašyti žmonių, kad jie užduotų sau klausimą: „Ar mano santuoka nusisėkusi, nepaisant kai kurių nesklandumų,

ar atvirkščiai, mano santuoka nenusisekusi, joje tik retai pasitaiko malonių akimirų?“ Ne veltui kalbėdami apie skirtingą požiūrį svarstome: „Ar stiklinė pusiau pilna, ar pusiau tuščia?“ Tos poros, kurios nori pamatyti gerų dalykų savo santuokoje ar pastebėti teigiamų sutuoktinio charakterio savybių, gali lengviau išspręsti konfliktą ir turėti labiau teikiančią pasitenkinimą santuoką. Taigi, pradėkite kartoti sau, kad jūsų santuoka nusisekusi, tada jūs ir jūsų sutuoktinis pradės tuo tikėti.

Tiesa ta, kad bet kokie santykiai šeimoje gali visiškai pasikeisti, jei pora tuo tiki ir nori įsipareigoti, kad jų santuoka taptų tvirtesnė. Dievo Žodis yra tiesa, ir jis skelbia: „Tikinčiam viskas galima!“ (*Morkaus 9, 23*)

Melskitės iš visos širdies už savo santuoką ir sutuoktinį

Dievas, Kūrėjas, sukūrė santuoką. Todėl ne tik išmintinga, bet ir būtina laikyti Jį savo santuokos centre. Tai reiškia ne tik tuščiai kalbėti, bet, turime omenyje, sukurti bei palaikyti prasmingus santykius su Dievu ir nuolat pripažinti Jo buvimą asmeniškai ir kaip porai. Paprašykite Dievo išgydyti jūsų santuoką ir tada tikėkitės stebuklo. Dievas „savo jėga, veikiančia mumyse, gali padaryti

nepalyginti daugiau, negu mes prašome ar išmanome.“ (žr. *Efeziečiams 3, 20*) Mes taip pat sakome poroms, jei jos tikėtų, kad Dievas yra šalia tuo metu, kai jie kalbasi vienas su kitu, ar tada jie iš tiesų pasakytų kai kuriuos dalykus, kuriuos jie išsako vienas kitam? Ar jie labiau stengtųsi padaryti įspūdį Dievui tuo, kokie jie yra malonūs, kantrūs, mylintys ir atleidžiantys? Ypač, kai kiekvieną dieną prašote Dievo atleidimo už savo nuodėmes, suteikti jums malonę ir gailestingumą, kaip jūs galite padaryti mažiau savo sutuoktiniui? Dievas pažadėjo, kad, jei melsdamiesi nuolankiai ieškosime Jo, Jis išgirs mus, atleis mums ir išgydys mūsų netobulumus (žr. 2 *Metraščių 7, 14*).

Mokykitės ir praktikuokite efektyvius bendravimo įgūdžius

Gali atrodyti, kad tai yra tikrai akivaizdu ir natūralu. Bet tiesa yra ta, kad tai nėra įgimta ar paprasta. Nors mes visi išmokome bendrauti nuo gimimo, dauguma iš mūsų išsiugdė klaidingus arba neteisingus bendravimo būdus. Mes mokomės bendrauti iš savo šeimos ir atsinešame tuos modelius – gerus ir blogus – į mūsų santuoką. Be to, tai, kas gerai veikė mūsų namuose ar su draugais, gali neveikti santuokoje su sutuoktiniu.

Kiekvienas partneris turi būti pasirengęs pako-reguoti savo įprastą bendravimo stilių tam, kad galėtų pagerinti santykių kokybę. Dauguma nesutarimų santuokoje įvyksta todėl, kad sutuoktiniai stengiasi perkalbėti vienas kitą, nė vienas nesustoja, kad išklausytų sutuoktinio poreikius, norus ar skausmingus išgyvenimus.

Nemažai problemų santuokoje iš tikrųjų nėra problemos. Daugelis klausimų galėtų būti išspręsti, jei skirtume laiko išklaudyti vienas kitą ir siekti tikro supratimo. Taigi vėl grįžtame prie eilutės iš Jokūbo 1, 19, kad kiekvienas turi būti greitas klausytis, lėtas kalbėti ir lėtas pykti.

Sužinokite, ką mėgsta jūsų sutuoktinis, padarykite tai ir tęskite tai darę. Sužinokite, ko jūsų sutuoktinis nemėgsta, ir to daugiau nebedarykite!

Prieš santuokas poros labai rūpinasi, kad parodytų gerąją savo pusę – būti geriausiu vaikinu ar geriausiu mergina. Jie nebepaiso savęs ir stengiasi sužinoti, ką mėgsta kitas žmogus, išpildydami jų didžiausius troškimus. Tačiau po vestuvių ir medaus mėnesio jie mano, kad nebereikia skirti ypatingo dėmesio vienas kitam. Žinoma, dėl to kio pasikeitimo sutuoktiniai nebesijaučia vienas kito vertinami. Tada tenka išgirsti žmonės sakant,

kad štai ta moteris ar tas vyras susituokė su netinkamu asmeniu. Tai nėra tiesa, tiesiog kiekvienas nustojo būti tinkamu asmeniu. Dar blogiau, jie pradeda erzinti vienas kitą, darydami tuos dalykus, kurių nemėgsta jų sutuoktinis.

Jei poros naudotųsi Mato 7, 12 auksine taisykle: „Tad visa, ko norite, kad jums darytų žmonės, ir jūs patys jiems darykite“, jie tiesiog galėtų pamatyti savo santuokos klestėjimą ir meile paremtą santykių augimą.

Dažnai atleiskite

Santuokoje, kur turėtų būti patys artimiausi santykiai, poros kartais patiria skausmą².

Taigi poroms reikia išmokti vienas kitam atleisti. Kartais vienas partneris netyčia įskaudina kitą. Taip pat kartais žmonės sužeidžia vienas kitą, sakydami įžeidžiančius ir bjaurius dalykus, atsakydami tuo pačiu už skausmą, kurį jie patiria. Kai kuriuos įskaudinimus gali būti lengva ignoruoti, kai kuriuos gali būti šiek tiek sunkiau atleisti, o kai kurie palieka gilius ir ilgalaikius randus.

² Mes nekalbame apie smurto sukeltą skausmą. Jei šeimoje patiriate bet kokią fizinę ar emocinę išnaudojimą, prašome kreiptis į kvalifikuotą patarėją arba pastorį. Be pagalbos piktnaudžiavimas greičiausiai gali tik pablogėti. Norėdami gauti daugiau informacijos, apsilankykite adventistų šeimos tarnystės svetainėje adresu: <http://www.family.adventist.org>.

Atleidimas tiems, kurie jums kenkė, yra sunkiausia mylėjimo dalis, ir visgi be to jūs negalite toliau iš tiesų mylėti. Atleidimas nėra tapimas trypiamu kilimėliu, atleidimas kitų nuo atsakomybės arba tiesiog pamiršimas. Vis dėlto, iš tikrųjų atleidimas padeda pradėti gydymo procesą nuo jūsų skausmo ir nuo poreikio nubausti kitą asmenį. Jis taip pat pastūmėja jus sugydyti santykių lūžius. Ir per Dievo galią jūs savo sutuoktiniui galite duoti atleidimo dovaną. Romiečiams 5, 8 parašyta: „Dievas mums parodė savo meilę tuo, kad Kristus numirė už mus, kai tebebuvome nusidėjėliai.“

Daug juokitės

Senas posakis „Juokas yra geras vaistas“ šiaudien vis dar tebėra tiesa. Iš tiesų, medicininiai tyrimai parodė, kad juokas turi fiziologinių ir neurologinių privalumų. Juokas padeda sumažinti stresą, stimuliuoja imuninę sistemą, mažina kraujospūdį, susieja poras ir palaiko artimus santykius. Mes patariame poroms surasti kažką, kas prajuokintų, ir nustoti jaudintis dėl mažų dalykų. Vėlgi, daugelis iškilusių nesutarimų santuokoje yra tiesiog dėl charakterio ypatybių. Nepaisant to, taip pat galima išmokti juoktis dėl nenumatytų

nesusipratimų. Patarlių 17, 22 rašoma: „Linksma širdis – geras vaistas, o niūri dvasia džiovina kaulus.“

Išvada

Santuoka yra neįtikėtinas, nuostabus ir tuo pačiu metu sunkus dalykas. Neįtikėtinas ir nuostabus, nes ją Kūrėjas įkūrė dėl mūsų, kad atspindėtume Jo atvaizdą. Sunkus, nes jis sujungia du netobulus, su trūkumais, savanaudiškus žmones, kurie po santuokos tampa dar savanaudiškesni, atsiskleidžia dar daugiau jų trūkumų. Susituokusioms poroms reikia susidurti su šia tikrove ir dirbti kartu kaip komandai ir kaip draugams. Kartu turime kovoti su priešu – piktuoju, kuris grasina sunaikinti mūsų tarpusavio vienybę ir mūsų vienybę su Dievu.

Sėkminga tėvystė

Šiandien vaikų auginimas yra sudėtingesnis nei bet kada. Vaiko charakterio formavimas yra dar aktualesnis, nes vaikai kasdien susiduria su vertybėmis, kurios atrodo priešingos jų tėvų vertybėms. Šiandien vaikai bombarduojami įvairiais pranešimais per žiniasklaidą, internetą, kitus suaugusiuosius ir jų bendraamžius. Šie klaidinantys pranešimai nukreipia vaikus į kelią, kuris daro juos nejautrius per tokias visuomenės ligas kaip smurtas, amoralumas, piktnaudžiavimas ir diskriminacija. Statistiniai duomenys apie paauglių žmogžudystes, patyčias, šaudymus mokykloje, savižudybes ir piktnaudžiavimus narkotikais atspindi reikšmingus pačios vaikystės pokyčius. Taigi vaikams daug sunkiau išmokti pagrindines susivaldymo, savigarbos ir empatijos kitiems pamokas. Šiandien vaikai yra labiau linkę į depresiją, nerimą ir impulsyvų elgesį. Tuo pačiu metu yra didesnė ekonominė įtampa tėvams, kurie

dirba sunkiau ir ilgiau, vis mažiau laiko praleisdami su savo vaikais.

Nepaisant šių iššūkių, tėvai vis dar yra geriausia apsauga, kad vaikai neužsiimtų rizikingais dalykais, pvz., narkotikų ir alkoholio vartojimu, priešsantuokiniu seksu ar netinkamais valgymo įpročiais. Tėvai, kurie kasdien vaikų auklėjimui skiria daug dėmesio, galiausiai gauna naudos, nes jų vaikai užauga sveikais ir atsakingais suaugusiais. Nors tėvystė nėra tikslus mokslas ir nėra jokių garantijų, tėvai, kurie didžiąją dalį savo laiko praleidžia su savo vaikais, greičiausiai turės jiems įtakos ir parengs juos pilnametystei.

Kartais tėvystė atrodo kaip nereikšminga užduotis, ypač kai keičiame vystyklus, valome prilaistytas balutes ar ginčijamės dėl užkandžiavimo ir nešvarių kambarių. Tačiau tėvystė yra viena iš svarbiausių ir sudėtingiausių suteiktų žmonėms užduočių. Pagalvokite apie vaiko ugdymo svarbą. Juk vaikas turi užaugti ne tik klusnus, bet ir tapti subrendusiu asmeniu, su sveika savigarpa, valdyti emocijas ir palaikyti gerus tarpusavio santykius su kitais. Tėvai yra labai svarbūs.

Žinoma, nėra tokio dalyko kaip tobuli tėvai. Tačiau, Dievo malonės dėka, mūsų vaikai gali tapti puikiais suaugusiais, nepaisant to, kad tėvai nebuvo tokie tobuli. Taip pat ir tėvai neturėtų

tikėtis, kad jų vaikai bus tobuli. Toliau šiame skyriuje mes dalysimės tam tikrais būdais, kaip tėvai gali sukurti tvirtą pagrindą, kad galėtų sėkmingai įvykdyti savo vaikų auginimo užduotį.

Anksčiau minėjome, kad tėvystėje nėra garantijų, bet tėvai gali padaryti tai, kas padidintų sėkmės šioje svarbioje veikloje tikimybę. Kadangi visuomenėje užauginti vaiką kaip brandžią asmenybę ir atsakingą suaugusįjį yra pagrindinis tėvystės tikslas, tėvams svarbu suprasti, kokios yra jų pačių vertybės ir kaip jas perduoti savo vaikams.

Pradėkime nuo supratimo, kas yra vertybės. Vertybės yra svarbūs įsitikinimai, kuriais dalijasi šeimos ar tam tikros kultūros nariai, apie tai, kas yra gera ir kas ne. Vertybės daro didelę įtaką asmens elgesiui ir veikia kaip taisyklės ar gairės visose situacijose. Kai kurios pamatinės moralinės vertybės yra sąžiningumas, dorumas, pagarba ir atsakomybė.

Charakteris yra tai, iš kokių vertybių jis susideda. Charakteris nėra tai, ką mes sakome, bet tai, kas mes esame. Kitais žodžiais tariant, kaip mes gyvename pagal savo vertybes. Taigi, jei pasakysite vaikui, kad sąžiningumas yra svarbi jūsų namuose vertybė, bet paprašysite jo paskambinusiui asmeniui pasakyti, kad jūsų nėra namuose,

kai akivaizdžiai esate namuose, tuomet jūsų vaikas suvoks, kad sąžiningumas nėra svarbi vertybė. Iš elgesio galima spręsti apie žmogaus charakterį. Atminkite, kad vertybės yra mūsų įsitikinimai – jie yra labiau filosofinis dalykas – tuo tarpu charakteris yra susijęs su veiklumu, aktyvumu.

Charakteris susideda iš anksčiau minėtų pamatinių vertybių – sąžiningumo, pagarbos, gerumo, empatijos ir atsakomybės. Kai šios savybės yra asmens charakterio dalis, galima tikėtis, kad jos reguliariai ir nuosekliai bus matomos iš elgesio. Kai šios vertybės tampa vaiko charakterio dalimi, jūs nebegalite tikėtis, kad jos pasikeistų, kada vaikas bendrauja su įvairiais žmonėmis ar įvairiose situacijose.

Vėlgi, kadangi niekas nėra tobulas, kartais gali būti, kad jūsų vaikas neparodys šių charakterio savybių. Vis dėlto, kuo daugiau sustiprinamos pageidaujamos vertybės, tuo daugiau jos taps jūsų vaiko dalimi. Taigi tėvai taip pat turi stengtis gyventi pagal šias vertybes. Apie tai kažkas pasakė, kad jūsų vaikai gali nepadaryti to, ką sakote; jie labiau linkę daryti tai, ką jūs darote.

Terminas *emocinis intelektas* tapo viena populiariausių naujojo tūkstantmečio frazių. Tiesą sakant, psichologai nustatė, kad emocinis intelektas, arba EQ, asmens sėkmės atžvilgiu yra svarbesnis

nei IQ [intelektų koeficientas]. Jie atrado, kad EQ veda į laimę visose gyvenimo srityse – darbe, siekiant karjeros ir kuriant santykius. Taigi, kas yra emocinis intelektas? Tai yra gebėjimas kontroliuoti savo emocijas. Tai savo emocijų suvokimas ir gebėjimas jas valdyti net ir labiausiai stresinėse situacijose.

Daktaras Džonas Gotmanas (John Gottman), vienas iš žymiausių psichologų, atlikęs išsamų tyrimą santuokos ir tėvystės klausimais, siūlo tėvams atkreipti dėmesį į savo vaikų jausmus. Tėvai turi tapti emocijų treneriais. Tėvai turėtų naudoti neigiamas ir teigiamas emocijas kaip galimybę mokyti savo vaikus svarbių pamokų apie gyvenimą ir su jais kurti glaudesnius tarpusavio ryšius. Gotmanas aiškiai sako, jog emocijų ugdymas nereiškia, kad tėvai turėtų panaikinti drausmę, bet tai padėtų tėvams sėkmingiau bendrauti su vaikais.³

Tėvai gali tapti emociniais treneriais savo vaikams, atlikdami šiuos veiksmus:

1. Susipažinkite su savo vaiko emocijomis. Visos emocijos suteikia galimybę glaudžiau bendradarbiauti su vaiku ir galimybę mokyti.

³ John M. Gottman and Joan DeClaire, *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting* (New York: Fireside, 1998), 27.

2. Nuoširdžiai klausykitės savo vaiko. Tėvai turi išmokti klausytis savo vaikų ir atpažinti jų jausmus. Jūsų požiūris į vaikus yra svarbus, siekiant padėti jiems tapti emociškai išprususiais ir atsakingais suaugusiais. Įsitikinkite, kad jūsų kalba nėra kritikuojanti, teisianti ar kaltinanti.
3. Padėkite savo vaikams rasti būdų, kaip įvardyti jausmus, kuriuos jie jaučia. Kartais vaikas gali šaukti, trenkti ar trypti kojomis ir tai paprastai suprantame kaip pyktį. Vis dėlto daugeliu atvejų šie pykčio proveržiai yra tik išraiška pasakyti, ką iš tiesų jūsų vaikas jaučia. Užuoť supykę, šaukę ir rėkę ant savo vaiko, paklauskite, ką jis jaučia, vartodami tokius žodžius kaip *liūdnas, nusivylęs, sumišęs, drovus, nusiminęs*.
4. Nustatykite ribas, ieškodami problemos sprendimo. Vaikams reikia, kad tėvai nustatytų aiškas ribas, tinkamas pagal amžių. Vaikai remiasi šiomis gairėmis tiek vaikystėje, tiek paauglystėje. Jie pradeda prašyti nepriklausomybės labai anksti, tačiau tėvų suteikta nepriklausomybė be apribojimų nėra į naudą. Greičiau tai sukelia vaiko sumaištį ir nesaugumą. Kita vertus, tėvai, pernelyg kontroliuojantys ir neleidžiantys vaikui patirti savarankišku-

mo, trukdo vaiko vystymuisi. Vaikai turi būti gerbiami, pripažįstami kaip turintys požiūrį ir jiems turi būti suteikta galimybė rinktis.

Žinoti apie vertybes, charakterį ir emocinį intelektą yra viena, tačiau kaip padėti vaikams perėti nuo mąstymo prie darbų? Kaip mes padedame savo vaikams paversti daiktavardžius, tokius kaip *dosnumas, gerumas, sumanumas, jautrumas, atleidimas* ir *užuojauta* į veiksmažodžius? Vaikai neįgyja emocinio intelekto ar gero charakterio, prisimindami taisykles ir nuostatus. Gerų savybių ir dorybių sąrašas bus taip pat greitai užmirštas, kaip ir įsimintas; bet kai vaikai tai, ką sužinojo, pritaiko praktiškai, tai tampa jų dalimi. Kai vertybės yra perimtos, tuomet vaikui būti *geram* nėra taip sudėtinga.

Tėvai, norintys tai pasiekti, turi suprasti kelias tiesas ir taikyti jas bendraudami su savo vaiku ar vaikais. Kaip tėvai pirmiausia turite suprasti, kad pagarba yra moralės pagrindas – pagarba sau, kitiems ir visatos Kūrėjui. Kaip tėvai, jūs privalote gerbti savo vaikus ir tikėtis, kad jie gerbia jus. Jei norite užauginti atsakingus vaikus, turinčius jūsų vertybes, turite elgtis su jais kaip su žmonėmis.

Tėvai, nepamirškite, kad veiksmai kalba garsiau nei žodžiai. Vaikai stebi viską, ką daro jų

tėvai. Jie viską registruoja, o vėliau imituoja, kaip gyvena reikšmingi suaugusieji savo gyvenime, ką jie daro ir kaip jie elgiasi su juos supančiais asmenimis. Elgesio imitavimas yra labai efektyvus mokytojas. Tačiau nepamirškite, kad jums nereikia rodyti savo tobulumo. Vaikai turi matyti jūsų išipareigojimą dėl moralinių ar krikščioniškų idealų. Taip pat jie turi matyti, kad moralūs žmonės, padarę klaidą, dėl jų apgailestauja. Nevenkite kalbėti su vaikais apie jūsų kovas *gyventi* taip, kaip *tikite*. Jei esate krikščionis ir tikite Kristumi, jums labai svarbu parodyti savo vaikams, kaip gyventi kaip Kristui, kai Jis vaikščiojo šioje žemėje.

Tėvai turi leisti, kad jų vertybės būtų matomos ir girdimos. Yra posakis: „Mes turime ne tik praktikuoti tai, ką skelbiame, bet skelbti tai, ką praktikuojame.“ Vaikams reikia mūsų žodžių tiek pat, kiek ir veiksmų. Siekiant maksimalaus poveikio, vaikai ne tik turi būti mokomi vertybių, bet taip pat turi žinoti priežastis ir įsitikinimus, kurie stovi už jų. Tėvai turi vesti, mokyti, klausytis ir patarti.

Padarykite meilę pamatu kiekvieną kartą, kai bendraujate su savo vaiku ar vaikais. Naujasis Testamentas sako: „Dievas yra meilė“ (žr. *1 Jono 4, 16*). Tai Dievo meilė, kurią mes atspindime savo vaikams. Vaikai turi būti iššakniję meilėje,

ir viskas turi būti pagrįsta tokia meile, kurią Dievas mums dovana – besąlygišką meilę. Tai meilės rūšis, kuri nieko neprašo mainais. Tokia meilė padeda mūsų vaikams išsiugdyti teigiamą savęs sampratą, vertės jausmą, vidinę jėgą. Meilė, apie kurią kalbame, yra aktyvi, o ne pasyvi.

Tėvystėje *meilė* galima apibrėžti kaip sutelktą dėmesį, laiką, paramą, ryšį, ribas ir išipareigojimą. Ši tikra, aktyvi meilė jus sieja su savo vaiku ar vaikais. Tokia meilė moko vaikus mylėti save ir kitus. Vaikai ar suaugusieji, kurie nesijaučia mylimi, patiria daug sunkumų mylėdami save, o savo ruožtu jiems sunku mylėti kitus. Vaikai turi matyti, jog sutelkiate visą dėmesį tam, kad juos išgirstumėte, ir kad jums svarbu tai, ką jie nori pasakyti. Dėl to jie jaučiasi mylimi.

Tėvystėje nėra procesą paspartinančių klavišų net ir užimtiems tėvams. Laiko *kokybė* nekompensuoja minimalios *kiekybės*. Mylinčios šeimos sudaro savo tvarkaraščius, kad ir kokie užsiėmę būtų, praleisti laiką kartu valgydami, dirbdami ir žaisdami. Esmė yra tokia: tėvystei reikia laiko.

Tėvai turi puoselėti „aš galiu tai padaryti“ požiūrį, skatindami savo vaikus išbandyti naujus dalykus. Jūs turite išmokti džiaugtis sėkmėmis ir pakeisti požiūrį į nesėkmes kaip tiesiog į *bandymus, iš kurių mokomasi to, kas neveikia*. Vaikas,

kuris gauna kur kas daugiau pagyrimų ir įvertinimų nei kritikos bei kaltinimų, augs su teigiamu požiūriu į save. Palaikantys tėvai padeda savo vaikams išsiugdyti pojūtį, kad jie yra kompetentingi asmenys, galintys pastovėti už tai, kas yra teisinga, ir kuriems nereikia jokios grupės pritrimo. Vaikai, kurie jaučiasi palaikomi, yra mažiau jautrūs neigiamam draugų spaudimui.

Iš tikrųjų, meilė ir ribos eina kartu. Šie du veiksniai vaidina svarbų vaidmenį ugdant vaikus, galinčius perimti savo tėvų vertybes, ir, labiausiai tikėtina, sukurti šiltus teigiamus santykius su kitais. Galų gale, vaikams labiausiai reikia žinoti, kad nėra nieko, ko jie niekada negali pasakyti ar padaryti, kas juos išstumtų iš savo tėvų meilės rato.

Kai tėvai sukuria pagrindą teigiamam ir sveikam jų vaikų gyvenimo vystymuisi, tada vaikai turės geriausias galimybes tapti asmenimis, kokiais Dievas numatė juos būti. Jūsų vaikas ar vaikai galės pasirinkti teisingai tada, kai susidurs su sunkiais sprendimais; jie nebus lengvai paveikiami kitų žmonių nuomonių. Tokie vaikai ne tik pastebės, kad tvirtas charakteris kartu su emociniu intelektu yra naudingas jiems asmeniškai, tačiau jis taip pat bus naudingas šeimai, bažnyčiai ir visai visuomenei, nes jiems buvo suteikti esminiai pamatai, kad galėtų gyventi visavertį gyvenimą.

Uola ar smėlis?

Neseniai vykusioje kelionėje į Dramblio Kaulo Krantą dėl susitikimų su Vakarų ir Centrinės Afrikos Šeimos tarnavimo skyriaus vadovais mūsų skrydis iš Paryžiaus į Abidžaną buvo atidėtas porai valandų. Atvykimas buvo suplanuotas valanda prieš vidurnaktį, todėl vėlavimas reiškė, kad vairuotojui, turėjusiam mus paimti iš oro uosto, teks praleisti beveik visą naktį be miego.

Dar blogiau, užuot pasiviję laiką – kas dažnai vyksta su daugeliu vėluojančių skrydžių – mūsų persėdimas Uagaduge, Burkina Faso sostinėje, buvo dar nesėkmingesnis. Dingo vienas keleivis, įlipęs Paryžiuje bei keliavęs į Abidžaną, todėl dėl įgulai pridarytų rūpesčių tolesnis skrydis į Abidžaną nusivėlino dar labiau. Tai privertė mus šiek tiek susirūpinti, spėliojant, ar mūsų vairuotojas, kurio mes nepažinojome ir niekada nebuvome sutikę, vis dar bus oro uoste, kai atvyksime anksti rytą.

Laimei, mūsų istorijos pabaiga sėkminga. Esame įsitikinę, kad tokios pabaigos sulaukti mums padėjo tai, kad kažkas įskiepijo didžias vertybes mūsų vairuotojui Čarliui. Tą dieną buvo parodytas sąžiningumas, garbingumas ir nuostabi darbo etika.

Čarlis buvo oro uoste ir mus pasitiko. Jis buvo labai geras ir malonus žmogus, saugiai nuvežė mus į mūsų nakvynės vietą trečią valandą nakties. Nėra abejonių, kad Čarlio charakteris buvo suformuotas remiantis jo tėvų ar globėjų padėtu pagrindu ir jo paties išipareigojimu būti ištikimam vertybėms, kurių jis išmoko vaikystėje.

Jėzus Kalno pamoksle Mato 7, 24–27 sakė: „Kas klauso šitų Mano žodžių ir juos vykdo, panašus į išmintingą žmogų, pasistačiusį namą ant uolos. Prapliupo liūtys, ištvinę upės, pakilo vėjai ir daužėsi į tą namą. Tačiau jis nesugriuvo, nes buvo pastatytas ant uolos. Kas klauso šitų Mano žodžių ir jų nevykdo, panašus į paiką žmogų, pasistačiusį namą ant smėlio. Prapliupo liūtys, ištvinę upės, pakilo vėjai ir daužėsi į tą namą, ir jis sugriuvo, o jo griuvimas buvo smarkus.“

Šie žodžiai užbaigė Jėzaus kalbą apie Dievo karalystės moralės normas ir Jo lūkesčius tiems, kurie bus Jo sekėjai ir pasirinks gyventi garbingą gyvenimą, pagrįstą amžinosiomis vertybėmis.

Tiesa yra ta, kad tas pats pavojus vis dar egzistuoja šiandien. Daugelis, net ir krikščionys, galvoja, kad yra geri žmonės, sakydami, jog vadovaujasi tam tikrais dvasiniais įsitikinimais. Bet jie į savo kasdienį gyvenimą neįtraukia vertybių, kurių mokė laikytis Jėzus. Ir kadangi jie iš tikrųjų netikėjo šiais pamatiniais principais, – gyventi gyvenimą, grįstą gera morale, – jie negavo jėgos ir malonės, kurios patiriamos per įsipareigojimą daryti tai, ko prašo Dievas, ir tai užtikrina didesnę laimę jų gyvenime.

Įdomu tai, kad šeimos gyvenimas ir krikščioniškasis gyvenimas, kai į juos žiūrime iš panašios pozicijos, nėra labai skirtingi. Žinoti, ko tikisi Dievas, ir daryti tai, ko Jis prašo, yra du visiškai skirtingi dalykai.

Kalno pamokslo centre iškeliamas santuokos šventumas. Mato 5, 27–28 teigia: „Jūs esate girdėję, jog buvo pasakyta: *Nesvetimauk!* O Aš jums sakau: kiekvienas, kuris geidulingai žvelgia į moterį, jau svetimauja savo širdimi.“ Biblijos rašytojas toliau paaiškina ištraukos ketinimus 32 eilutėje, tvirtindamas: „O Aš jums sakau: kiekvienas, kuris atleidžia žmoną, jei ne ištvirkavimo atveju, skatina ją svetimauti; ir jeigu kas atleistąją veda, svetimauja.“

Remdamasis kiekvienos sveikos santuokos principais, Paulius, įkvėptas Dievo, 1 Korintiečiams 13,

1–8 skelbia: „Jei kalbėčiau žmonių ir angelų kalbomis, bet neturėčiau meilės, aš tebūčiau žvangantis varis ir skambantys cimbolai. Ir jei turėčiau pranašystės dovaną ir pažinčiau visus slėpinius ir visą mokslą, jei turėčiau visą tikėjimą, kad galėčiau net kalnus kilnoti, tačiau neturėčiau meilės, aš būčiau niekas. Ir jei išdalyčiau vargšams visa, ką turiu, jeigu atiduočiau savo kūną sudeginti, bet neturėčiau meilės, nieko nelaimėčiau. Meilė kantri, meilė maloninga, ji nepavydi; meilė nesididžiuoja ir neišpuiksta. Ji nesieltgia netinkamai, neieško sau naudos, nepasiduoda piktumui, pamiršta, kas buvo bloga, nesidžiaugia neteisybe, su džiaugsmu pritaria tiesai. Ji visa pakelia, visa tiki, viskuo viliasi ir visa ištveria. Meilė niekada nesibaigia.“

Daugelis šiandien pamiršo, kad Dievas įkūrė santuoką pačioje žmonijos istorijos pradžioje kaip svarbiausią dieviškąją instituciją. Jis Pradžios 2, 18 pasakė: „Negera žmogui būti vienam. Padarysiu jam tinkamą bendrininką.“ Dar po keleto eilučių Dievas sako: „Todėl vyras paliks tėvą ir motiną, glausis prie žmonos, ir jie taps vienu kūnu.“ (24 eilutė)

Ir kad niekas negalėtų teigti, kad tai yra Senojo Testamento žodžiai, kurie mums šiandien nebetinka, Naujasis Testamentas pakartoja šį tekstą

dar tris kartus: Mato 19, 5; Morkaus 10, 7–8 ir Efeziečiams 5, 31, kad būtų aiškūs Dievo tikslai dėl santuokos, jog tai yra artimiausi, intymiausi žmogaus santykiai, kokius žmogus gali turėti.

Šiose Biblijos eilutėse yra neginčytinų reikalamų, įskaitant vyrą ir žmoną kaip vieną kūną. Tai normatyvinis biblinis įsakymas, kad santuoka turi būti sudaryta tarp vieno vyro ir vienos moters, kaip sakoma 1 Korintiečiams 7, 2: „Tačiau ištvirkavimui išvengti kiekvienas tegul turi sau žmoną ir kiekviena tegul turi sau vyrą.“ Visa, kas daugiau ar mažiau yra žmogaus sumanyta ir neatitinka Dievo modelio, nustatyto Edene, reikia atmesti. Be abejo, sunku nepastebėti, kad Dievo troškimas buvo, jog santuoka būtų amžina.

Be abejo, Dievas įkūrė santuoką ir šeimą kaip palaiminimą ir džiaugsmą žmonėms. Pradžios 2, 24 paminėta vienybė buvo skirta atsikratyti vienatvės, kurią žmogus jautė (žr. *Pradžios 2, 18. 20*). Ši vienybė turėjo būti geras dalykas. Ir vis dėlto viską, ką Dievas sukūrė mūsų labui, blogis bando sunaikinti. Tas blogis, kurstomas šėtono, atrodo, klesti daugelio vyrų ir žmonių pagalba, kurie visiškai pamiršo Dievo tikslą santuokai.

Svarstant moralės ir padarumo principus, atskleistus Biblijos išmintyje, turite savęs paklausti, ar statote savo santuoką ir šeimą ant uolos ar

smėlio. Jei kalbate tik apie gerus dalykus, bet nenorite vaikščioti geru keliu, gal jūs tiesiog kvailinate save ir netenkate džiaugsmo, ramybės ir palaiminimų, kuriuos Dievas nori, kad turėtumėte savo santuokoje ir šeimyniniame gyvenime?

Nors mes linkę pamiršti, kad Dievo planas yra tobulas ir buvo sukurtas mūsų gerovei, bet svarbu, jog mes patys nuspręstume, ar norime eiti pas Jį, mokytis iš Jo, gauti iš Jo galios tam, kad Jo planus būtų galima įgyvendinti mūsų gyvenime. Kadangi kiekviena santuokos ir šeimos krizė yra dvasinė krizė, tai ją galima išspręsti tik su Dievo galia. Kada praktiškai pritaikote mokymus, kuriuos Jis paliko jums sekti, statote savo santuoką ir šeimos santykius ant tvirto pagrindo, o ne ant smėlio. Taip pat žinome, kad kiekviena santuokos ir šeimos krizė yra galimybė augti, ir šiandien tai yra galimybė augti jums.

Norint turėti nuostabią santuoką ir šeimą, svarbu mokėti išmintingai bendrauti. Mes dažnai praleidžiame progą turėti gerus santykius dėl įpročių, kuriuos išsiugdėme šeimose, iš kurių atėjome. Mes suteikiame sau moralinį leidimą, sakydami: „Toks jau aš esu, mylėk mane arba palik. Esu geras žmogus. Kaip savanoris maitinu benamius ir prisidedu prie daugelio labdaros organizacijų.“

Grižkime prie mokymų, kuriuos randame Kalno pamoksle, čia sakoma: „Kas klauso šitų Mano žodžių ir juos vykdo, panašus į išmintingą žmogų, pasistačiusį namą ant uolos.“ (*Mato 7, 24*) Tai gi, jei jūsų santuoka ir šeimos santykiai nėra pernelyg geri, pagalvokite apie savo dabartinę elgesį ir ką galėtumėte pakeisti, kad taptumėte palaima savo sutuoktiniui ir šeimai? Jei manote, kad pernelyg sunku keistis, atminkite, su Dievu viskas yra įmanoma, ir Jis jums padės, jei norite turėti geresnius santykius.

Statyti savo santuoką ir šeimos santykius ant uolos reiškia praktiškai įgyvendinti moralinius Jėzaus Kristaus mokymus, o ne kurti šeimos santykius, pagrįstus savo pačių nuomone ar nuomėmis, kurias siūlo dabartinių laikų moralė.

Tapimas artimais sąjungininkais

Prieš keletą metų radome nežinomo autoriaus citatą, kurioje sakoma: „Susituokti yra lengva. Gyventi santuokoje yra sudėtingiau. Būti laimingai susituokusiam visą gyvenimą yra menas.“

Nereikia būti genijumi, kad suprastum šio teiginio teisingumą. Jei tiesiog gerai išsižiūrėtumėte į aplinkinius žmones, – tuos, kuriuos matote kiekvieną dieną, – greitai suprastumėte, koks teisingas šis teiginys.

Net jei esate vedę tik kelis mėnesius, jau patyrėte, kaip sudėtinga likti susituokusiam, jau nekalbant apie laimingą santuoką! Taigi, kaip jūs vystote ir palaikote intymius santykius su savo sutuoktiniu ir kaip abu galite tapti sąjungininkais?

Kai čia kalbame apie intymumą, tai yra ne tai, apie ką tikriausiai dauguma dabar pagalvojote. Intymumas, apie kurį kalbame, yra tiesiog artumas, kurį kiekviena santuokoje gyvenanti pora turi vystyti – emociškai, finansiškai, dvasiškai

ir intelektualiai. Nors fizinis intymumas yra labai svarbus santuokoje, bet, jei susituokusi pora nepatiria intymumo, apie kurį dabar kalbame, ji niekada negalės iš tiesų patirti intymumo, reikalingo norint nueiti santuokos kelią. Žodžio *intymumas* santuokoje apibrėžimas, kurį radome žodyne, sako: „Meilus ryšys, kurio gijos susideda iš abipusio rūpestingumo, atsakomybės, pasitikėjimo, atviro bendravimo jausmais ir pojūčiais, taip pat neribotų mainų informacija apie svarbius įvykius.“⁴

Žodis *sąjunga* žodyne apibrėžiamas paprastai: „Susijungimas tarpusavio santykiais, tokiais kaip panašumas ar draugystė.“ Kita reikšmė, kurią radome, yra „susivienijimas sutartimi, sąjunga, santuoka ar panašiai.“

Taigi šiame skyriuje bus kalbama apie santykių vystymą su sutuoktiniu, su kuriuo esate artimi ir vieningi. Susituokę žmonės, kurie yra sąjungininkai, yra labai artimi emociškai, finansiškai, dvasiškai ir intelektualiai; jie linkę remti vienas kitą, kai susiduria su išorės jėgomis ar asmeniniais iššūkiais.

Elena Vait (Ellen White), XIX a. ir XX a. pradžios krikščionė rašytoja, teigė: „Kad ir kaip atsargiai

⁴ H. Norman Wright, *The Secrets of a Lasting Marriage* (Ventura, CA: Regal Books, 1995), 152.

ir išmintingai būtų žengiama į santuoką, retai galima sutikti porą, kuri būtų visiškai vieninga visais klausimais, kai vyksta vedybų ceremonija. Tikrasis dviejų žmonių, sujungtų santuoka, susivienijimas, yra vėlesnių metų darbas.“⁵

Tiesa apie santuoką yra ta, kad nepriklausomai nuo to, kiek laiko du žmonės pažinojo vienas kitą prieš susituokdami ar kaip jie tinka vienas kitam, vis tiek yra nusidėjėliai ir iš esmės savanaudiški, tad santuokos santykiai natūraliai eis atitolimo ir išsiskyrimo link.

Tačiau gera žinia yra ta, kad vyrai ir žmonos gali tapti artimais sąjungininkais. Santykiai santuokoje gali tapti vis artimesni. Mes turime pasirinkimą. Galime išmokti gyventi su tuo, kas yra negerai – tai galiausiai lemia panieką, pasipiktinimą ir atsiskyrimą – arba galime kovoti, kad turėtume nuostabią santuoką.

Geriausias pasirinkimas, kurį galime padaryti, kad taptume artimais sąjungininkais, yra sąmoningas siekimas susijungti vienas su kitu kiekvieną dieną per Dievo galią. Kadangi santuoka buvo Dievo idėja ir Jis norėjo, kad ji būtų palaima mums, mūsų šeimoms, aplinkiniams žmonėms ir pasauliui, turime pasitikėti Juo, jog suteiks mums

⁵ Ellen G. White, *The Adventist Home* (Hagerstown, MD: Review and Herald®, 1952), 105.

norą ir jėgą nuolat rodyti gerumą bei kantrybę, ir tai padėtų palaikyti nuostabią santuoką.

Galų gale, Naujajame Testamente Mato 19, 26 sakoma: „Žmonėms tai negalimas daiktas, o Dievui viskas galima.“ Taigi turime išmokti pasitikėti Dievu, jog Jis gali padėti mums turėti tokią santuoką, kokią Jis nori, kad mes turėtume.

Žvelgiant toliau į intymumo apibūdinimą Biblijoje – artumas, apie kurį kalbame – Senajame Testamente minimas Pradžios 2, 25 eilutėje: „Jie du buvo nuogi, žmogus ir jo žmona, tačiau neįjautė jokios gėdos.“ Tai daug daugiau nei fizinis nuogumas – tai emocinis, finansinis, dvasinis ir intelektualinis nuogumas.

Būti artimais sąjungininkais reiškia, kad sutuoktiniai taip emociškai, finansiškai, dvasiškai ir intelektualiai susiję vienas su kitu, kad yra „nuogi ir nejaučia gėdos“. Taigi, būdami emociškai, finansiškai, dvasiškai ir intelektualiai nuogi, jūs nuo savo sutuoktinio neturite ko slėpti, nes esate atviri vienas kitam, o taip gali būti tik tada, kai sukuriate tarpusavio pasitikėjimo santykius. Iš esmės tai reiškia, kad nusprendėte pasitikėti vienas kitu, o tai atsitinka tik tada, kai kiekvienas įrodo kitam, kad yra patikimas.

Vėl grįžtame prie Dievo sumanymo dėl santuokos, kurį randame Naujojo Testamento Mato

19, 6 eilutėje: „Taigi jie jau nebe du, o vienas kūnas. Ką tad Dievas sujungė, žmogus teneperskiria.“

Vienybė, apie kurią kalbama Biblijos Pradžios knygos ištraukoje [Pradžios 2, 25], iš tikrųjų yra paslaptis, nes du žmonės – vyras ir žmona – pagal Naująjį Testamentą (žr. 1 Korintiečiams 7, 2)⁶ susijungia, kad suformuotų naują tapatybę. Ir vis dėlto tai nereiškia, kad vienas žmogus tampa kitu asmeniu. Atvirkščiai, yra du atskiri asmenys, turintys savo individualumą, pomėgius ir nemėgstamus dalykus, nusprendę iš „aš“ tapti „mes“. Taigi, kai vienam iš jų skauda, skauda ir kitam, kai vienas iš jų laimingas, laimingas yra ir kitas, nes jie pasirinko tapti artimais sąjungininkais.

Šių dienų šeimos turi viltį tik tada, kai yra aiškus supratimas to, kas santuokoje sukelia išsiskyrimą ir atitolimą, kad susituokę žmonės vengtų tokio elgesio. Remiantis santuokos tyrimais, egzistuoja tam tikros kliūtys, trukdančios poroms tapti artimais sąjungininkais.

Iš tų intymumo kliūčių reikėtų išskirti elgesį, tai (1) savigyną ir atstūmimo baimę; (2) nuodėmę ir savanaudiškumą; (3) žinių stoką.

Dėl to, ką daugelis iš mūsų patyrė augdami, esame linkę save apsaugoti ir bijome atstūmimo,

⁶ „Tačiau ištvirtavimui išvengti kiekvienas tegul turi sau žmoną ir kiekviena tegul turi sau vyrą.“

kai kas nors turi kitokią nuomonę nei mūsų. Tai yra nesaugumo ženklas. Deja, šis elgesys yra labai dažnas santuokoje. Taip pat mes jau minėjome, kad visi esame nusidėjėliai. Tai yra savanau-diškumo šaknis. Mes norime, kad viskas būtų taip, kaip mes pasakėme. Dėl to sunku turėti artimus santykius su kitu žmogumi, kuris gali pasiūlyti daryti kažką kita, nei jūs norite. Galiausiai, kad palaikytume artimus santykius, mums tiesiog trūksta reikiamų žinių. Mes nežinome, kaip veiksmingai bendrauti, kaip valdyti konfliktus. Nežinome, kaip kurti artimus santykius. Taigi tapti intymiais sąjungininkais neįmanoma, kai tos kliūtys egzistuoja mūsų tarpusavio santykiuose.

Tapimas intymiais sąjungininkais reiškia, kad jūsų santuokos santykiai apima toliau pateiktus komponentus. Pirma, *vienybė*, kuri yra tapimas vienu kūnu, tai patirtis, apie kurią kalba Biblija. Tai susitarimas dėl emocinės, finansinės, dvasinės, intelektinės ir fizinės vienybės, kurią turi turėti kiekviena sėkminga santuoka. Antra, *pastovumas*, tai yra įsipareigojimas susituokti su savo sutuoktiniu iki mirties. Tai nereiškia, kad Dievas nemyli jūsų, jei esate išsiskyrę. Dievas jus myli, nepriklausomai nuo jūsų santuokinės padėties, tačiau Jis nekenčia santuokos nutraukimo,

atskiriančio ir skaudinančio žmones. Taip pat pastovumą santuokoje prazūdo smurtas ir neištikimybė. Taigi jų reikėtų vengti bet koku būdu, kad galėtumėte mėgautis tokiais santuokos santykiais, kokius jums buvo numatęs Dievas. Trečia, *atvirumas*, kuris parodo, kad jūsų sutuoktinis yra visiškai nuoširdus. Tai santykiai nejaučiant gėdos. Tai saugi ir puoselėjanti aplinka, nes abu, vyras ir žmona, aiškiai supranta, kad jie yra toje pačioje komandoje ir neturi ko slėpti vienas nuo kito.

Taigi tapti artimais sąjungininkais reiškia nuspręsti, kad būsite kantrūs ir malonūs su savo sutuoktiniu ir saugosite vienas kitą nuo bet kokių pašalinių dalykų, siekiančių atitolinti ir sunaikinti jūsų santykius. Taip pat reikia kiekvieną dieną puoselėti mąstyseną, kad jūsų santuokos santykiai gali būti tokie, kurie atneša laimę ir pasitenkinimą.

Tokių santuokos santykių linkime kiekvienam.

Malonus bendravimas

Žmonės, kurie sąmoningai įdeda pastangų bendraudami su savo artimaisiais, turi nuostabius šeimos santykius. Jei pagalvotumėte apie tikrai jums patinkančius žmones šeimoje ar giminėje, lengvai pripažintumėte, kad labiausiai patinka tie, su kuriais jaučiatės gerai dėl to, kaip jie su jumis kalba ir jūsų klausosi.

Mūsų draugas pasakojo atvejį apie prisijungimą prie kaimynystėje buvusių bėgikų, kurie kiekvieną dieną nubėgdavo penkias mylias. Vieną dieną grįžęs po bėgimo, jis džiaugėsi, kad antrąją trasos pusę nubėgo greičiau nei pirmąją. Vyras buvo susirūpinęs savo išvaizda ir norėjo būti sveikesnis, todėl džiaugdamasis, kad patobulino bėgimą, apie tai užsiminė savo žmonai. Net nemąstydamą, ji pasakė: „Priežastis, kodėl galėjai bėgti greičiau antroje pusėje yra ta, kad grįžtant didžioji dalis trasos yra nuokalnė.“

Vaje! Mūsų draugas pasijuto tarsi būtų gavęs smūgį į paširdžius. Užuot sulaukęs padėsinimo,

kurio tikėjosi iš žmonos – po visų didelių pastangų, skirtų treniruotėms – dėl jos neapgalvoto atsakymo jis pasijuto taip, tarsi viską būtų daręs veltui.

Be abejo, žmonės yra girdėję jiems pasakytų ir daug blogesnių dalykų. Tačiau teisinga būtų paklausti, ar ji turėjo taip pasakyti? Ar jos pastebėjimai buvo teisingi ar ne, nėra skirtumo. Mes žinome, kad iš tokių pastebėjimų nėra nieko teigiamo.

Jei norite, kad jūsų šeimos santykiai būtų sveiki ir draugiški, svarbu išmokti maloniai bendrauti.

Kai sakome *malonė*, turime omenyje dvasinę sritį, kurioje kalbama apie neapbrėpiamą Dievo žmonėms suteiktą malonę ir meilę. Malonė yra kažkas, ko nenusipelnėme. Taip pat Dievas atleidžia mūsų nusižengimus net tada, kai nesame nusipelnę atleidimo. Bendrauti maloniai reiškia kalbėti su žmogumi taip, kaip jis nenusipelno.

Senajame Testamente Patarlių 25, 11 eilutėje parašyta: „Mintis, šmaikščiai laiku išreikšta, kaip sidabru inkrustuoti aukso obuoliai.“

Štai kaip šeima kartu gali sukurti ramybės ir laimės pilną gyvenimą, vartodama žodžius kaip brangias aukso ir sidabro dovanas, kurias jie gali duoti vienas kitam kiekvieną dieną, net jei mylimas žmogus to nenusipelnė. Ar galite rasti savo

šeimoje ar giminėje žmogų, su kuriuo bendraudamas turite naudoti malonę? Daugeliui iš mūsų į šį klausimą atsakyti lengva, nes didelė pasaulio gyventojų dalis turi giminaitį, su kuriuo sunku bendrauti.

Ankstesniame skyriuje minėjome dr. Stefano Kovio pateiktą efektyvaus bendravimo koncepciją „būti iniciatyviam“. Ši mintis skatina žmones gyventi *kontrolės rate*, užuot gyvenus vadinamame *nekontroliavimo rate*. Kai gyvenate *kontrolės rate*, didžiąją laiko dalį praleidžiate kontroliuodami vienintelį asmenį, kurį galite iš tikrųjų kontroliuoti – save patį. Priešingai, gyvenimas *nekontroliavimo rate* reiškia, kad didžiąją laiko dalį praleidžiate bandydami kontroliuoti kitus. Žmonės, kurie yra iniciatyvūs, gyvena *kontrolės rate* ir yra labiau linkę maloniai bendrauti nei tie, kurie gyvenimą praleidžia *nekontroliavimo rate*.

Tiesa yra ta, kad jūs negalite kontroliuoti savo sutuoktinio, vaikų, brolių ir seserų, tėvų ar artimųjų. Jūs iš tikrųjų galite kontroliuoti tik save. Taigi, kai kas nors jums pasako kažką nelabai gražaus, savo energijos nenaudokite bandydami juos pakeisti, bet verčiau tą laiką panaudokite mokymuisi atsakyti maloniai ir su ramybe. Kaip jau minėjome, tarp to, ką kažkas sako jums ir jūsų atsakymo, yra trumpas laiko tarpas. Taigi, prieš

atsakydami, nepamirškite padaryti tris dalykus: padaryti pauzę, pagalvoti ir pasirinkti.

Kai kas nors mums pasako kažką, kas mums nepatinka, mes linkę reaguoti greitai ir panašiais būdais. Tačiau, norėdami maloniai bendrauti – atsakyti taip, kaip jie nenusipelno – turite būti iniciatyvūs, *gyventi kontrolės rate, padaryti pauzę*, kad turėtumėte laiko įkvėpti prieš pasakydami kažką, kas sukeltų tokį pat skausmą ar dar labiau pablogintų situaciją. Taip pat per tą laiko tarpą, kol jūs atsakysite, turite *pagalvoti* apie tai, ko neturėtumėte ir ką turėtumėte pasakyti, kad situacija pagerėtų. Galiausiai reikia *pasirinkti* teisingą atsakymą. Tai toks atsakymas, kuris nuramintų, o ne pakurstytų ugnį. Būtent tai reiškia vartoti žodžius kaip aukso ir sidabro dovanas.

Asmenys, kurie mažai galvoja apie sveikų šeimos santykių kūrimą, gyvena *nekontroliavimo rate*. Užuoat atidžiai pasirinkę, kaip tinkamai reaguoti į žodžius, pasakytus šeimos nario, jie kaltina kitą, kad pradėjo ginčą, ir jaučiasi turintys teisę įžeisti kitą. Tokie žmonės elgiasi priešingai nei reikėtų elgtis. Jie nepasinaudoja laiko tarpu, esančiu tarp to, ką sako kitas asmuo, ir jų atsakymo. Jie nepamąsto apie jų atsako pasekmes bei poveikį santykiams. Todėl jie nepadaro pauzės, nepamąsto ir tinkamai nepasirenka, kad turėtų sveikus santykius su atitinkamu šeimos nariu.

Žmonės dažnai mums sako, kad yra pernelyg sunku būti tokiems atsargiems ir neišskaudinti savo artimųjų. Jie teigia, kad tai nėra normalu ir kad žmonės tiesiog neturėtų būti tokie jautrūs. Kai bendraujame su kitais, šis išskaudinimas pasireiškia neišvengiamai.

Nors tam tikrais atvejais tai tiesa, šeimos santykiai kaip ir kiti santykiai yra panašūs į automobilio vairavimą. Kai pamatome raudoną šviesoforo šviesą, sustojame. Atrodo, būtų natūralu greičiau ir be sustojimų pasiekti mūsų kelionės tikslą. Tačiau nesame vieninteliai, keliaujantys mūsų gyvenamųjų miestų ar miestelių keliais. Turime būti atidūs, dalydamiesi keliu su kitais vykstančiais skirtingomis kryptimis vairuotojais.

Šviesoforai yra tam, kad padėtų visiems vairuotojams saugiai pasiekti kelionės tikslą. Jei esame pakankamai kantrūs, visi gausime galimybę nuvykti ten, kur ketiname. Jei nebūsime atsargūs, neatkreipsime dėmesio į strateginę vietos esančius šviesoforus, greičiausiai atsitrenksime į kitus automobilius, galbūt pakenksime sau ir kitiems, o gal dėl mūsų dėmesio ir rūpestingumo trūkumo net sukelsime mirtiną avariją.

Šeimos santykiai yra labai trapūs, todėl pokalbiai su artimaisiais turi būti labai atsargūs. Jei esate sąmoningi ir rūpinatės savo šeimos santykiais, šie pasirinkimai padės išlaikyti jūsų santykius

saugius ir išvengti įskaudinimų, kurie gali sukelti santykių mirtį.

Taigi, kokia yra vyro, apie kurį pasakota skyriaus pradžioje, atsakomybė dėl įskaudinimo? Ar tai, jog jo žmona pasakė kažką, kad jam sukeltų skausmą, suteikia vyrui teisę pasakyti kažką, jog sužeistų ją taip pat? Žinoma, ne. Tiesą sakant, būtent jam yra galimybė pasirinkti bendrauti maloniai. Atsakyti savo žmonai taip, kaip ji galbūt nenusipelno. Tai yra tikroji malonės prasmė. Tokiais atvejais vyras turi gyventi *kontrolės rate* ir būti iniciatyvus. Jis turėtų padaryti pauzę, pagalvoti ir pasirinkti teisingą atsakymą, kad jo santuokos santykiai būtų sveiki ir stiprūs, nepaisant to, ką pasakė jo žmona.

Tiesa ta, kad mes visi esame žmonės, net jei nenorime pakenkti vienam iš mūsų šeimos narių, galime numanyti, jog kažką pasakysime ar padarysime, kas sukels jiems skausmą. Kai taip atsitinka, visuomet turime galimybę atsiprašyti. Žmona, apie kurią buvo kalbėta, gali pasirinkti gyventi *kontrolės rate* ir priimti atsakomybę už tai, ką ji padarė, o ne kaltinti kitą asmenį, kad jis yra pernelyg jautrus. Ji gali pasakyti, kad apgailestauja, jog sukėlė savo vyrui emocinį skausmą, net jei taip nenorėjo padaryti. Ji gali nuspręsti padaryti pauzę, pagalvoti ir pasirinkti tinkamą atsakymą,

kuris padėtų sukurti tvirtesnius ir sveikesnius santykius su vyru.

Naujojo Testamento išmintis taip pat yra labai praktiška ir naudinga, ieškant veiksmingų būdų maloniai bendrauti. Mes apie tai kalbėjome anksčiau ir norime dar kartą pasidalyti tuo, ką Jokūbas sako savo laiške (1, 19): „Kiekvienas žmogus tebūna greitas klausytis, bet lėtas kalbėti, lėtas pykti.“

Taigi, nors kai kurie gali galvoti, kad moterys ar vaikai turėtų būti tokie, kurie greiti klausytis ir lėti kalbėti, išmintingas Biblijos patarimas yra toks, kad „*kiekvienas* žmogus tebūna greitas klausytis, bet lėtas kalbėti“. O tai reiškia, kad šeimoje nėra nė vieno, kuris neturėtų atsakomybės bendrauti maloniai. Ir dažnai geras bendravimas prasideda mokymusi gerai klausytis, kad pagerintume savo santykius su visais artimaisiais.

Smurtui šeimoje nėra pateisinimo

2013 metų vasario mėnesį žmonės visame pasaulyje atidžiai žvelgė į savo televizorius, kad išgirstų teismo nuosprendį, skirtą garsiam parolimpinių ir olimpinių žaidynių bėgikui Oskarui Pistoriusui. Jis buvo pripažintas kaltu dėl savo merginos Revos Stenkamp mirties; jis teigė, kad per klaidą palaikė ją įsilaužėliu į butą, kuriame jie gyveno.

Akivaizdu, nereikia toli ieškoti, kad sužinotume, jog smurtas įsiveržė į mūsų visuomenę, ir visame pasaulyje yra daugybė atvejų, kurie nenu-skamba plačiai spaudoje.

Šeimos griūva dėl bejausmio smurto jų pačių namuose, nes daugelis žmonių renkasi smurtą kaip pagrindinę vieno su kitu bendravimo priemonę. Šių pasirinkimų poveikis siekia neįtikėtinai toli ir yra labai žalingas bet kokio amžiaus asmenims ir jų šeimoms.

Nors galbūt negalime kontroliuoti aplink mus esančio smurto, gera žinia yra ta, kad per Dievo galią yra neribotas savikontrolės teikimas tiems,

kurie to prašo ir priima. Dievo Žodis yra pilnas patarimų, kaip kurti sveikus, tvirtus santykius, ypač mūsų šeimose.

Šiame skyriuje trumpai apžvelgsime žalingą smurto, prievartos šeimoje prigimtį ir peržvelgsime pirminį Dievo sumanymą ir tobulą planą dėl mūsų šeimų bei santykių. Mes taip pat patyrimėsime sveikų, dievobaimingų santykių elementus. Daugelis pasaulio grupių yra pasiryžusios sustabdyti ir užkirsti kelią smurtui, suteikdamos asmenims ir šeimoms įžvalgas bei įgūdžius, reikalingus norint turėti sveikus santykius.

Iš paplitusių smurto įvykių mūsų namuose matyti, kad esame toli nuo Dievo idealo, kokie turėtų būti žmonių santykiai. Daugelis, save vadinantys krikščionimis, neturi nė vienos Kristaus savybės.

Deja, yra labai daug atvejų, kai smurtautojai savo smurto pateisinimui netinkamai naudojami Raštu ir teologija. Be to, kiti geranoriškai padėjėjai netinkamai naudoja Bibliją, kad įtikintų aukas priimti tolesnį smurtą savo šeimose. Šis netinkamas Rašto naudojimas gali būti pavojingas ir net mirtinas nukentėjusiesiems. Atsakingos bendruomenės negali tylėti.

Tyla tęsia smurto šeimoje ciklą ir neveda prie pokyčių. Visos bendruomenės, ypač bažnyčios

bendruomenės, turi stengtis padėti šeimoms užkirsti kelią smurtui ir padėti kurti sveikesnę aplinką vaikams, paaugliams ir suaugusiems.

Žinoma, akivaizdu, kad gyvename smurto amžiuje. Mūsų jausmus bombarduoja smurtas per televiziją ir kitas žiniasklaidos priemones, klausantis muzikos ir t. t. Daugelis žmonių yra smurto objektai. Aukos, kurios labiausiai paliečia mūsų širdis, yra moterys ir vaikai. Tiesa, ir vyrai būna smurto bei prievartos aukomis, tačiau jų pagal statistiką priskaičiuojama mažiau – taip gali būti dėl nepateiktų pranešimų. Nepriklausomai nuo to, kas yra nukentėjęs, smurtas šeimoje yra nesuderinamas su Dievo planu šeimos atžvilgiu.

Pirmiausia pažiūrėkime į kai kuriuos apibrėžimus ir bendrą informaciją apie smurtą šeimoje. Smurtas šeimoje apima fizinę, seksualinę ir emocinę prievartą. Nėra smurto hierarchijos – visi būdai turi griaujamąjį poveikį.

Fizinis smurtas gali apimti tokį elgesį kaip stūmimą bei spardymą ir jis gali išaugti į daugiau žalos padarančius išpuolius. Nors jis gali prasiplėsti nuo nedidelių mėlynių, bet gali pasibaigti nužudymu.

Seksualinis smurtas gali apimti nederamus lietimus ir žodines pastabas. Šioje kategorijoje taip

pat yra išprievartavimas, priekabiavimas ir kraujomaiša.

Emocinis smurtas apima elgesį, kuris nuolat žemina ar menkina asmenį. Tai gali būti žodiniai gąsdinimai, įniršio epizodai, nešvanki kalba, reikalavimai būti tobulam, charakterio ir asmens nuvertinimas. Kraštutinis savininkiškumas, izoliavimas, neprileidimas prie medžiaginių išteklių yra psichologinis ir emocinis smurtas.

Nėra jokio aiškaus modelio, pagal kurį apibūdintume smurtautoją ar auką. Ir vienas, ir kitas gali būti bet kokio amžiaus ir profesijos, iš bet kokios etninės, socialinės grupės, ekonominės klasės, religinės ar nereliginės bendruomenės. Prievarta ir smurtas gali būti kelių formų: fizinis, seksualinis ar emocinis. Pagyvenusių žmonių ir vaikų atveju taip pat gali būti didelė nepriežiūra.

Statistika apie aukas

- Jungtinėse Amerikos Valstijose viena iš keturių moterų savo gyvenime patiria smurtą šeimoje.⁷
- Moterys dažniau nei vyrai nužudomi artimų partnerių.

⁷ "Get the Facts and Figures," The National Domestic Violence Hotline, <http://www.thehotline.org/resources/statistics/>.

- 20–24 metų amžiaus moterims kyla didžiausia rizika tapti smurto šeimoje aukomis.⁸
- Kiekvienais metais viena iš trijų žmogžudystės aukų moterų yra nužudyta esamo ar buvusio partnerio.⁹

Pasekmės

- Išgyvenus šeimyninio smurto atvejį „didelis aukų skaičius susiduria su depresija, miego sutrikimais“ bei kitais emociniais sutrikimais.¹⁰
- „Smurtas šeimoje prisideda prie prastos daugelio tai išgyvenusių sveikatos.“¹¹
- „Be pagalbos, smurtą šeimoje mačiusios mergaitės yra labiau pažeidžiamos smurto atveju, tiek būdamos paauglėmis, tiek suaugusios.“¹²
- „Be pagalbos, smurtą šeimoje matę berniukai suaugę yra labiau linkę tapti smurtoautojais prieš savo partnerius ir vaikus, taip tęsdami smurto ciklą kitoje kartoje.“¹³

⁸ “Domestic Violence,” Bay Area Women’s Center, <http://bawc-mi.org/site15/index.php/2015-03-30-00-21-30/domestic-violence>.

⁹ Ten pat.

¹⁰ Ten pat.

¹¹ Ten pat.

¹² Ten pat.

¹³ Ten pat.

- Dauguma smurto šeimoje atvejų *niekada* nepranešami.¹⁴

Esant smurtui šeimoje, visada piktnaudžiaujama valdžia. Smurtas šeimoje pasižymi baime, kontrole ir žala. Vienas asmuo naudoja prievartą ar jėgą kontroliuoti kitą asmenį ar kitus šeimos narius. Smurtas gali būti fizinis, seksualinis ir emocinis.

Yra keletas priežasčių, kodėl smurtautojas ar mušėjas gali piktnaudžiauti savo galia:

- Jis mano, kad tai yra jo teisė; tai yra jo vaidmens dalis.
- Jis jaučia teisę naudoti jėgą.
- Jis išmoko tokio elgesio praeityje.
- Jis mano, kad toks elgesys yra veiksmingas.

Dažniausiai pranešimuose, kurie gaunami dėl smurto, pažeidėjai yra vyrai. Tačiau smurtautojomis taip pat gali būti ir moterys. Smurtui nėra vietos, kur stengiamasi palaikyti sveikus, dievo-baimingus santykius.

Smurtautojai mano, kad jie turi teisę kontroliuoti visus savo šeimos narius. Noras panaudoti šiam kontroliavimui smurtą yra išmoktas elgesys.

¹⁴ Ten pat.

Iš įvairių šaltinių smurtautojas išmoko, kad tie, kurie didesni ir stipresni – dažniausia vyrai – gali trenkti kitiems „jų pačių labui“ arba todėl, kad „juos myli“, ir tai, jų manymu, yra tinkamas elgesys.

Smurtautojas tokio elgesio išmoksta iš įvairių šaltinių, įskaitant tėvų ir bendraamžių stebėjimą, kaip jie elgiasi, klaidingą Biblijos mokymų aiškinimą bei žiniasklaidą – anekdotus, animacinius ir meninius filmus – kurie vaizduoja kontrolę ir smurtą kaip įprastą santykių dalį. Kartais aukos net mano, kad jos yra smurto priežastis. Bet tai nėra tiesa. Aukos elgesys nėra smurtautojo smurto priežastis. Smurtą kontroliuoja smurtautojas, o ne auka.

Šie faktai nėra malonūs ir primena, kad pasaulis, kuriame gyvename, yra pažeistas nuodėmės. Geroji naujiena ir viltis šių dienų šeimoms yra ta, kad Dievas nepaliko mūsų vienus. Biblija pateikia tikrą vaizdą, kaip turėtų atrodyti žmogaus santykiai. Žmonės yra sukurti mylinčio ir bendraujančio Dievo, kuris sukūrė mus pirmiausia bendravimui su Juo, o tada ir su kitais. Kadangi esame sukurti pagal Jo paveikslą (žr. *Pradžios 1, 27*), visi mūsų santykiai turėtų būti Jo ir Jo meilės atspindys. Žinoma, kitaip nei Dievas, mes esame netobuli ir dėl šių trūkumų bendraudami su kitais

patiriame sunkumą. Todėl mes turime ieškoti Dievo vadovavimo, Jo malonės ir jėgos, kad būtume labiau mylintys, geresni, kantresni ir visuose tarpusavio santykiuose kontroliuotume save.

Dievas pasirūpino, kaip mes galime turėti sveikus santykius. Mes kviečiami padėti vienas kitam augti; tai vadinama įgalinimu. Kai mes įgaliname vieni kitus šeimoje, atsiranda pasitikėjimu paremti tarpusavio santykiai. Kai piktnaudžiaujame dominavimo ir prievartos galia, prarandame pasitikėjimą. Pasitikėjimas yra pagrindinė įgalinimo proceso dalis.

Tėvai, kurie įgalina savo vaikus ir paruošia atsakingam priklausymui vieniems nuo kitų, suteikia savo atžaloms reikiamus įgūdžius, kad jie galėtų gyventi kaip sveiki suaugusieji ir kurti bei išlaikyti sveikus santykius. Kai tėvai prieš vaikus naudoja netinkamas galios ir kontrolės formas, vaikai atsiskiria nuo savo šeimos ir mokosi neigiamų galios panaudojimo būdų bei sąsajų su kitais.

Įgalinimas yra meile pagrįsta veikla – tai dieviška savybė, kurią turime sekti. Jei sugebėsime praktikuoti įgalinimą mūsų šeimose, tai iš pagrindų pakeis autoriteto paveikslą mūsų namuose. Prievarta ir manipuliavimas yra priešingybė įgalinimui. Jie yra tikrosios galios iškraipymas. Įgalinimas yra abipusė priklausomybė ir vienybė.

Dievo meilė ir malonė leidžia įgalinti kitus. Kai tarpusavio įgalinimas atsiranda tarp šeimos narių, kiekvienas iš jų auga meile ir nuolankumu. Iš tiesų, šeimos nariai pradės vis labiau panašėti į Kristų. Ir Jo galia yra pažadėta mums, kada siekiame turėti sveikus santykius.

Daugelis šiandien atsiduria už šio sveikų šeimos santykių modelio. Jeigu į jūsų namus įsibrovė smurtas, mes skatiname jus – pradedant jau šiandien – siekti, kad jis būtų kuo greičiau nutrauktas. Mes maldaujame jus pripažinti smurtą ir ieškoti patarimo bei profesionalios pagalbos kuo greičiau pradėti gydymo procesą. Jūsų šeimai šis žingsnis suteiks didesnę viltį.

Kaip išvengti nusivylimo santuoka ir skyrybų

Vestuvės yra gražus, žavingas ir palaimingas įvykis. Kai pora stovi prie altoriaus, laikydamiesi už rankų, žiūrėdami vienas kitam į akis, sakydami įžadus, jie yra kupini džiaugsmo ir vilties. Kiekviena pora tiki, kad jų meilė yra ypatinga ir jų ryšys toks stiprus, jog jie išliks kartu „džiaugsme ir varge“, „laimėje ir nelaimėje“.

Tikrovė yra ta, kad poros neišvengiamai turės pasukti vienu iš trijų kelių: gyvens laimingai, bus nesutariančios poros arba poros, kurios išsiskirs. Jungtinėse Amerikos Valstijose ir daugelyje pasaulio šalių 40–50 proc. pirmųjų santuokų galiausiai baigiasi skyrybomis.¹⁵ Kas atsitinka su pažadais gyventi kartu, „kol mirtis mus išskirs“? Ar tie, kurie duoda įžadus, apie juos rimtai negalvoja?

¹⁵ “Marriages and Divorces,” DivorceStatistics, <http://Divorcestatistics.org>, and “Crude Divorce Rate”; Eurostat, <http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/tps00013>.

Gal yra supratimo trūkumas, ką iš tikrųjų reiškia įžadai?

Daugelis porų, girdėdamos apie didelę santuokos nesėkmių skaičių, pakeičia kai kuriuos žodžius iš tradicinių įžadų. Kai kurie įžadai dabar skamba taip: „kol mes abu mylėsime“, o ne „kol abu gyvensime“. Atrodo, kad kai kurios poros savo lūkesčius nustato mažesnius tuo atveju, jei jie nesugebėtų gyventi pagal tokius aukštus įsipareigojimo standartus.

Nereikia atidžiai stebėti, kad suvoktume, jog santuoka, kaip institucija, visame pasaulyje patyrė didelį smūgį. Kiekvienas pažįsta ką nors arba yra susijęs su pora, kuri patyrė skyrybas. Netgi tose šalyse, kuriose nėra teisėtų skyrybų, daugelis porų yra atsiskyrusios, gyvena atskirą gyvenimą, gyvendami tame pačiame name, arba gyvena labai nusivylę savo santuoka. Be abejo, ir dauguma iš mūsų kažkada anksčiau išgyveno ar šiuo metu patiria įtemptų santykių skausmą.

Kai tokia bauginanti tikrovė, tuomet ar įmanoma, kad pora išliktų laimingai susituokusi visą gyvenimą? Kaip pora šiandieninėje visuomenėje turi kurti santuoką, kuri truktų visą gyvenimą arba gyventų „ilgai ir laimingai“? Ar galima išvengti nusivylimo ir skyrybų? Na, gera žinia yra ta, kad poros gali gyventi visą gyvenimą laimin-

gai susituokusios, gali sumažinti nusivylimą santuoka ir nepriartėti prie skyrybų proceso.

Daugelis iš mūsų yra girdėję arba patys patyrę pirminį *išimylėjimą*. Bent jau taip tai vadina mūsų visuomenė. Toks svaiginantis, drugelių plazdėjimą pilve primenantis jausmas, kai susitinkame su žmogumi, kuris yra mums labai patrauklus – bet tai tikrai nėra meilė. Atvirkščiai, tai yra tik natūralus organizmo atsakas į neurochemines medžiagas, kurios patenka į smegenų limbinę sistemą, kai susitinkame su tuo, ką mes laikome patraukliu. Mes būtume linkę tai vadinti *susižavėjimu*.

Kita tiesa yra ta, kad tas svaiginantis atsakas nėra tvarus su tuo pačiu asmeniu, nebent mes sąmoningai linkę su juo susisieti kiekvieną dieną. Galinga jėga, kuri mus jungia pradžioje, pradeda silpti, kai nustojame daryti visus tuos nuostabius dalykus, kuriuos darėme santykių pradžioje, ir mes turime sutarti dėl kasdienių gyvenimo rūpesčių. Žmonėms „praplovė smegenis“, kad manytų, jog romantiškiems jausmams išnykus, pora *nebemyli* vienas kito.

Psichologai ir kiti mokslininkai atranda, jog žmonių smegenys yra taip sudarytos, kad turėtų artimą ryšį su kitu žmogumi. Žmonėms reikia patikėjimo, saugumo su kitu asmeniu, kuris nėra

kilęs iš jų šeimos. Artumo ar intymumo priešin-gybė yra izoliacija, o mūsų smegenys šią izoliaciją interpretuoja kaip pavojingą mūsų gerovei. Štai kodėl santuoka vis dar yra daugumos žmonių vienas iš svarbiausių tikslų. Gyvenimo partneris dažnai yra vienintelis ar patikimiausias paramos, komforto ir intymumo šaltinis. Šiame didėjančios izoliacijos ir vienatvės amžiuje net mokslininkai sutinka, kad dabar labiau nei bet kada žmonėms reikia tokių santykių, kurie truktų visą gyvenimą. Suprantama, tokius romantiškus ryšius galima išlaikyti santuokoje, puoselėjant pagarbius tarpusavio santykius.

Įsimylėjimo jausmas yra nuostabus dalykas. Visgi santykiai yra dinamiški ir visada besikeičiantys. Taigi, nepaisant to, kokia tikra ši meilė atrodo, ji grindžiama tik jausmu ir labai paviršutinišku įsipareigojimu, kurio galiausiai nebebus laikomasi. Tačiau, įdedant daug pastangų, laiko, atsidavimo ir noro tęsti, galima augti ir išlaikyti – ar vis pakurstyti – meilę, kuri teiktų pasitenkinimą ir būtų stabili visą gyvenimą.

Sėkmingos santuokos kūrimas yra tarsi namo statyba. Tam reikia plano ir įsipareigojimo daug bei sunkiai dirbti. Mes siūlome penkis esminius tvirtos ir sveikos santuokos statymo žingsnius.

1. Sukurkite savo santuoką, paremtą tikra meile

Tikra meilė reikalauja vienas kito poreikių supratimo ir būti pasirengusiam santykių labui kartais išsižadėti savęs. Tikra meilė reikalauja daug energijos ir pasiaukojimo bei palaiko ryžtą sukurti kiek įmanomą geresnę santuoką. Naujojo Testamento išmintis siūlo:

„Meilė kantri, meilė maloninga, ji nepavydi; meilė nesididžiuoja ir neišpuiksta. Ji nesieltgia netinkamai, neieško sau naudos, nepasiduoda pyktumui, pamiršta, kas buvo bloga, nesidžiaugia neteisybe, su džiaugsmu pritaria tiesai. Ji visa pakelia, visa tiki, viskuo viliasi ir visa ištveria. Meilė niekada nesibaigia.“ (1 Korintiečiams 13, 4–8)

2. Priimkite vienas kito klaidas ir trūkumus

Santuokoje turime išmokti vienas kitą vertinti ir pripažinti, kad nesame tobuli. Mes kalbame apie santuoką, pilną malonės. Malonė yra tai, ką jūs duodate žmogui, net jei jis to nenusipelno. Taigi jūs duodate gerumą, kantrybę, švelnumą ir dar daugiau, net jei nejaučiate didelio troškimo tai daryti. Kodėl? Kadangi tam tikru momentu – net kasdien – jūsų sutuoktinis turės padaryti tą patį ir jums.

Nuostabus dalykas dėl malonės yra tai, kad jūs negalite jos užsidirbti ar nusipirkti. Kaip malonės davėjas, jūs savo sutuoktiniui pasiūlote meilę ir priėmimą kaip dovaną. Malonė santuokoje sukuria atmosferą, kuri pranoksta kalbę ir gėdą, sudaro sąlygas santykių augimui ir atnaujinamam pasišventimui.

3. Klausykitės vienas kito

Daugybė santuokos tyrimų rodo, kad dauguma patiria nusivylimą santykiais dėl tinkamo bendravimo stokos. Jei susituokusios poros ir žmonės apskritai išmokytų bendrauti geriau, jie turėtų daug daugiau tarpusavio supratimo ir tvirtesnę bei sveikesnę santykių pagrindą.

Geras bendravimas, turint omenyje bet kokius santykius, yra kaip sveikai vejai vanduo ir saulė. Geras klausymasis yra tarsi trąšos, kurios įsi-skverbs gilyn, kad pamaitintų ir praturtintų dirvą. Bendraujant nepasitenkinimo jausmas kyla dažniausiai todėl, kad kai kurie poreikiai nėra patenkinti – asmuo neišklausomas. Nusiteikusios bendrauti poros supranta, kad aktyvus klausymasis yra svarbi jų santuokos sudedamoji dalis.

Aktyvus klausymasis – klausymasis ausimis, akimis ir širdimi. Jis praneša jūsų sutuoktiniui,

kad esate labiau sudominti išgirsti, ką jis turi pasakyti, nei ginti save ir išdėstyti savo mintis. Vėlgi, aktyvus klausymas reikalauja savęs atsisakymo, tai yra kitas svarbus santuokos komponentas, kad ji truktų visą gyvenimą.

Kai abu santuokoje gyvenantys žmonės jaučiasi išgirsti ir suprasti, tada jie tampa vienas kitam artimesni, didėja intymumas, įsipareigojimas vienas kitam ir santykiai stiprėja.

4. Dažnai atleiskite

Oksfordo anglų kalbos žodynas (1989) *atleidimą* apibrėžia taip: (1) sustabdyti pyktį dėl (kažkieno) nusikaltimo, trūkumo ar klaidos; (2) nebejausti pykčio ar noro nubausti; (3) pamiršti nuoskaudą.

Atleidimas atveria kelią gijimui ir susitaikymui su bet kokiais žmonėmis. Santuokoje abu asmenys neišvengiamai sužeis vienas kitą. Kai atleidžiamas, atsisakome savo įsivaizduojamos teisės bausti ar atsilyginti tuo pačiu už tai, kas buvo padaryta mums. Ir atvirkščiai, kai nepavyksta atleisti, didėja kartėlis ir pasipiktinimas. Atleidimas atpalaiduoja nuo šių jausmų. Atleidimas iš esmės daugiau duoda atleidžiančiam nei atleistajam.

5. Dažniau apsikabinkite

Dauguma porų sunkiai sulaukia santuokos, kad galėtų mėgautis fiziniais santuokos teikiamais privalumais. Bet kai viršų paima kasdienis gyvenimas ir svaigulys susilpnėja, užmirštame daryti tai, ką darėme iš pradžių. Apsikabinimas yra paprastas būdas kasdien palaikyti artimus santykius. Kai mes apkabiname arba paliečiame vienas kitą, išsiskiria hormonas oksitocinas, kuris sustiprina mūsų ryšį su kitu asmeniu, taip pat sumažina kraujospūdį bei stresą. Taigi iš paprasto apsikabinimo galime gauti daug privalumų. Mes skatiname poras kasryt prieš išsiskiriant ir kiekvieną vakarą vėl susitikus pabūti vieną minutę apsikabinus.

Išvada

Taigi sėkmingos santuokos skiriasi nuo nesėkmingų santuokų bendravimo įgūdžiais – žinojimu, kaip išlaikyti tikrą meilę, valdyti konfliktus, praktikuoti atleidimą ir priėmimą, išlaikyti romantiką ir gerinti bendravimą. Dauguma porų nėra tam tinkamai pasirengusios, tačiau kiekviena pora gali to išmokti! Santuokoje yra pavojinga tapti nepatenkintam ar skatinti beviltiškumą, kad nieko pakeisti nepavyks.

Jei esate pasirengę integruoti šiuos statymo žingsnius į savo santuoką, jūs pastatysite santuoką, kuri atlaikys gyvenimo audras. Nors visos santuokos vienu ar kitu metu patiria nusivylimą, bet atėjus išbandymams jos nesugrius. Poros, mokančios dirbti kartu kaip komanda gerais ir blogais laikais, pamatys, kad jų santuoka ne tik išgyvens, bet ir klestės, ir jie po to „ilgai ir laimingai gyvens“!

Ramybės atradimas vienišam

Neseniai šventėme trisdešimt ketvirtus santuokos metus. Kai kuriems iš jūsų tai yra daugiau, nei jūs iš tikrųjų gyvenote. Tačiau mums atrodo, kad tai buvo tik vakar, kai mes apsikeitėme santuokos įžadais gražią vasaros popietę šiaurės rytų Jungtinių Amerikos Valstijų dalyje.

Kai prieš tiek daug metų stovėjome prieš dvasininką, žadėdami mylėti vienas kitą „kol mirtis mus išskirs“, neturėjome nė minties, kad bus taip sudėtinga nesulaužyti tų pažadų. Pasakyti žodžius buvo gana lengva, ypač tvyrant susižavėjimo ir laukimo nuotakai. Kita vertus, niekas negalėjo paruošti mūsų ir džiaugsmingam gyvenimui, kurį patyrėme kaip vyras ir žmona. Nepaisant to, turime pripažinti faktą, kad nėra tobulų santuokų, nes nėra tobulų žmonių.

Daugelis vienišių norėtų būti santuokoje, nes jie tiki, kad tuomet jiems būtų lengviau susitvarkyti ir gyventi atsakingą gyvenimą. Ar tai tikrai

tiesa? Ar susituokę žmonės turi pranašumą pamišusiame dėl sekso pasaulyje, kuriame mes gyvename? O gal susituokę žmonės yra taip pat pažeidžiami, susidurdami su gyvenimo sunkumais, neatidėliotinais terminais darbe ir reikalavimais būti sėkmingiems?

Tiesa yra ta, kad susituokti ganėtinais lengva, bet išlikti susituokusiam yra daug sunkiau. Taigi, ką daryti asmeniui, gyvenančiam vienam, kol jis ar ji suranda tinkamą žmogų santuokai, nepaisant labai stipraus seksualinio potraukio ir nuolatinių seksualinių pranešimų, kurie šiandien yra postmodernaus gyvenimo realybė?

Nagrinęjant šią labai svarbią temą, svarbu pripažinti, kad seksualumas buvo Dievo sumanymas ir, be abejo, tai yra labai gerai. Tačiau viską, ką Dievas sukūrė mūsų labui, blogis bandė sunaikinti. Kaip ir Ievos patirtis su žalčiu Edeno sode, blogis ir toliau teikia patrauklias alternatyvas gyvenimą keičiančioms Dievo instrukcijoms, tikėdamasis, kad jums patiks jo melas, galiausiai nuvedantis prie sielvarto ir kančios.

Pradžioje Dievas paskelbė (*Pradžios 2, 24–25*): „Todėl vyras paliks tėvą ir motiną, glausis prie žmonos, ir jie taps vienu kūnu. Jiedu buvo nuogi, žmogus ir jo žmona, tačiau nejautė jokios gėdos.“ Pagal Bibliją egzistuoja specifinis seksualinės

raiškos kontekstas – po to, kai asmuo palieka tėvą ir motiną ir įsipareigoja savo sutuoktiniui. Tai yra nuostata, kurioje nėra gėdos dėl seksualinio aktyvumo, nes būtent šiame kontekste žmogus pasižada kitam žmogui įsipareigoti visą gyvenimą ir dabar yra pasiruošęs mėgautis privilegijomis, kurios ateina su tokiu pasišventimu.

Taip pat 1 Tesaloniečiams 4, 3–5 sakoma: „Tokia gi Dievo valia – jūsų šventėjimas. Susilaikykite nuo svetimavimo! Kiekvienas jūsų teismoksta laikyti savąjį indą [kūną] šventai ir pagarbiai, nepasiduodamas nežabotiems geismams, kaip esti tarp pagonių, kurie nepažįsta Dievo.“ Ši ištrauka labai aiškiai parodo, kad jei teigiate, jog esate tikintis Dievą, tai turite kontroliuoti savo kūną ir aistras, kad galėtumėte gyventi dorą ir pilną pagarbos Dievui gyvenimą.

Biblija ir toliau pateikia tinkamą seksualinių santykių kontekstą, nurodydama 1 Korintiečiams 7, 1–2: „Gera daro vyras, neliesdamas moters. Tačiau ištvirkavimui išvengti kiekvienas tegul turi sau žmoną ir kiekviena tegul turi sau vyrą.“ Žinoma, šis įkvėptas patarimas yra ne dangaus šventiesiems, bet gyvenantiems žemėje. Biblijos rašytojas pripažįsta, jog Dievas taip sukūrė žmones, kad jie palaikytų lytinius santykius ir turėtų troškimą tai daryti. Tačiau tai nesuteikia

žmonėms, kurie nori gyventi dorą moralinį gyvenimą – arba būti klusnūs Dievui – leidimo nepaisyti principų, kuriuos Dievas nustatė pradžioje. Priešingai, apribojimai yra aiškūs; kad seksualinė išraiška įvyktų, ji *privalo* vykti tarp vyro ir jo žmonos. Taip pat nepraleiskite minties, kad jei esate vyras, esate susituokęs su moterimi, o jei esate moteris, esate susituokusi su vyru.

Vokiečių rašytojas Valteris Trobišas (Walter Trobisch) apie santuoką ir šeimos klausimus kartą pasakė: „Seksas nėra meilės testas, nes jis yra būtent tas dalykas, ką norime testuoti, kuris per testavimą ir sugriaunamas.“¹⁶ Šis teiginys yra priešingas mūsų dienų praktikai, kurioje *individas* yra didžiausia vertybė visuomenėje. Tai reiškia, ką žmogui patinka daryti, tą jis ir turi teisę daryti, kol niekas dėl jo elgesio nenukenčia. Žinoma, toks žmogus su narcisistiniu ir hedonistiniu požiūriu net ir nesugeba pasirūpinti tais, kuriuos jis išskaudina. Tokio tipo asmenį domina tik tai, ką jis gali gauti, o ne tai, ką jis gali duoti. Tikra meilė visada užduoda klausimą: „ką galiu duoti?“, o ne „ką galiu gauti?“ Ši sąvoka yra užrašyta Biblijoje Jono 3, 16, kur teigiama: „Dievas taip pamilo pasaulį, jog atidavė...“

¹⁶ Walter Trobisch, *I Married You* (New York: Harper and Row, 1971), 75–77.

Bandymas gyventi pagal Dievo, sukūrusio jus gyventi moralų ir atsakingą gyvenimą, etiką, neabejotinai geresnis iš dviejų pasirinkimo galimybių. Jeremijo 29, 11 Dievas sako: „Laiduoju tikrai žinaš, ką užsimojau dėl jūsų, – tai Viešpaties žodis, – dėl jūsų gerovės, o ne dėl žalos! Noriu jums suteikti vilties sklidiną ateitį.“ Ši Rašto vieta gali būti gera pradžia vienišiams, kai kalbama apie seksualinę etiką ieškant ramybės.

Kalbant apie gerą pradžią, Stefanas Kojis knygoje „7 efektyvių šeimų įpročiai“ rašo apie įprotį Nr. 2 – pradėti, iš anksto mintyse galvojant apie pabaigą. Šis įprotis yra panašus į lėktuvo skrydį. Lėktuvams skrendant iš vienos vietos į kitą, pilotai turi būti iš anksto paruošę kelionės planą, mintyse žinodami aiškų kelionės tikslą. Tai labai svarbu, nes kelionės metu dažnai kyla audros, verčiančios pilotą nukreipti lėktuvą virš audros ar ją aplenksti. Kadangi pilotas būna aiškiai susidėliojęs skrydžio planą ir mintyse žino kelionės tikslą, tikėtina, jog lėktuvas pasieks galutinį kelionės tašką kiek įmanoma artimiau planuotam laikui.

Panašiai yra ir su jūsų gyvenimu. Jūs turite labai anksti nusistatyti aiškų tikslą, susijusį su jūsų seksualiniais santykiais. Kai nuspręsite, kokį gyvenimą norite gyventi, turėsite paruošti tokią taktiką, kuri padėtų jums pasiekti galutinį pasi-

rinktą kelionės tašką. Jūsų skrydžio planas yra jūsų vertybės. Turite nuspręsti, kokias vertybes į savo skrydžio planą įtrauksite kaip skrydžio dalį ir kokių neįtrauksite, kad gyvenime saugiai pasiektumėte tikslą, kurį matėte savo mintyse.

Žinoma, jūsų kelionės metu neabejotinai patirsite įvairių jausmų bei troškimų, kaip atsiranda audrų skrendant lėktuvui. Tačiau, jei jūsų gyvenimo skrydžio planas remsis vertybėmis, randamomis Biblijoje, jūsų moralės kompase, labiau tikėtina, kad jūs atvyksite į tą vietą, kurią pasirinkote kelionės pradžioje.

Viena iš priežasčių, dėl kurių atsiranda seksualinis amoralumas, yra žmogaus mąstymas. Tai, apie ką žmogus mąsto, glaudžiai susiję su tuo, ką jis žiūri ir klauso. Niekada anksčiau žmonijos istorijoje nebuvo taip paplitęs ir besiplečiantis žiūrėjimas ir klausymasis amoralaus turinio, kaip tai vyksta šiandien. Internetas daugeliu atvejų palengvino gyvenimą žmonėms visame pasaulyje, bet tuo pačiu būdu išlaikyti moralę tapo sudėtingiau nei bet kada anksčiau. Naudojant daugeliui prieinamus kompiuterius, planšetinius kompiuterius ir išmaniuosius telefonus, visiems darosi vis sunkiau išlikti moraliems. Taip pat svarbu pripažinti, kad vieniši žmonės nėra išskirtiniai dėl tokios pagundos, lygias galimybes turi kiekvienas

žmogus – susituokęs ar vienišas. Štai kodėl Biblija (*Patarlių 4, 23*) sako: „Atsidėjęs saugok savo širdį, nes iš jos teka gyvenimo šaltiniai.“

Taigi, priešingai, nei manoma šiandieninėje visuomenėje, kad žmonės negali nieko padaryti su savo lytiniu potraukiu, mokslininkai tvirtina, kad svarbiausias lytinis organas yra smegenys. Faktas yra tas, kad žmogaus seksualinis potraukis valdomas smegenų prefrontalinėje žievėje – tai smegenų dalis, kurioje vyksta visas mokymasis bei sprendimų priėmimas. Kadangi Dievas sukūrė žmones su smegenimis, jie yra atsakingi už savo seksualumą ir pasirinkimus. Žmonės turi teisę rinktis, net jei jų kūnas dėl biocheminių procesų kovoja su smegenimis. Žmonės naudojami savo labai išsivysčiusiomis smegenimis, kad nuspręstų, kaip, kada, kur ir ar apskritai jie patenkins savo seksualinį potraukį. Ši realybė skiria žmones nuo gyvūnų.

Dar vienas melas, kuris šiandien sklinda visuomenėje, yra tas, kad lytiniai santykiai sustiprins jūsų įvaizdį, padarydami jus labiau pageidaujamais ar labiau pasitikinčiais savimi.

Ypač moterys nori būti pageidaujamos ir dažnai naudoja seksą kaip jų vertės barometrą ir kaip tarpusavio ryšio priemonę. Kita vertus, vyrai naudoja seksą, kad jaustųsi labiau pasitikintys ir viską sugebantys; iš tikrųjų tai susiję su galia,

pasirodymu, rungtyniavimu, pasiekimais ir daugeliui tai tik žaidimas, kuriame nustatoma, kiek buvo užkariauta.

Deja, ikisantuokinis ir/ arba nesantuokinis seksas niekada nesustiprins jūsų santykių. Jei esate moteris, tai nepadarys jūsų labiau pageidaujamos. Jei esate vyras, tai nepadės atsikratyti nesaugumo jausmo; iš tikrųjų, slaptas seksas suveiks priešingai. Tai galų gale dar labiau sustiprins savęs pasmerkimo, beviltiškumo, vienišumo ir nesaugumo jausmą.

Taigi, ką daryti su seksualiniu gyvenimu? Būtiną žinoti apie pasirinkimus ir juos valdyti, o ne leisti jiems valdyti jus. Pateikiame jums keletą pasirinkimų: „tiesiog atsitiko“, „jei mes įsimylėjome, tai negali būti blogai“, „seksas mus suartina“, „aš nesu seksualus, kol nesu vedęs“, „nustatykime ribas“. Vedęs ar vienišas, visi šie pasirinkimai yra netikri, išskyrus paskutinį. Jei iš anksto nenustatysite tam tikrų ribų, nesvarbu, ar esate vedęs, ar vienišas, jūs pakliūsite į bėdą; taigi nustatykite ribas dabar, prieš pasirodant pagundai.

Tad, norint rasti ramybę kaip vienišam asmeniui, svarbu įvardyti savo vertybes iš anksto, kurios nukreiptų tinkama linkme. Taip pat prašykite Dievą moralinės stiprybės išgyventi kiekvieną dieną.

Pabaigos žodis

Ne taip seniai mes kalbėjomės su pora, kuri buvo susituokusi daugiau nei dvidešimt penkerius metus, ir žmona dalijosi nuostabių atostogų išpūdžiais Aruboje. Akivaizdu, ji labai džiaugėsi dėl galimybės pasidalyti su mumis tuo, jog jai ir jos vyrui santuoka buvo prioritetas, tad jie sutaupė pinigus tam, kad kartu praleistų laiką gražioje vietoje. Kai tik ji paminėjo vietą, kurioje atostogavo, vyras beveik susierzinęs įsiterpė: „Ne, brangioji, – pasakė jis, – mes vykome į Barbadosą, prisimeni?“ Kunkuliuojančios džiaugsmu ir linksmos moters veidą staiga pakeitė liūdesys.

Kitą kartą kalbėjomės su šeima, turinčia tris paauglius. Jauniausias sūnus su pasididžiavimu dalijosi, kad prieš trejus metus vasaros stovykloje mokėsi slidinėti. Buvo negalima nepastebėti, kaip šiam jaunuoliui patiko veikla, apie kurią jis kalbėjo su atsiradusiu pasitikėjimu dėl įsisavintų igūdžių, kai netikėtai į pokalbį įsiterpė motina ir pasakė: „Matai, tai buvo prieš dvejus metus, ne trejus.“ Jaunuolis sureagavo akimirksniu. Laimingą veidą pakeitė rūstus žvilgsnis, o kūno kalba, rodžiusi pasitikėjimą, pasikeitė į laikyseną nuleistais pečiais.

Mes dalijamės šiais pavyzdžiais, norėdami atkreipti dėmesį į tai, jog niekada nematėme, kad poros taptų laimingesnės arba kad sustiprėtų tėvų ir vaikų ryšys dėl nepageidaujamos šeimos nario pagalbos pataisyti jų pasakojimą.

Tiesa yra tokia, kad pirmuoju atveju vyras bandė būti malonus, o antruoju motina bandė padėti. Deja, tai labai atstumiantys pavyzdžiai, nors daugelis iš mūsų esame linkę viešai vienas kitą pataisyti, ypač tuos, kurie yra arčiausiai mūsų. Šie pavyzdžiai taip pat atskleidžia, kaip toks įprotis gali būti netinkamas ir galbūt netgi žalingas santykių kokybei.

Abiejose šiose iliustracijose pataisymas buvo visiškai nereikalingas, tai nedavė jokios realios vertės pasidalytai informacijai. Akivaizdu, kad laimingoji žmona nesiekė apgauti dėl atostogų, nes ir Aruba, ir Barbadosas yra gražios Karibų salos su nuostabiais paplūdimiais. Taip pat ir pauglio atveju nebuvo svarbiausia, kiek laiko praėjo nuo tada, kai jis išmoko slidinėti – prieš dvejus ar trejus metus.

Taigi, atkreipkite dėmesį, kokius įpročius išsiugdėte ir kaip kasdien juos naudojate bendraudami su savo artimaisiais. Tiesa ta, kad šeimos nariai nėra tobuli, kaip ir jūs esate linkę netyčia kažką papasakoti klaidingai ar pamiršti tikslią

informaciją, todėl tai, kaip jūs sureaguosite į tai, ką jie sako, sustiprins arba sutrikdys jūsų santykius. Nors jų netobuli pasakojimai niekam nepadarys žalos, jūsų nuolatiniai pataisymai parodys, kad kalbėjimas, dalyvaujant jums, gali būti nesaugus.

Prieš keletą mėnesių mes konsultavome moterį, kuri yra susituokusi penkiolika metų ir turi du mokyklinio amžiaus vaikus. Ji buvo labai nusiminusi, kad jos vyras visada užsiėmęs darbu ir niekada neturi laiko jai ir vaikams. „Aš netikiu, kad mano vyras vis dar mane myli, – sakė ji. – Aš ilgą laiką laukiau, kada jis dirbs mažiau, bet per pastaruosius dešimt metų niekas nepasikeitė. Aš pavargau nuo laukimo ir noriu pasitraukti iš šios nelaimingos santuokos“, – pasidalijo ji.

Kitą kartą kalbėjomės su moterimi, kuri mums pasakė: „Ar Dievas tikisi, kad ir toliau liksiu susituokusi su narkomanu? Mano vyras narkomanas, ir aš kartais bijau dėl savo gyvenimo ir mūsų vaikų, kai jis nesivaldo ar iššvaisto mūsų pinigus, kad sumokėtų už narkotikus.“

Mes pajutome gilų jaunos moters, su kuria kalbėjomės prieš keletą savaitių, skausmą, kai ji dalijosi su mumis: „Mes susituokę trejus metus, o mano vyras jau pamiršo būti romantiškas. Ką galėčiau jam pasakyti arba kaip jį paskatinti būti romantiškam?“

Nors moterys dažniau nei vyrai siekia pasikalbėti apie santykius, mes galėjome pajusti sunkią naštą vyro, kuris prieš keletą mėnesių kalbėdamasis su mumis pasakė: „Su mano žmona tiesiog neįmanoma gyventi. Kiekvieną kartą, kai mes kalbame apie kažką reikšmingą, pokalbis baigiasi kova, nes visi dalykai privalo būti pagal ją. Nesvarbu, kokia situacija, kalbėdamasis su savo žmona, visada jaučiuosi, tarsi manęs iš viso nėra, nes ji visada teisi, o aš visada neteiskus. Man atrodo, kad Dievas tikisi, jog kaip vyras aš turėčiau būti lyderis. Deja, su tokia moterimi kaip mano žmona, nemanau, kad mūsų santuokoje įmanoma įgyvendinti Dievo tikslus. Esu pavargęs, nusivylęs ir nežinau, ką daryti.“

Kaip jau minėjome šios knygos pradžioje, santuoka ir šeimos santykiai yra sunkiausia patirtis, kurią gali turėti žmonės. Ir tikra tiesa, kad nėra tobulų šeimų, nes nėra tobulų žmonių.

Tikimės, kad savo gyvenime pasirinkę bet kuriuos santykius ateityje, nepriklausomai nuo jūsų statuso, – vedęs, išsiskyręs, našlys, niekada nesusituokęs, jaunesnis, vidutinio amžiaus ir vyresnis – siekdami didesnės ramybės ir laimės, įsitikinsite, kad tai darydami, tokie esate ne vieni.

Nepaisant to, kad sveikus šeimos santykius sunku kurti ir išlaikyti, daugiau nei bet kada tikime

ir esame padrąsinti, kad šių dienų šeimos turi viltį. Ir vis dėlto viltį turime ne vien tik dėl patarimų, kuriais mes pasidalijome šiuose puslapiuose apie galimus padaryti pasirinkimus, kad galėtumėte geriau reaguoti: būti iniciatyvūs, padaryti pauzę, pagalvoti ir pasirinkti tinkamą atsaką bendraudami su artimaisiais. Viltį turime ne vien dėl to, kad galite kreiptis į profesionalius konsultantus pagalbos, kurie padėtų įgyti perspektyvą ir surasti būdų, kaip išmokti geresnių įgūdžių tvirtesniems santykiams kurti. Taip pat viltį turime ne vien dėl to, kad galite prisiminti kasdien papildyti savo šeimos narių emocines banko sąskaitas. Tikroji viltis yra Dievo pažada, kurie gali padėti jums tokiose situacijose, kurios atrodo neįmanomos. Juk Morkaus 10, 27 parašyta: „Tai neįmanoma žmonėms, bet ne Dievui: Dievui viskas įmanoma.“

Labai svarbu turėti Dievą savo pusėje. Ieškokite Jo savo gyvenimo kelionėje, žvelkite į Jį, kai jums reikia apsispręsti. Tiesą sakant, Jis nori dalyvauti jūsų gyvenime. Jis nori pasikalbėti su jumis, kai skaitote Jo Žodį; kai kalbate su Juo maldoje. Geriausias sprendimas, kurį galite padaryti dėl savo šeimos, tai padaryti Dievą trečiuoju stulpu jūsų santuokoje – Patarėju ir Vadovu jums ir jūsų vaikams, tikruoju vilties šaltiniu, kai viskas aplink jus atrodo beviltiška.

Tai yra Jo kvietimas jums ir jūsų artimiesiems: „Štai Aš stoviu prie durų ir beldžiuosi: jei kas išgirs Mano balsą ir atvers duris, Aš pas jį užėisiu ir vakarieniausiu su juo, o jis su Manimi.“ (*Aprišimo 3, 20*) Ar suteiksite Jam šią galimybę?

Mes viliamės, kad tai – viltis jūsų šeimos santykiams. Mes ne tik viliamės, bet ir to meldžiamės.

Korespondencinė Biblijos mokykla



**Užsisakykite nemokamą kursą
vienu iš šių būdų:**

- Siųskite SMS numeriu:
8 681 43016*
- Registruokitės internetu:
www.gerizenklai.lt



ir gaukite 24-ių temų kursą paštu.

- * Rašydami SMS, nurodykite savo vardą, pavardę, tikslų adresą, kuriuo siųsti šias pamokas.

Willie ir Elaine Oliver
VILTIS ŠIŲ DIENŲ ŠEIMOMS

Vertė *Lina Radžienė*
Redagavo *Snieguolė Bakonienė*
Redaktorius teologijai *Danielius Oželis*
Korektūrą skaitė *Romualda Adomaitytė-Chabarina*
Viršelio dailininkė *Daiva Šulgaitė*

Tiražas 1500 egz.
Išleido Septintosios dienos adventistų bažnyčia,
Pašilės g. 122, 51302 Kaunas
Tel. 8 37 798619, el.paštas office@adventistai.lt
Spausdino PRINT GROUP Sp. z o.o.
ul. Ks. Witolda 7-9, 71-063 Szczecin, tel./faks. 91812-43-49
Kaina sutartinė