

Speranță,
pentru
familia ta

Willie și Elaine Oliver

Speranță,
pentru
familia ta

© 2018 – Editura Viață și Sănătate
Toate drepturile rezervate.

Copyright © 2018 Pacific Press Publishing Association
Titlul cărții în original: *Hope for Today's Families*

Traducător: Loredana Sîrbu
Redactor: Gianina Floricel
Corector: Lavinia Goran
Tehnoredactor: Irina Toncu

Cărțile Editurii Viață și Sănătate pot fi achiziționate
prin rețeaua sa națională de librării
www.viatasisanatate.ro/librarii

Pentru comenzi prin poștă sau agenți de vânzare:
Editura Viață și Sănătate
Telefon: 021 323 00 20, 0740 10 10 34
Fax: 021 323 00 40
E-mail: comenzi@viatasisanatate.ro
Site: www.viatasisanatate.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OLIVER, WILLIE

Speranță pentru familia ta / Willie și Elaine Oliver.

Pantelimon : Viață și Sănătate, 2018

ISBN 978-606-911-478-0

I. Oliver, Elaine

Cuprins

Introducere	7
1. Familia: invenția lui Dumnezeu	11
2. Cum a intenționat Dumnezeu să fie familia?	15
3. Părinți de succes	21
4. Pe stâncă sau pe nisip?	27
5. Cum să deveniți aliați intimi	32
6. Comunicare cu har	36
7. Nu există justificare pentru abuz în familie	40
8. Cum să prevenim problemele maritale și divorțul	46
9. Cum să-ți găsești liniștea sufletească dacă ești singur?	52
Epilog	57

Introducere

Formarea unei familii sănătoase constituie una dintre cele mai dificile sarcini din câte poate avea o ființă omenească. Și este o provocare chiar și atunci când depunem toate eforturile și când avem cele mai bune intenții, fiindcă suntem oameni și orice om este nedesăvârșit. Din cauza imperfecțiunilor noastre, ne este extrem de greu să păstrăm relații sănătoase unii cu alții.

Cu toate acestea, *există* speranță pentru familiile de astăzi. Situația se poate ameliora. Copiii noștri pot crește devenind adulți care gândesc pozitiv, plini de viață. Noi putem învăța să eliminăm atitudinile negative. Pe măsură ce vei accepta motivele pentru care Dumnezeu a adus la existență familia, vei reuși să ai relații de familie sănătoase.

Un factor important pentru sănătatea familiei îl reprezintă calitatea comunicării dintre membrii ei. Buna comunicare dintr-o familie biparentală nu diferă foarte mult de buna comunicare dintr-o familie monoparentală. Iar când vorbim despre familii, dacă ne dorim să fim relevanți, suntem obligați să abordăm dificultățile cu care se confruntă cel mai frecvent familiile de pe glob.

Relațiile dintr-o familie sau alta diferă în funcție de membrii care o compun. Nu există o metodă standard pentru ele. Interacțiunile dintre cele trei sau patru generații care trăiesc sub același acoperiș vor fi puțin altfel decât cele dintre doi părinți și copiii lor mici. Totuși, așa cum am menționat deja, principiile fundamentale pentru relațiile de familie bune sunt universale, din multe puncte de vedere.

De la Addis Abeba și până la Adelaide; din Bali și până la Buenos Aires; din Cape Town și până la Chicago; de Dewas și până la Detroit; din Eldoret și până la Ensenada; din Florența și până la Fortaleza; din Goborone și până la Geneva; din Haifa și până la Hanoi; din Istanbul și până la Ibadan; din Ierusalim și până la Juba; din Kuala Lumpur și până la Kabul; din Los Angeles și până la Lahore; din Madrid și până la Mumbai; din New York și până la Nairobi; din Orlando și până la Osaka; din Port Moresby și până la Panama City; din Quito și până la Quezon; din Riga și până la Rio de Janeiro; din San Salvador și până la Shanghai; din Tegucigalpa și până la Timișoara; din Ulan Bator și până la Uppsala; din Volgograd și până la Valparaiso; din Washington și până la Varșovia; din Xi'an și până la Xalapa; din York și până la Yaounde; din Zanzibar și până la Zaragoza, membrii tuturor familiilor de pe glob își pot însuși câteva deprinderi de bază pentru a-și consolida și îmbunătăți relațiile de familie.

În această broșură, ne propunem să-ți împărtășim câteva aspecte esențiale pentru a avea relații de familie reușite. Fie că ești singur, căsătorit sau divorțat, fie că ai copii sau nu, fie că ai copii mari sau mici, sperăm să găsești aici uneltele necesare pentru a transforma relațiile cu membrii familiei tale din unele suptabile în unele excelente.

În capitolul 1, discutăm despre familie ca invenție a lui Dumnezeu de la începutul timpului, despre motivul pentru care ea este atât de importantă și despre modul în care ne conferă ea conștiința de sine și stabilitatea atât de necesare vieții.

În capitolul 2, arătăm cum a intenționat Dumnezeu să fie familia și vorbim despre nevoia de a ne concentra mai mult pe ce putem oferi decât pe ce putem obține. Introducem și o metaforă importantă care te va ajuta să înțelegi cum să obții maximum din căsătorie investind în ea zi de zi.

În capitolul 3, dezvăluim secretele părintelui de succes. Astăzi, creșterea copiilor este mai dificilă decât în trecut, iar modelarea caracterului copiilor este o nevoie și mai acută, întrucât copiii sunt expuși în fiecare zi la valori opuse valorilor părinților lor, sunt bombardați cu mesaje de tot felul, pe rețelele de socializare și în alte locuri. Dacă vrei să fii mai bine pregătit să faci față acestei provocări uriașe, atunci ai nevoie să citești capitolul acesta.

În capitolul 4, arătăm că este important să înțelegem un fapt: ascultarea este necesară pentru oricine dorește să se bucure de succes în relațiile cu alții. Dacă nu acceptăm principiile lăsate de Dumnezeu pentru asimilarea unor valori importante, care favorizează pacea și fericirea în toate relațiile noastre, viața noastră nu va fi atât de frumoasă cum a intenționat Dumnezeu.

În capitolul 5, scriem despre modul cum pot deveni soțul și soția aliați intimi. Atragem atenția că toate căsătoriile tind în mod natural către starea de izolare, dacă partenerii nu depun eforturi în fiecare zi să se apropie unul de celălalt prin puterea lui Dumnezeu. Persoanele căsătorite care se bucură de intimitate emoțională, financiară, spirituală și intelectuală au obiceiul de a se susține una pe alta când sunt amenințate de o forță sau de o persoană din exterior.

În capitolul 6, tratăm despre importanța comunicării cu har cu toți cei care intrăm în contact. Suntem oameni și suntem supuși greșelii. Când alegem să comunicăm cu har, facilităm apropierea și întărirea relațiilor.

În capitolul 7, oferim câteva informații despre caracterul distructiv al violenței și al abuzului în familie și prezentăm intenția originală și planul perfect al lui Dumnezeu pentru căsătorie și familie.

În capitolul 8, aducem câteva dovezi științifice despre cum să prevenim problemele maritale și divorțul, astfel încât familia noastră să fie un loc al creșterii, al satisfacției și al păcii. Dacă ești căsătorit sau dacă te gândești să te căsătorești în viitorul apropiat, nu rata acest capitol!

În capitolul 9, tratăm despre procesele sociale care îi afectează pe cei necăsătoriți și arătăm că, dacă ești singur, este important să fii împăcat cu tine și cu circumstanțele în care te găsești. Facem referire și la faptul că mulți adulți singuri își doresc să fie căsătoriți și cred că viața le-ar fi mai ușoară și că ar fi mai responsabili în această situație. Dar este lucrul acesta adevărat? Au oamenii căsătoriți vreun avantaj în lumea aceasta? În acest capitol îți arătăm cum să-ți găsești pacea sufletească dacă ești necăsătorit.

În epilog, adunăm ideile din toate capitolele și le așezăm, ca pe niște piese de puzzle, într-un tablou general al speranței pe care o oferă Dumnezeu fiecărei familii.

Familia sănătoasă în ansamblu este un dar de la Dumnezeu. Sigur, este nevoie de eforturi, de planificare și de încredere în Cel Atotputernic. Dar să nu uiți niciodată că Dumnezeu a promis că va fi cu tine până la sfârșitul veacului (Matei 28:20), că îți va dăruia pacea Sa (Ioan 14:27) și că Se va îngriji de toate nevoile tale (Filipeni 4:19). Să avem încredere în El, indiferent de provocările vieții cotidiene, și să acceptăm cu brațele deschise faptul că există speranță pentru familiile de astăzi!

Capitolul 1

Familia: invenția lui Dumnezeu

Familie este un cuvânt special, care trezește, în general, sentimente calde. Este primul lucru la care se gândesc oamenii când sunt în pericol, dar și când au de împărtășit sau de celebrat ceva. Este primul lucru la care ne gândim la sfârșitul cursurilor sau al programului de lucru. După o perioadă petrecută departe de cei dragi, ne este dor să-i îmbrățișăm și să ne bucurăm de cadrul familiar de acasă. Realitatea este că, după Dumnezeu, familia constituie cel mai important grup de persoane în care ne simțim bine și în siguranță.

Familia nu a apărut în mod accidental, ci a fost plănuită de Dumnezeu pentru rasa umană încă de la începutul istoriei. Ea constituie grupul din care ne tragem identitatea, numele și tradițiile. Este grupul de oameni cu care avem o relație pe termen lung și cu care ne simțim, de regulă, cel mai confortabil. Este sursa motivației noastre interioare, cu impact asupra țărilor și năzuințelor personale și chiar asupra stării noastre de bine – ea determină cine suntem și ce aspirăm să devenim.

Când ne gândim la familie, ne gândim la părinți, frați și surori, bunici, mătuși, unchi, verișori, partener conjugal și copii. Și, în unele cazuri, ne gândim la prietenii buni, pentru că

- am crescut împreună cu ei în aceeași biserică sau în același cartier;
- suntem din același oraș sau din aceeași țară;
- provenim din același popor sau din aceeași regiune;
- ne simțim legați de ei sau rezonăm într-un mod special cu ei ori
- avem valori, scopuri sau preocupări comune.

De asemenea, gândul la familie ne trezește amintiri legate de anumite chipuri, forme, mirosuri sau discuții, de anumite spații private și publice; de o anumită casă sau de un anumit apartament; de un anumit oraș sau cartier; de o anumită gospodărie sau de un anumit sat; de o anumită biserică sau școală; de o anumită bucătărie și de anumite feluri de mâncare.

Geneza 1:27,28 descrie astfel începuturile familiei: „Dumnezeu a făcut pe om după chipul Său, l-a făcut după chipul lui Dumnezeu; parte bărbătească și parte femeiască i-a făcut. Dumnezeu i-a binecuvântat și Dumnezeu le-a zis: «Creșteți, înmulțiți-vă, umpleți pământul și supuneți-l.»”

Biblia – textul inspirat care conține mesajul lui Dumnezeu pentru ființele umane – ne spune în primul capitol din prima ei carte că Dumnezeu a creat familia, subliniind valoarea extraordinară pe care o are pentru El această celulă de bază a societății și valoarea pe care ar trebui să o aibă, prin urmare, și pentru noi.

Planul lui Dumnezeu a fost ca familia să fie fericită. Totuși, după cum știm, lucrurile nu au stat întotdeauna așa cum ar fi trebuit. Relația dintre soț și soție nu este întotdeauna dintre cele mai bune. Căsătoria care a fost menită să dureze până la moarte sfârșește de multe ori în divorț sau relația nici nu ajunge la căsătorie până să apară copiii; se produce separarea și cei implicați au mult de suferit. De multe ori există tensiuni între părinți și copii. Părinții consideră că nu sunt tratați cu respect, iar copiii se simt controlați ori abandonați.

De obicei, experiențele acestea sunt deconcertante, fiindcă lucrurile care ar fi de așteptat să aducă fericire, un sentiment de bine și de siguranță aduc exact contrariul. Poate că și ție ți-au adus exact contrariul.

Dacă ești decepționat și dezolat, vrem să-ți spunem că există speranță pentru familia de astăzi! Familiile vor fi marcate de agitație, deprimare, tristețe, disperare și nefericire atâta timp cât vor rămâne sub imperiul atitudinilor din societatea actuală, al mentalității individualiste, al preocupării pentru câștigul personal și nu pentru câștigul altuia. Speranța este să privim dintr-un unghi nou principiile lăsate de Dumnezeu, pentru ca familiile să fie așa cum le-a creat El să fie. Mai mult, speranța este să punem

în practică aceste principii, pentru a avea parte de bucuria, de afecțiunea și de pacea pe care familia a fost concepută să le aducă.

Așadar, cum ai descrie relațiile dintre membrii familiei tale? În casa voastră există pace și satisfacție în fiecare zi sau te simți mai degrabă ca într-o luptă de stradă de care te străduiești zilnic să fugi sau căreia încerci să-i supraviețuiești? Consideri că faceți progrese către ținta de a forma o familie puternică și sănătoasă sau simți că mânia, frustrarea, iritarea și neputința se acumulează de la o zi la alta?

Ce se poate face pentru a trece de la relațiile aparent eșuate la relații funcționale, în care membrii familiei să comunice în mod real?

Ne bucurăm că pui această întrebare! Realitatea este că nu există familii perfecte, fiindcă nu există oameni perfecți. De aceea, când spunem că o familie se simte conectată nu spunem că ea este lipsită de probleme, ci spunem că membrii ei se bucură de un grad relativ ridicat de satisfacție și de stabilitate. Soții, părinții și copiii care relaționează sănătos urmăresc să gestioneze conflictele la timp și se angajează să fie răbdători, blânzi, înțelegători și iertători. Angajamentul acesta nu este ușor de luat, dar merită din plin și, dacă este respectat, va contribui la fericirea, sănătatea și calitatea vieții de familie.

Pentru ca familia să aibă șanse mari de a supraviețui timpului, este important ca membrii ei să se angajeze să o mențină vie în fiecare zi – câte o zi pe rând. Fiecare membru al familiei trebuie să fie hotărât să aibă zilnic o relație bună cu ceilalți: să-i asculte, să le arate răbdare când imboldul natural este să se poarte exact invers.

Manifestate zilnic, deprinderile acestea construiesc familii mai puternice și mai sănătoase, de-a lungul anilor, și le dau membrilor familiei sentimentul de încredere, de siguranță și de valoare personală, ajutându-i să depășească mult mai ușor greutățile inevitabile. Relațiile de familie de acest tip sunt mai prețioase decât orice poliță de asigurare!

Conform specialiștilor în domeniu, calitatea vieții de familie depinde de calitatea comunicării dintre membrii familiei. Încercarea de a stabili relații de familie puternice fără o comunicare sănătoasă seamănă cu încercarea de a face must de struguri fără struguri! Este pur și simplu

imposibil! Comunicarea sănătoasă este o deprindere absolut necesară pentru menținerea unei puternice conștiințe de familie. Cu cât sunt mai strânse relațiile de familie, cu atât mai caldă și mai respectuoasă trebuie să fie comunicarea.

Stephen R. Covey, specialist ilustru în domeniul familiei, ne împărtășește, în cartea sa *The 7 Habits of Highly Effective Families*,¹ conceptul de „proactivitate”, înțeles ca deprindere utilă pentru o comunicare eficientă. Ideea este, în esență, aceea că între un stimul și o reacție – între un cuvânt pe care ți-l spune cineva și modul cum răspunzi tu – există un spațiu. Și că, în acest spațiu, fiecare membru al familiei are libertatea și puterea de a-și alege reacția, de a decide ce spune și cum o spune. Și că reacția aceasta formează, practic, fundamentul dezvoltării și al fericirii lor ca familie. Însă pentru ca ideea aceasta să funcționeze, astfel încât familia să poată comunica eficient, deprinderea trebuie exersată, pentru a fi însușită. În spațiul acela dintre ce îți spune un membru al familiei și cum reacționezi, tu *trebuie* să faci trei lucruri:

1. *Fă o pauză* – în loc să ripostezi imediat la ceea ce îți spune tata, mama, fiica, fiul, soțul sau soția, calmează-te.
2. *Gândește-te* ce ar trebui sau ce nu ar trebui să spui.
3. *Selectează* reacția corectă; alege ce va aduce pacea, nu războiul, în situația respectivă.

Calitatea vieții tale de familie va depinde în mare măsură de calitatea comunicării dintre membrii familiei. Cei care discută unii cu alții în mod regulat și cu dragoste se bucură de un nivel de apropiere ca familie la care nu pot ajunge niciodată cei care dialoghează rar sau nepolitic.

Este nevoie de hotărâre pentru a clădi o familie frumoasă. Și dacă un lucru este important, atunci merită să-l facem bine. Așadar, ia-ți angajamentul de a comunica bine și vei vedea că familia ta va înflori și va progresa în zilele, săptămânile, lunile și anii care îți stau înaintea!

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

Capitolul 2

Cum a intenționat Dumnezeu să fie familia?

Pentru a aniversa cei treizeci de ani de căsătorie și a crea noi amintiri care să ne mențină familia sănătoasă și puternică, am petrecut cinci zile pe litoral și ne-am bucurat de nisipul fin și de apa curată a mării.

Au fost cinci zile extraordinare! Ne-am relaxat, am citit, am mâncat, am înotat, am făcut scufundări cu tubul de respirat și am luat cursuri de caiac, dar cea mai memorabilă activitate a fost cursul de navigare!

Încă din prima oră, ne-am dat seama că sportul acesta este mai dificil decât părea la prima vedere. Este destul de solicitant, însă este relaxant, provocator și plin de satisfacții. A devenit evident că trebuia să cooperăm ca o echipă și să stăm de aceeași parte a bărcii cu vele, ca să plutim lin pe frumoasele ape ale Mării Caraibilor.

Dumnezeu a creat căsătoria și familia cu scopul de a le oferi oamenilor o comunitate, pentru împlinirea nevoii lor de a relaționa. Procesul de coagulare a acestei comunități este dificil pe alocuri, dar satisfacțiile sunt formidabile!

Biblia abundă în sfaturi care ne pot ajuta să relaționăm în așa fel, încât să avem parte de bucurie maximă în familie. Pe măsură ce vom citi din Cuvântul lui Dumnezeu personal și împreună cu partenerul conjugal, ne vom armoniza tot mai bine cu ceea ce așteaptă Dumnezeu de la noi și de la familia noastră. Sigur, este imposibil să protejăm întotdeauna dragostea de pericole sau de suferință. Însă, pe măsură ce vom aplica sfaturile Bibliei

la relațiile de familie, vom găsi puterea de a-I aduce slavă lui Dumnezeu prin relațiile dintre noi. Există o singură condiție: să ne luăm timp să fim împreună și să creștem împreună prin puterea lui Dumnezeu!

Noună ne place să petrecem timp doar noi doi. Fiind căsătoriți de peste treizeci de ani și având privilegiul să lucrăm împreună, avem o mulțime de activități și de locuri favorite. Îi suntem recunoscători lui Dumnezeu că ne-am întâlnit și ne străduim să aplicăm zilnic sfaturile din Biblie cu privire la relația de căsnicie. Unul dintre textele pe care obișnuim să le aplicăm la comunicarea dintre noi se găsește în Iacov 1:19: „Orice om să fie grabnic la ascultare, încet la vorbire, zăbavnice la mânie.”

Activitatea comună ne aduce multe satisfacții, dar ne pune și în fața multor provocări. Am decis să includem în programul nostru activități recreative și să găsim frecvent motive de a sărbători, pentru a face din căsnicia și din familia noastră un loc dezirabil. După mai multe zile de lucru la un proiect, ne place, de exemplu, să găsim un restaurant indian bun și să luăm masa împreună. Suntem atenți să nu facem excese, dar mâncăm cu poftă și considerăm că este o ocazie de a ne bucura de Dumnezeu și de viață printr-o masă savuroasă cu chana masala, baigan bharta, dal makhani, orez și tandoori roti. Și, ca experiența să fie completă, cerem și un pahar de mango lassi, dar numai dacă am respectat programul săptămânal de exerciții!

Copiii noștri sunt mari și nu mai locuiesc cu noi. Oricând putem, mergem să-i vizităm și să ne bucurăm de ei. Jucăm un joc, le ducem ceva bun de mâncare, facem o vizită la un muzeu sau mergem la biserică. Ne amintim astfel că ne aparținem unii altora și Îi suntem recunoscători lui Dumnezeu pentru bunătatea Sa față de noi. Când suntem departe de ei, păstrăm permanent legătura. Evident, pentru ca toate acestea să se întâmple nu este destul să ne punem mintea la lucru și să planificăm. Însă merită să investim în căsnicia și în familia noastră!

Planul lui Dumnezeu pentru căsătorie se realizează mai ușor când cei doi recurg la metoda numită *contul bancar emoțional*. Contul bancar emoțional este un cont bancar ca oricare altul: poți face retrageri din cont doar atâta timp cât ai fonduri. Și știm cu toții ce se întâmplă când

retragerile sunt mai dese decât depunerile. Ajungem să avem fonduri insuficiente.

La fel se întâmplă și în relația maritală. Dacă nu facem decât să luăm, să luăm și iar să luăm, fără ca mai întâi să contribuim cu ceva la binele partenerului, nu ne putem aștepta să ne alegem cu ceva din căsnicie. Când te porți frumos cu partenerul tău, depui în contul lui bancar emoțional. Cu cât faci mai multe depuneri, cu atât va fi mai *bogată* relația voastră. Opusul – încercarea de a obține mai mult decât oferi – conduce la falimentul relației.

Cum stai deci la acest capitol? Ești de obicei amabil, răbdător, gata să oferi suport și încurajare, iertător? Sau ești cinic, nerăbdător, critic, poruncitor, dificil și combativ?

Oricât de dificilă a fost relația ta conjugală până acum, poți să schimbi situația, dacă decizi să procedezi altfel de acum înainte. În loc să-ți privești căsnicia prin prisma a ceea ce poți obține, începe să o privești din perspectiva a ceea ce poți oferi. Ai să observi atunci cum crește contul emoțional al partenerului tău și cum se umple relația voastră de valuta gesturilor frumoase!

Următoarele șase comportamente pot ajuta orice cuplu să-și redrezeze contul bancar emoțional. Cuplurile dispuse să încerce măcar una dintre aceste sugestii au șanse să-și îmbunătățească relația aproape imediat:

Nu-i mai pune căsătoriei tale eticheta: „disfuncțională”!

Creierul uman este programat să creadă ce îi spunem. Dacă repeți la nesfârșit că relația ta maritală este disfuncțională, vei începe să crezi că aceasta este realitatea. Noi îi sfătuim pe oameni să-și pună următoarea întrebare: „Am o căsnicie bună, cu câteva ocazii de disfuncționalitate, sau am o căsnicie deplorabilă, cu doar câteva momente plăcute?” Ca în proverbul: „Este paharul pe jumătate plin sau pe jumătate gol?” Cuplurile dispuse să remarce calitățile căsătoriei lor și pe ale partenerului vor fi mai capabile să-și rezolve conflictele și să aibă o căsătorie mai plină de satisfacții. Începe, așadar, să-ți repeți că ai o căsnicie frumoasă, iar tu și partenerul tău veți începe să credeți acest lucru!

Adevărul este că orice căsnicie se poate schimba, dacă cei doi cred în ea și dacă vor să-și ia angajamentul de a lucra la consolidarea ei. Cuvântul lui Dumnezeu are dreptate când spune: „Toate lucrurile sunt cu puțință celui ce crede!” (Marcu 9:23).

Roagă-te din toată inima pentru căsnicia ta și pentru partenerul tău

Dumnezeu Creatorul a inventat căsătoria. Este de aceea înțelept, dar mai ales esențial, ca El să Se afle în centrul căsniciei noastre. Nu ne referim aici la supunerea de formă, ci la stabilirea și la menținerea unei relații profunde cu El și la recunoașterea permanentă a prezenței Sale, individual și împreună. Rugați-L să vă vindece relația și așteptați-vă apoi să se producă un miracol! Dumnezeu „poate să facă nespus mai mult decât cerem sau gândim noi” (Efeseni 3:20). De asemenea, noi întrebăm cuplurile: Dacă ați ști că Dumnezeu aude cum vă vorbiți unul altuia, ați mai rosti anumite cuvinte? Sau preferați mai curând să-L impresionați cu amabilitatea, răbdarea, dragostea și iertarea de care dați dovadă? Dacă Îi cereți în fiecare zi să vă ierte păcatele și să vă ofere har și îndurare, puteți să nu faceți la rândul vostru acest lucru pentru partenerul conjugal? Dacă Îl vom căuta prin rugăciune, Dumnezeu ne promite să ne asculte, să ne ierte și să ne vindece (2 Cronici 7:14).

Însușește-ți deprinderile de comunicare și folosește-le!

Sugestia aceasta pare evidentă și intuitivă. Adevărul este însă că nu ne naștem cu acest set de deprinderi și că punerea lor în practică nu este simplă. Cu toții am învățat încă din fașă să comunicăm, dar ne-am format în general un mod de a comunica păgubos sau incorect. Am învățat să comunicăm în familia din care provenim și aducem cu noi în căsnicie acele tipare, bune sau rele. În plus, se poate ca un lucru care a funcționat acasă sau cu prietenii să nu funcționeze în căsnicie, cu partenerul de viață. Fiecare trebuie să facă ajustări în stilul de relaționare și de comunicare,

pentru a crește calitatea relației. Majoritatea neînțelegerilor dintr-o căsătorie sunt cauzate de faptul că cei doi se adresează unul altuia fără să-și ia timp să asculte ce nevoi, dorințe și dureri are celălalt.

Un număr considerabil de probleme maritale sunt false. Multe pot fi rezolvate dacă cei doi își iau timp să se asculte și să se înțeleagă unul pe altul cu adevărat. Ne întoarcem la sfatul înțelept din Iacov 1:19, unde suntem îndemnați să fim grabnici la ascultare și înceteți la vorbire și la mânie.

Descoperă ce lucruri îi plac partenerului tău și fă-le mereu! Și descoperă ce lucruri nu-i plac și nu le mai face!

Înainte de nuntă, cei doi au grijă să fie mereu la înălțime – să fie cel mai bun prieten sau cea mai bună prietenă. Fac posibilul și imposibilul ca să afle preferințele celuilalt și îl copleșesc cu atenții. După nuntă și după luna de miere, consideră că nu mai este necesar să facă ceva special unul pentru altul. Schimbarea aceasta de atitudine îl determină pe celălalt să creadă că nu mai este prețuit. Cam în perioada aceasta, îi vei auzi spunând că nu s-au căsătorit cu persoana potrivită. Dar nu aceasta este problema, ci faptul că au încetat să mai fie persoana potrivită. Și ca și cum n-ar fi de ajuns, încep să se calce pe nervi unul pe altul, făcând exact acele lucruri pe care partenerul le detestă.

Dacă ar apela la regula de aur din Matei 7:12, „tot ce voiți să vă facă vouă oamenii, faceți-le și voi la fel”, relația lor de căsătorie ar progresa vizibil!

Iartă des

În căsnicie – cea mai intimă dintre relațiile umane – cei doi se vor simți din când în când lezați.¹ Și, prin urmare, va fi nevoie să se ierte unul pe altul. Uneori, unul dintre ei îl lezează pe celălalt în mod intenționat. Alteori, îl jignește ori spune lucruri urâte despre el ca să se răzbune pentru

¹ Nu ne referim aici la durerea produsă de abuz. Dacă ești abuzat fizic sau emoțional, îți recomandăm să soliciți ajutor din partea unui specialist sau a unui pastor. De regulă, dacă nu se intervine, abuzul se intensifică.

o durere prin care trece. Unele ofense pot fi ignorate ușor, altele, puțin mai greu, iar altele lasă urme adânci și de durată.

Să ierți o persoană care te-a rănit este cea mai dificilă parte a iubirii, însă nu poți continua să o iubești dacă nu o ierți. Când o ierți, nu înseamnă că te lași călcat în picioare de ea, că o scutești de responsabilitate sau că uiți tot ce s-a întâmplat. Iertarea declanșează, practic, procesul de vindecare a rănilor sufletești și de eliberare de nevoia de a-l pedepsi pe celălalt. De asemenea, îți dă imboldul de a reface relația ruptă. Și, prin puterea lui Dumnezeu, vei reuși să-i oferi partenerului tău darul iertării. Romani 5:8 ne spune: „Dumnezeu Își arată dragostea față de noi prin faptul că, pe când eram noi încă păcătoși, Hristos a murit pentru noi.”

Râdeți mult împreună

Vechea zicală că „râsul este un bun medicament” este foarte adevărată și astăzi. Cercetările medicale au descoperit că râsul are beneficii fiziologice și neurologice. El contribuie la reducerea stresului, stimulează sistemul imunitar, reduce tensiunea arterială, unește cuplurile și menține vie relația. Noi sfătuim cuplurile să găsească lucruri de care să râdă și să nu se mai streseze pentru lucrurile minore. Cum am spus deja, multe dificultăți ale cuplurilor maritale nu sunt decât exagerări. În aceste cazuri, cei doi își pot forma obiceiul de a râde de greșelile neintenționate. Proverbele 17:22 spune: „O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mahnit usucă oasele.”

Concluzie

Căsătoria este pe cât de frumoasă, pe atât de dificilă. Este frumoasă pentru că a fost concepută de Creator pentru noi, ca să reflectăm chipul Său. Și este dificilă pentru că aduce împreună două ființe umane slabe, imperfecte, egoiste, care devin și mai slabe și mai egoiste odată ce se căsătoresc. Partenerii conjugali trebuie să fie conștienți de această realitate și să colaboreze ca niște coechipieri și ca niște prieteni. Avem nevoie să ne împotrivim împreună dușmanului care amenință să ne distrugă relația unul cu altul și relația cu Dumnezeu!

Capitolul 3

Părinți de succes

În prezent, creșterea copiilor este o sarcină mai dificilă ca oricând. Formarea caracterului lor este cu atât mai imperioasă, cu cât ei sunt expuși zilnic la valori aparent divergente față de valorile părinților. Astăzi, copiii sunt bombardați cu mesaje confuze din partea media, a internetului, a adulților și a celor de-o vârstă cu ei. Mesajele acestea derutante îi fac insensibili față de multe rele sociale, precum violența, imoralitatea, abuzul și discriminarea.

Statisticile cu privire la omucideri, agresiune în școli, schimbul de focuri în școli, suicid și abuz de droguri și de alcool reflectă apariția unor schimbări semnificative în modul de a trăi copilăria. Copiii își însușesc mai greu lecțiile de bază precum stăpânirea de sine, stima de sine și empatia. Sunt mai predispuși la depresie, anxietate și impulsivitate. De cealaltă parte, părinții sunt supuși la o presiune financiară mai mare, se văd nevoiți să lucreze mai mult și nu le mai rămâne timp pentru copii.

În ciuda acestor dificultăți, părinții sunt cei mai în măsură să-și protejeze copiii de angajarea în comportamente riscante precum consumul de droguri și alcool, sexul premarital și tulburările alimentare. Cei care se implică activ în educarea copiilor vor avea bucuria de a-i vedea devenind adulți sănătoși și responsabili. Sigur că educarea copiilor nu este o știință exactă și nu oferă nicio garanție, însă părinții care fructifică la maximum timpul petrecut cu copiii au șanse mai mari să-i influențeze și să-i pregătească pentru maturitate.

Există perioade când rolul de părinte pare insignifiant, în special când vine vorba de schimbat scutece, de șters ce a vărsat cel mic, de negocierea orei de culcare sau de menținerea curățeniei în cameră. Este totuși rolul cel mai important și mai complicat din câte pot avea ființele umane. Gândește-te cât de mult contează să crești un copil ascultător, care să-și formeze un caracter matur și o stimă de sine sănătoasă, care să-și gestioneze emoțiile și care să aibă relații sănătoase cu ceilalți. Sarcina de părinte este de primă importanță!

Sigur că niciun părinte nu este perfect. Cu toate acestea, ei pot crește copii deosebiți, prin harul lui Dumnezeu. Și trebuie să fie atenți să nu le ceară copiilor să fie perfecți. În acest capitol, îți vom împărtăși câteva lucruri pe care le poți face pentru a construi o bază solidă de la care să pornești în îndeplinirea cu succes a rolului de părinte.

Am menționat mai devreme că succesul nu este garantat, dar că există totuși câteva lucruri pe care le pot face părinții pentru a-și spori șansele de succes. Întrucât rolul lor principal este să-i ajute pe copii să-și formeze un caracter matur și să devină adulți responsabili în societate, este important să-și identifice valorile și să învețe cum să li le transmită copiilor lor.

Să începem cu o explicație a cuvântului „valori”. Valorile sunt convingerile principale comune ale membrilor unei culturi sau familii cu privire la ce este și ce nu este bine. Ele au o influență majoră asupra comportamentului individual și servesc drept reguli sau principii în toate situațiile. Câteva valori morale fundamentale sunt: onestitatea, integritatea, respectul și responsabilitatea pentru alții.

Caracterul reprezintă modul în care valorile sunt puse în practică. El nu echivalează cu ceea ce spunem, ci cu ceea ce suntem. Se referă la modul în care ne trăim valorile. De aceea, dacă-i spui unui copil că onestitatea este o valoare importantă în casa voastră, însă când vrei să scapi de cineva îi ceri copilului să-i spună că nu ești acasă, atunci copilul va deduce că onestitatea nu este chiar atât de importantă. Caracterul se manifestă prin comportament. Reține deci: valorile sunt convingerile noastre teoretice, pe când caracterul este ce facem practic.

Caracterul este compus din valorile fundamentale tocmai amintite: onestitatea, respectul, bunătatea, empatia și responsabilitatea. Odată integrate în caracter, ele se vor manifesta în mod constant și cu consecvență în comportament. Copilul care le asimilează le va exterioriza indiferent de persoana cu care interacționează și indiferent de situație.

Repetăm, nimeni nu este perfect și vor exista ocazii când copilul nu le va exterioriza. Însă cu cât vom lucra mai mult la consolidarea valorilor, cu atât el și le va însuși mai temeinic. Dar și noi, ca părinți, suntem datori să depunem eforturi în direcția trăirii acestor valori. Cum spunea cineva: copilul nu va face ce spui, ci mai degrabă ce te vede pe tine făcând.

Conceptul de *inteligență emoțională* se numără printre cele mai populare concepte ale noului mileniu. Potrivit constatărilor psihologilor, coeficientul de emoționalitate (EQ) este un factor predictor al succesului mai relevant decât coeficientul de inteligență (IQ). Ei au descoperit că EQ determină fericirea pe toate planurile – profesie, carieră și relații. Deci ce este inteligența emoțională? Este abilitatea de a ne controla emoțiile. Înseamnă să ne conștientizăm emoțiile și să fim capabili să le gestionăm chiar și în situațiile cele mai stresante.

Dr. John Gottman, psiholog de top care a realizat cercetări ample în domeniul căsătoriei și al parentingului, sugerează că părinții trebuie să se implice în trăirile copiilor. Trebuie să le devină mentori emoționali. Trebuie să profite de momentele în care apar emoțiile negative sau pozitive pentru a le transmite lecții importante de viață și pentru a construi o relație mai apropiată cu ei. Dr. Gottman explică faptul că rolul de mentor emoțional nu presupune eliminarea disciplinei, ci urmărește să-i ajute pe părinți să-și mărească șansele de succes în interacțiunea cu copiii.¹

Pentru a deveni mentori emoționali pentru copiii lor, părinții pot urma pașii de mai jos:

1. Identifică emoțiile copilului. Toate emoțiile sunt o oportunitate de a te apropia de copil și de a-l educa.

¹ John M. Gottman și Joan DeClaire, *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting* (New York: Fireside, 1998), p. 27.

2. Ascultă-l sincer. Părinții trebuie să învețe să-și asculte copiii și să le valideze sentimentele. Atitudinea ta față de ei este esențială pentru dezvoltarea lor emoțională și pentru transformarea lor în adulți responsabili. Asigură-te că nu folosești un limbaj critic, acuzator.
3. Ajută-l pe copil să găsească de fiecare dată cuvintele potrivite pentru emoția trăită. Țipatul, lovitul cu mâna și bătutul din picior sunt echivalente, în mod normal, cu mânia. Însă aceste accese de furie sunt doar modurile prin care copilul își exprimă sentimentele. În loc să te superi pe el și să țipi la el, întreabă-l cum se simte și ajută-l cu cuvinte precum *trist, frustrat, rușinat, intimidat, enervat*.
4. Stabilește limite și caută soluții la problemă. Copiii au nevoie ca părinții să stabilească limite clare, adecvate vârstei. Ei contează pe îndrumările părinților în copilărie și în adolescență. Deși vor de foarte timpuriu să fie independenți, independența fără limite este în detrimentul lor. Îi debusolează și îi sperie. Pe de altă parte, dacă sunt controlați excesiv și dacă nu li se oferă un oarecare grad de autonomie, dezvoltarea lor este frânată. Ei trebuie respectați, punctul lor de vedere trebuie recunoscut și au nevoie de ocazii în care să ia decizii.

Acum, că avem aceste informații despre valori, caracter și inteligență emoțională, cum putem să-i ajutăm pe copiii noștri să treacă de la teorie la practică? Cum să-i ajutăm să transpună în fapte noțiunile de *generozitate, bunătate, respect, sensibilitate, iertare și compasiune*? Copiii nu vor dobândi inteligență emoțională sau un caracter bun prin memorarea unei liste cu reguli sau cu virtuți. Le vor memora, iar a doua zi le vor uita. Dar, dacă le vor pune în practică, ele vor deveni o parte din ei. Pe măsură ce le vor interioriza, a fi *bun* va deveni o parte din identitatea lor.

Pentru a avea succes în educarea copiilor, părinții au nevoie să cunoască o serie de adevăruri simple și să le aplice la relația cu aceștia. Trebuie să înțelegi mai înainte de toate că respectul constituie esența moralității – respectul de sine, respectul pentru alții și respectul față

de Creatorul universului. Respectă-ți copilul și așteaptă din partea lui respect. Dacă vrei să crești copii responsabili, care să-și însușească valorile tale, tratează-i ca pe niște ființe umane!

Dragi părinți, rețineți că faptele vorbesc mai mult decât cuvintele! Copiii observă tot ce faceți. Stoccheză totul și, ulterior, imită modul de a trăi al adulților importanți din viața lor, faptele acestora și modul în care îi tratează pe cei din jur. Învățarea din exemplul personal este foarte eficientă! Dar nu uitați: ea nu presupune să fiți perfecți, ci să-i lăsați să vadă că sunteți devotați idealurilor morale sau creștine. Presupune să le arătați ce fac oamenii morali când cineva greșește. Presupune să spuneți că vă pare rău. Să vorbiți cu ei despre luptele voastre de a *trăi* ceea ce *credeți*. Dacă sunteți creștini și dacă credeți în Hristos, este esențial să le arătați copiilor cum să trăiască așa cum a trăit Hristos când a fost pe pământ.

Părinții trebuie să-și facă valorile vizibile și audibile. Vorba zicalei: „Să practicăm ce predicăm, dar și să predicăm ce practicăm!” Copiii noștri au nevoie atât de cuvintele, cât și de faptele noastre. Ca valorile să aibă un impact maxim asupra lor, trebuie să-i ajutăm să și le însușească, dar trebuie să le explicăm și argumentele pe care se bazează. Este necesar să-i îndrumăm, să-i instruiem, să-i ascultăm și să-i sfătuim.

Fiecare aspect al relației cu copilul tău să aibă la bază dragostea. Noul Testament declară că „Dumnezeu este dragoste” (1 Ioan 4:16). În relația cu copiii, noi reflectăm dragostea lui Dumnezeu. Îi sădim și îi fixăm în dragostea aceea necondiționată cu care ne copleșește El. Acest tip de dragoste nu așteaptă nimic în schimb. Îi ajută pe copii să-și formeze o concepție pozitivă despre sine, o conștiință a valorii personale, o forță interioară. Dragostea aceasta este activă, nu pasivă.

În educarea copiilor, *dragostea* se traduce prin atenție concentrată, timp, suport, conexiune, limite și angajament. Aceasta este dragostea autentică și activă care te leagă de copii. Ea îi învață pe copii să se iubească pe sine și să-i iubească pe alții. Copiii, dar și adulții care nu se simt iubiți au probleme în aceste două domenii. Copiii vor să știe că sunt auziți și că sunt destul de importanți pentru tine încât să ascuți cu atenție maximă ce au de spus. Atunci se simt iubiți.

Nu există o cale mai scurtă către succesul în meseria de părinte, nici chiar pentru părinții ocupați. *Calitatea* timpului nu compensează *cantitatea* minimă. Familiile sănătoase își organizează programul, oricât de aglomerat și de haotic ar fi, în așa mod încât să poată petrece timp împreună la masă, la lucru și la joacă. Concluzia este următoarea: educarea copiilor necesită timp.

Părinții trebuie să stimuleze încrederea copiilor în capacitatea proprie, încurajându-i să încerce lucruri noi. Obişnuiește-te să sărbătorești succesele și să redefinești *eșecurile* drept *încercări din care aflăm ce nu funcționează*. Copilul care primește mai curând aprecieri și laude decât critici și acuzații își va forma o imagine de sine pozitivă. Copilul care se bucură de suportul părinților tinde să se considere apt și competent, capabil să ia poziție pentru ce este drept și neinteresat să câștige cu orice preț aprobarea grupului din care face parte. Când se simte sprijinit, este mai puțin vulnerabil la presiunea negativă a grupului.

Dragostea și limitele merg mână în mână. Dacă beneficiază de amândouă, copiii au cele mai mari șanse să adopte valorile părinților și să lege relații calde și pozitive cu alții. Nevoia lor cea mai mare este să știe că nu vor fi alungați niciodată din sfera iubirii părinților lor, indiferent ce ar spune sau ar face.

Copiii au cele mai mari șanse de a deveni ceea ce așteaptă Dumnezeu de la ei atunci când părinții le creează cadrul propice pentru o dezvoltare pozitivă și sănătoasă. Copiii tăi vor fi capabili să aleagă binele în situații critice; nu vor fi influențați ușor de părerile altora. Vor constata că un caracter puternic cuplat cu inteligența emoțională le va aduce beneficii lor înșiși, dar și familiei lor, bisericii lor și societății în general.

Capitolul 4

Pe stâncă sau pe nisip?

Am făcut recent o călătorie până în Coasta de Fildeș pentru a participa la o reuniune a liderilor noștri din Africa Centrală și de Vest. Zborul nostru de la Paris la Abidjan a fost amânat câteva ore. Era clar că nu mai puteam ajunge la ora 23, conform planului, și că șoferul care avea să ne ia de la aeroport urma să facă noapte albă!

Și de parcă lucrul acesta n-ar fi fost suficient, în loc să recuperăm întârzierea pe drum – cum se procedează de obicei – am lungit-o și mai mult la escała din Ouagadougou, capitala statului Burkina Faso. Un pasager îmbarcat în Paris cu destinația Abidjan a fost de negăsit, echipajul s-a agitat să-l caute și plecarea spre Abidjan a fost din nou amânată. În situația aceasta, ne-am îngrijorat puțin, temându-ne că șoferul, un om pe care nu-l cunoșteam, nu avea să ne aștepte atât de mult.

Din fericire, povestea noastră are un final fericit. Aceasta fiindcă Cineva, suntem convingși, l-a înzestrat pe Charles, șoferul nostru, cu virtuți minunate. Integritatea, onoarea și o extraordinară etică a muncii s-au văzut în ziua aceea în toată splendoarea lor.

Charles ne-a întâmpinat la aeroport la ora 3 de parcă era în miez de zi. Foarte amabil și binedispus, ne-a transportat în siguranță până la locul unde urma să găzduim. Suntem convingși că el și-a clădit caracterul pe temelia așezată de părinții sau de tutorii lui și pe angajamentul personal de a respecta valorile pe care le-a cunoscut încă de mic.

Isus, în Matei 7:24-27, în Predica de pe Munte, a spus următoarele:

Pe oricine aude aceste cuvinte ale Mele și le face, îl voi asemăna cu un om cu judecată, care și-a zidit casa pe stâncă. A dat ploaia, au venit șuvoaiele, au suflat vânturile și au bătut în casa aceea, dar ea nu s-a prăbușit, pentru că avea temelia zidită pe stâncă. Însă oricine aude aceste cuvinte ale Mele și nu le face va fi asemănat cu un om nechibzuit, care și-a zidit casa pe nisip. A dat ploaia, au venit șuvoaiele, au suflat vânturile și au izbit în casa aceea: ea s-a prăbușit, și prăbușirea i-a fost mare.

Cuvintele acestea apar în încheierea predicii lui Isus despre etica Împărăției lui Dumnezeu și despre așteptările Sale de la urmașii Săi și de la toți cei care aleg să ducă o viață integră, bazată pe valorile eterne.

Pericolul descris în acest pasaj există și astăzi. Atât de mulți se consideră oameni buni, creștini chiar, doar fiindcă susțin anumite convingeri spirituale, fără să-și fi însușit personal valorile din învățăturile lui Isus. Ei nu cred în mod real în aceste principii fundamentale ale eticii creștine și nu au primit puterea și harul pe care le aduc angajamentul de a împlini ce le cere Dumnezeu pentru a fi fericiți.

Interesant este că viața de familie și viața creștină nu diferă foarte mult din acest punct de vedere. De la a cunoaște ce așteaptă Dumnezeu de la noi la a împlini cerințele Lui este un pas mare.

În centrul Predicii de pe Munte, este reliefată sacralitatea căsătoriei. Matei 5:27,28 declară: „Ați auzit că s-a zis celor din vechime: «Să nu preacurvești.» Dar Eu vă spun că oricine se uită la o femeie ca s-o poftască a și preacurvit cu ea în inima lui.” Scriitorul biblic explică aceste afirmații în versetul 32: „Dar Eu vă spun că oricine își va lăsa nevasta, afară numai de pricină de curvie, îi dă prilej să preacurvească; și cine va lua de nevastă pe cea lăsată de bărbat preacurvește.”

Într-un comentariu despre trăsătura prevalentă a familiilor sănătoase, Pavel declară, prin inspirație divină, în 1 Corinteni 13:1-8:

Chiar dacă aş vorbi în limbi omeneşti şi îngereşti, şi n-aş avea dragoste, sunt o aramă sunătoare sau un chimval zăngănitor. Şi chiar dacă aş avea darul prorociei şi aş cunoaşte toate tainele şi toată ştiinţa, chiar dacă aş avea toată credinţa, aşa încât să mut şi munţii, şi n-aş avea dragoste, nu sunt nimic. Şi chiar dacă mi-aş împărţi toată averea pentru hrana săracilor, chiar dacă mi-aş da trupul să fie ars, şi n-aş avea dragoste, nu-mi foloseşte la nimic.

Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate, dragostea nu pizmuieşte, dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se mânia, nu se gândeşte la rău, nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr, acoperă totul, crede totul, nădăjduieşte totul, suferă totul.

În lumea contemporană, mulţi au uitat că Dumnezeu a înfiinţat căsătoria ca instituţie sfântă de primă importanţă la începutul istoriei umane, când a făcut, în Geneza 2:18, următoarea declaraţie: „Nu este bine ca omul să fie singur; am să-i fac un ajutor potrivit pentru el.” Câteva versete mai încolo, El adaugă: „De aceea va lăsa omul pe tatăl său şi pe mama sa şi se va lipi de nevasta sa, şi se vor face un singur trup” (versetul 24).

Şi ca să nu spună cineva că ideile acestea sunt din Vechiul Testament şi nu mai sunt valabile azi, Noul Testament le reia de trei ori, în Matei 19:5; Marcu 10:7,8 şi Efeseni 5:31, arătând că intenţia lui Dumnezeu cu privire la căsătorie este ca ea să fie cea mai apropiată şi cea mai intimă dintre relaţiile umane.

Pasajele acestea din Biblie conţin câteva condiţii precise, printre care şi existenţa unui singur soţ şi a unei singure soţii, nu a mai mulţi sau a mai multe. Potrivit normei biblice, căsătoria a fost concepută ca unire între un bărbat şi o femeie, cum se arată în 1 Corinteni 7:2: „Totuşi, din pricina curviei, fiecare bărbat să-şi aibă nevasta lui şi fiecare femeie să-şi aibă bărbatul ei.” Orice altă normă este de provenienţă umană şi se abate de la modelul stabilit de Dumnezeu în Eden. Un alt aspect imposibil de trecut

cu vederea este intenția lui Dumnezeu pentru căsătorie de a fi pentru totdeauna.

Dumnezeu a creat căsătoria și familia ca o binecuvântare și o bucurie pentru ființele umane. Unirea într-un singur trup menționată în Geneza 2:24 a fost menită să combată singurătatea simțită de om în Geneza 2:18,20. Ea trebuia să fie un lucru bun. Însă răul încearcă să strice tot ce a creat El bun. Răul acesta – alimentat de Satana – se petrece cu aportul multor soți și soții care au uitat complet cu ce scop a adus Dumnezeu la existență căsătoria.

Ia în considerare principiile solide de moralitate și de decență evidențiate în înțelepciunea biblică și întreabă-te dacă îți clădești căsătoria și familia pe stâncă sau pe nisip. Dacă vorbele tale sunt frumoase, dar nu sunt dublate de fapte, întreabă-te dacă nu cumva te amăgești singur și pierzi bucuria, pacea și binecuvântările pe care Dumnezeu ar vrea să le ai în căsnicia și în viața ta de familie!

Noi tindem să pierdem din vedere că planul lui Dumnezeu este perfect și că urmărește bunăstarea noastră și, de aceea, este important să decidem personal să ne adresăm Lui, ca să învățăm de la El și să primim puterea de a respecta planul Său pentru viața noastră. Orice criză din domeniul căsătoriei și familiei are o latură spirituală și poate fi rezolvată doar prin puterea lui Dumnezeu. Când pui în practică învățăturile Lui, îți clădești aceste relații pe o temelie solidă, și nu pe nisip. De asemenea, orice criză din acest domeniu este o oportunitate de creștere. Ai astăzi oportunitatea de a crește!

Ca să te bucuri de o căsnicie și o familie excelente, este important să ai o comunicare excelentă în cadrul acestor relații. De multe ori, relațiile dintre noi sunt precare din cauza unor obiceiuri pe care ni le-am format în familia de origine, dar ne justificăm: „Asta sunt eu. Fie mă iubești așa cum sunt, fie mă lași în pace. Sunt un om bun la suflet. Le dau mâncare cerșetorilor de pe stradă și sunt generos cu săracii.”

Să ne întoarcem la învățăturile din Predica de pe Munte: „Pe oricine aude aceste cuvinte ale Mele și le face îl voi asemăna cu un om cu judecată, care și-a zidit casa pe stâncă.” Așadar, dacă situația căsniciei și a familiei tale

nu este una prea bună, ce poți schimba la tine pentru a fi o binecuvântare pentru partenerul tău și pentru copiii tăi? Dacă ți se pare prea greu să te schimbi, nu uita că la Dumnezeu totul este posibil și că, dacă ești receptiv, El te va ajuta să ameliorezi situația.

A clădi căsătoria și familia pe stâncă înseamnă a pune în practică învățăturile etice ale lui Isus Hristos, și nu opiniile personale sau părerile adeptilor moralității laxă din lumea contemporană.

Capitolul 5

Cum să deveniți aliați intimi

Acum câțiva ani, am descoperit un citat dintr-un autor anonim care spune astfel: „Să te căsătorești este ușor. Să rămâi căsătorit este mai greu. Să rămâi fericit în căsătorie pe toată durata vieții este o artă.”

Nu trebuie să fii geniu ca să admiți că afirmația aceasta reflectă realitatea. Este suficient să privești în jur, la oamenii cu care te întâlnești zilnic, ca să-ți dai seama de adevărul ei.

Chiar dacă ești căsătorit poate de numai câteva luni, ți-ai dat deja seama că este o adevărată provocare să rămâi căsătorit, darămite să rămâi și fericit! Prin urmare, cum poți stabili și menține o relație intimă cu partenerul conjugal și cum puteți deveni aliați intimi?

Când vorbim despre intimitate, nu ne referim la ceea ce înțeleg majoritatea prin acest cuvânt. Intimitatea despre care vorbim este acea apropiere a cuplurilor căsătorite în plan emoțional, financiar, spiritual și intelectual. Intimitatea fizică își are importanța ei, desigur, însă, în absența intimității în aceste aspecte, căsătoria nu are șanse prea mari de a dura. Cu ceva timp în urmă, am găsit într-un dicționar următoarea definiție a *intimității* maritale: „Funia afecțiunii împletită din grijă reciprocă, responsabilitate, încredere, comunicare deschisă a sentimentelor și trăirilor, precum și din schimbul nedefensiv de informații despre evenimentele semnificative”.¹

¹ H. Norman Wright, *The Secrets of a Lasting Marriage* (Ventura, CA: Regal Books, 1995), p. 152.

Definiția din dicționar a cuvântului „a alia” este de „a lega sau a asocia (obiecte, ființe) între ele în baza unui element comun, precum asemănarea sau prietenia”. O altă definiție este „a se uni printr-un tratat de alianță, a se înrudi prin căsătorie”.

Capitolul de față îți explică ce poți face pentru a avea o relație strânsă cu partenerul tău conjugal. Soții aliați sunt foarte apropiați unul de altul din punct de vedere emoțional, financiar, spiritual și intelectual și au obiceiul de a se susține unul pe celălalt în fața provocărilor venite din partea unei forțe sau a unei persoane din exterior.

Ellen G. White, o prolifică scriitoare creștină care a trăit la sfârșitul secolului al XIX-lea și la începutul secolului al XX-lea, a făcut următorul comentariu: „Oricât de atent și de înțelept s-ar face pasul căsătoriei, puține cupluri sunt pe deplin unite în momentul ceremoniei nunții. Adevărata unire în căsătorie a celor doi este lucrarea anilor care urmează.”²

Realitatea este că, lăsată în voia ei, relația maritală a oricărui cuplu, indiferent de cât timp se cunosc și indiferent cât de compatibili par înainte de nuntă, va ajunge la înstrăinare și separare, fiindcă toți oamenii sunt păcătoși și în esență egoiști.

Dar vestea bună este că soțul și soția pot deveni aliați intimi chiar și în pofida acestor realități. Căsătoria noastră se poate dezvolta. Noi stăm în fața a două alternative: fie să ne obișnuim cu răul – care în final duce la dispreț, resentimente și izolare, fie să luptăm pentru a avea o căsătorie frumoasă.

Cea mai bună decizie pe care o putem lua pentru a deveni aliați intimi este să avem grijă să ne conectăm zilnic unul la celălalt prin puterea lui Dumnezeu. Din moment ce Dumnezeu a inventat căsătoria și a menit-o să fie o binecuvântare pentru noi, pentru familiile noastre, pentru vecinii noștri și pentru întreaga omenire, să avem încredere că El ne va da și voința, și puterea de a ne dezvolta bunătatea și răbdarea necesare pentru o căsătorie frumoasă.

Noul Testament ne oferă o încurajare, în Matei 19:26: „La oameni lucrul acesta este cu neputință, dar la Dumnezeu toate lucrurile sunt cu

² Ellen G. White, *Căminul adventist*, ed. 2010, p. 87.

putință.” Să avem deci încredere că Dumnezeu poate să ne ajute și în acest domeniu!

Întorcându-ne la definiția intimității, să ne oprim puțin asupra celei pe care i-o dă Vechiul Testament, în Geneza 2:25: „Omul și nevasta lui erau amândoi goi și nu le era rușine.” Goliciunea aceasta nu este doar fizică, ci și emoțională, financiară, spirituală și intelectuală.

Să fiți aliați intimi înseamnă să fiți atât de legați unul de altul emoțional, financiar, spiritual și intelectual, încât să fiți „goi” și totuși să nu vă fie rușine. A fi goi înseamnă a nu exista nicio barieră între voi. Înseamnă a nu avea nimic de ascuns unul de altul, a fi transparenți, iar transparența este rodul unei relații bazate pe încredere. Aceasta înseamnă, în esență, că ați decis amândoi să aveți încredere unul în altul, iar ca să aveți încredere trebuie să vă fi dovedit demni de încredere.

Idea aceasta ne trimite cu gândul la intenția lui Dumnezeu pentru căsătorie, așa cum este ea prezentată în Noul Testament, în Matei 19:6: „Așa că nu mai sunt doi, ci un singur trup. Deci ce a împreunat Dumnezeu, omul să nu despartă.”

Unirea într-un singur trup despre care vorbește Biblia în pasajul din Geneza este o adevărată enigmă: două persoane – un soț și o soție – potrivit Noului Testament (1 Corinteni 7:2),³ se „lipesc” unul de altul și formează o nouă identitate. Personalitatea unuia nu se topește în personalitatea celuilalt, ci ei rămân două persoane distincte, cu individualitate proprie, cu preferințe proprii, doar că sunt una, în sensul că atunci când unul suferă, suferă și celălalt, când unul se bucură, se bucură și celălalt, pentru că au ales să fie aliați intimi.

Există speranță pentru familiile de astăzi doar atunci când soții disting cauzele separării și înstrăinării dintre ei și le elimină. Ce știm din cercetările în domeniul căsătoriei este că există bariere în calea unității cuplului, bariere care îi împiedică pe cei doi să devină aliați intimi.

Printre barierele din calea intimității se numără comportamente precum: (1) autoapărarea și teama de respingere; (2) păcatul și egoismul; și (3) lipsa de informații.

³ „Totuși, din pricina curviei, fiecare bărbat să-și aibă nevasta lui.”

Din cauza experiențelor din copilărie, tindem să intrăm în defensivă și să ne temem de respingere când cineva are altă opinie. Reacția aceasta este un indiciu al nesiguranței de sine și este foarte des întâlnită în căsătorie. Apoi, desigur, cum aminteam deja, noi toți suntem păcătoși, iar păcatul constituie cauza primordială a egoismului. Insistăm că lucrurile stau exact așa cum spunem noi că stau, pentru că doar noi avem dreptate! În aceste condiții, este dificil să avem o relație apropiată cu o altă ființă umană care ne sugerează să facem lucrurile altfel decât considerăm noi că ar trebui făcute. Și, nu în ultimul rând, ne lipsesc informațiile necesare pentru a ajunge la intimitate. Nu știm să comunicăm eficient. Nu știm să gestionăm conflictul. Nu știm cum să ne apropiem unul de altul. Barierele acestea ne împiedică să devenim aliați intimi în căsnicie.

A deveni aliați intimi înseamnă a încorpora în relația noastră conjugală o serie de elemente. În primul rând, *unitatea*, care se referă la experiența formării unui singur trup, despre care vorbește Biblia. Se referă la unirea în plan emoțional, financiar, spiritual, intelectual și fizic necesară în orice căsătorie. În al doilea rând, *permanența*, care se referă la angajamentul de a rămâne căsătoriți până la moarte. Aceasta nu înseamnă că Dumnezeu nu te iubește dacă ești divorțat. Dumnezeu te iubește indiferent de statutul tău marital. Însă Dumnezeu urăște divorțul, fiindcă el îi separă pe oameni și îi face să sufere. Pe de altă parte, abuzul și infidelitatea distrug permanența căsniciei. Ele trebuie evitate cu orice preț, dacă dorim să ne bucurăm de o relație conjugală fericită, așa cum vrea Dumnezeu. În al treilea rând, *deschiderea*, care se referă la transparența față de partenerul de viață. În relația maritală nu trebuie să existe rușine. Trebuie să existe încredere și susținere, soțul și soția fiind conștienți că fac parte din aceeași echipă și că nu au de ce să se ascundă unul de celălalt.

A deveni aliați intimi este o decizie de a fi răbdători și blânzi unul cu altul, de a vă proteja unul pe altul de orice entitate exterioară care încearcă să vă slăbească sau să vă distrugă relația. Este o mentalitate pe care o hrăniți zilnic, astfel încât relația voastră conjugală să vă aducă fericire, împlinire și satisfacție.

Acesta este tipul de relație maritală de care ne dorim să se bucure toți!

Capitolul 6

Comunicare cu har

Oamenii care urmăresc insistent să comunice bine cu cei dragi se bucură de relații de familie frumoase. Dacă te gândești la membrii familiei tale, îți dai seama că cei mai simpatici îți sunt cei care te fac să te simți bine prin modul în care îți vorbesc și în care te ascultă.

Un prieten ne-a povestit odată că s-a alăturat unui grup de alergători din cartierul lui care parcurgeau în fiecare zi câte opt kilometri. Într-o ocazie, a fost foarte fericit că în a doua parte a cursei scosese un timp mai scurt decât în prima parte. Își dorea mult să fie din nou în formă și sănătos și se bucura de progresul făcut. I-a povestit lucrul acesta și soției lui, când a ajuns acasă. Aceasta, fără să-și cântărească bine cuvintele, i-a spus:

— Păi, firește că ai scos un timp mai scurt în a doua parte, pentru că la întoarcere drumul este în pantă!

O, vai! Cuvintele ei au fost pentru prietenul nostru ca un pumn în plex. În loc să primească încurajarea pe care o așteptase din partea ei – după atâtea eforturi de a face mișcare – s-a simțit doborât de cuvintele ei necugetate.

Sigur că reacția ei nu este dintre cele mai rele. Însă merită să ne întrebăm: Chiar trebuia să facă remarcă aceasta? Nu contează dacă a avut dreptate sau nu. Ce știm sigur este că observațiile de acest tip nu duc la nimic bun.

Dacă îți dorești să ai relații de familie sănătoase și pozitive, atunci este important să comunici cu har.

Harul este un concept spiritual care se referă la favoarea nemeritată și la dragostea fără plată acordate de Dumnezeu oamenilor. Harul nu este ceva ce ni se cuvine. Dumnezeu ne iartă greșelile chiar și atunci când nu merităm să fim iertați. Comunicarea cu har înseamnă să îi răspundem celui lalt frumos, chiar dacă el nu merită.

Vechiul Testament declară, în Proverbele 25:11: „Un cuvânt spus la vremea potrivită este ca niște mere de aur într-un coșuleț de argint.”

Așa pot crea familiile o atmosferă de pace și de fericire în casa lor: folosind în fiecare zi acele cuvinte care sunt ca niște daruri prețioase din aur și din argint, chiar și atunci când celălalt nu le merită. Există vre o persoană în familia ta cu care ai nevoie să începi să comunici cu har? Este în general ușor să răspundem la întrebarea aceasta, pentru că majoritatea locuitorilor globului au o persoană în familie cu care nu se înțeleg bine.

Într-un capitol anterior, am menționat ideea prezentată de dr. Stephen R. Covey, și anume aceea de a fi proactivi pentru a comunica eficient. El îi încurajează pe oameni să trăiască în ceea ce el numește „zona de control”, și nu în „zona fără control”. Când trăim în zona noastră de control, ne petrecem cea mai mare parte a timpului controlând singura persoană pe care o putem controla în realitate – propria persoană. Când trăim în zona fără control, încercăm să-i controlăm pe alții. Oamenii proactivi care își duc viața în zona de control sunt mai predispuși să comunice cu har decât cei care își duc viața în zona fără control.

Adevărul este că nu-ți poți controla partenerul de viață, copiii, frații și surorile, părinții, rudele. Te poți controla doar pe tine. De aceea, atunci când cineva îți spune un lucru neplăcut, în loc să-ți pierzi timpul pentru a-l schimba pe el, mai avantajos este să-ți folosești timpul pentru a formula un răspuns plin de pace și de har. Cum aminteam deja, există un spațiu între cuvintele pe care ți le adresează cineva și reacția ta. De aceea, înainte să reacționezi, adu-ți aminte să faci în acel spațiu următoarele trei lucruri: să faci o pauză, să te gândești și să alegi.

Când cineva ne spune ceva care nu ne place, tindem să ripostăm imediat și să-i plătim cu aceeași monedă. Dacă vrei totuși să comunici cu har – să te porți cu celălalt așa cum nu merită – este necesar să fii proactiv,

să trăiești în zona ta de control, să te oprești ca să inspire adânc înainte de a-i arunca o vorbă care să-i producă la fel de mult rău sau chiar mai mult. În acel spațiu – până dai un răspuns – ai nevoie să te gândești ce ar trebui să nu spui și ce ar trebui să spui pentru a îndrepta discuția pe un făgaș bun. În fine, ai nevoie să alegi răspunsul corect. Răspunsul corect este cel care va calma, și nu cel care va pune paie pe foc. Acestea sunt cuvintele care seamănă cu niște daruri din aur și din argint.

Cei care nu dau importanță formării unor relații de familie sănătoase trăiesc în zona fără control. În loc să fie atenți cum îi răspund unui membru al familiei, îl acuză că el a început discuția și se simt îndreptățiți să-l jignească. Atitudinea lor este reactivă, nu proactivă. Ei nu profită de spațiul dintre cuvintele celuilalt și răspunsul personal și nu țin cont de consecințele și de efectul atitudinii lor asupra relației. Ei nu se opresc, nu se gândesc și nu aleg ce este bine pentru sănătatea relației cu celălalt.

Oamenii ne spun adesea că este prea greu să fi atent tot timpul să nu rănești sentimentele celuilalt. În opinia lor, este anormal să trăiești așa. Normal ar fi ca persoana cealaltă să nu mai fie atât de sensibilă. Și, spun ei, rănirea celuilalt în comunicare este inevitabilă.

Dintr-un anumit punct de vedere, au dreptate. Relațiile de familie, ca și alte relații, se aseamănă cu șofatul. Când ajungem la semafor, ne oprim. Imboldul natural este să ne continuăm drumul ca să ajungem la destinație mai repede și fără opriri. Dar, fiindcă nu suntem singuri pe șosea, trebuie să ținem cont și de ceilalți șoferi.

Semafoarele există pentru a-i ajuta pe toți șoferii să ajungă fără probleme la destinația dorită. Dacă avem suficientă răbdare, toți vom reuși să ajungem unde dorim. Dacă nu suntem atenți la semafoarele plasate strategic și dacă nu ne gândim și la ceilalți participanți la trafic, există riscul să intrăm în coliziune cu alte mașini, să ne rănim pe noi și pe alții, poate chiar să producem un accident mortal.

Relațiile de familie sunt extrem de fragile și este nevoie să avem foarte multă grijă cum vorbim unii cu alții. Dacă îți propui să fi atent și să-i susții pe cei dragi, vei evita multe complicații și răni sufletești care pot duce la moartea relației.

Așadar, ce ar trebui să facă soțul când soția îi rănește simțămintele? Dacă soția i-a spus ceva ca să-i producă durere, înseamnă că este îndreptățit să-i spună și el ceva care s-o rănească? Sigur că nu. El are oportunitatea să comunice cu har, să-i răspundă soției așa cum nu merită. Aceasta înseamnă har. Acesta este momentul ca soțul să trăiască în zona lui de control și să fie proactiv. Acesta este momentul să se oprească, să se gândească și să aleagă reacția corectă, să mențină relația maritală sănătoasă și puternică, chiar dacă soția i-a spus ceva neplăcut.

Este adevărat că suntem oameni și că se întâmplă uneori să spunem sau să facem neintenționat ceva care îi rănește pe membrii familiei noastre. În aceste situații, este ocazia să cerem iertare; este ocazia ei de a trăi în zona ei de control și de a-și asuma responsabilitatea pentru ce a făcut și a nu da vina pe el că este prea sensibil. Acesta este momentul când soția poate spune că îi pare rău că i-a provocat soțului o durere emoțională, chiar dacă nu a făcut-o intenționat. Acesta este momentul când ea să se oprească, să se gândească și să aleagă răspunsul corect pentru a participa și ea la construirea unei relații mai puternice și mai sănătoase cu soțul ei.

Înțelepciunea Noului Testament este foarte practică în ce privește căile de comunicare cu har. Am notat deja și vrem să reluăm aici ce spune Iacov 1:19: „Orice om să fie grabnic la ascultare, încet la vorbire, zăbavnic la mânie.”

Poate că suntem tentați să credem că femeile sau copiii ar trebui să fie grabnici la ascultare și înceteți la vorbire, dar sfatul înțelept din Biblie este ca „*orice om să fie grabnic la ascultare, încet la vorbire, zăbavnic la mânie*”. Prin urmare, tuturor membrilor familiei le revine responsabilitatea comunicării eficiente, a comunicării cu har. Și, de multe ori, comunicarea eficientă începe cu ascultarea.

Capitolul 7

Nu există justificare pentru abuz în familie

În februarie 2013, oamenii din întreaga lume au urmărit la televizor cu mare interes pronunțarea verdictului în procesul lui Oscar Pistorius, renumitul campion parolimpic. Pistorius a fost găsit vinovat de uciderea prin împușcare a prietenei lui, Reeva Steenkamp; el s-a apărat spunând că a crezut că cineva intrase prin efracție în apartamentul în care locuiau amândoi.

Sigur că nu trebuie să ne uităm prea departe ca să constatăm că violența a invadat societatea. Există pretutindeni în lume cazuri care nu vor apărea niciodată la știri.

Famițiile sunt distruse prin acte violente nesăbuite comise de chiar membrii lor. Mulți oameni aleg violența ca mijloc principal de a comunica. Iar decizia aceasta are un impact extrem de puternic și de distructiv asupra persoanelor de toate vârstele și asupra familiilor.

Poate că noi nu avem niciun control asupra violenței din jur, însă vestea bună este că avem la dispoziție, prin puterea lui Dumnezeu, o rezervă nelimitată de autocontrol. Cuvântul lui Dumnezeu este plin de sfaturi despre cum să construim relații sănătoase și puternice, mai cu seamă în familiile noastre.

În acest capitol, vom discuta puțin despre caracterul distructiv al violenței și al abuzului în familie și vom studia din nou despre intenția inițială și despre planul perfect al lui Dumnezeu pentru relațiile interumane și familiale. De asemenea, ne vom opri asupra componentelor relațiilor sănătoase, în temere de Dumnezeu. Există pe tot globul organizații care

și-au propus să stopeze și să prevină violența prin a pune la dispoziția indivizilor și a familiilor deprinderile și informațiile necesare unor relații sănătoase.

Numeroasele cazuri de abuz din familiile contemporane demonstrează însă că suntem foarte departe de idealul lui Dumnezeu pentru relațiile interumane. Mulți oameni se declară creștini, dar nu au niciuna dintre trăsăturile lui Hristos.

Din nefericire, abuzatorii apelează frecvent la Scriptură și la teologie pentru a-și justifica abuzul. De asemenea, unii oameni bine intenționați au apelat la Biblie pentru a convinge victimele să suporte mai departe violența în familiile lor. Întrebuițarea aceasta greșită a Scripturii poate fi periculoasă și chiar fatală pentru victimele în cauză. Comunitățile responsabile nu mai pot rămâne tăcute.

Tăcerea nu pune capăt ciclului violenței domestice și nu conduce la schimbare. Comunitățile, și mai ales comunitățile religioase, trebuie să facă eforturi pentru ca familiile să oprească abuzul și să creeze o atmosferă mai sănătoasă pentru copii, adolescenți și adulți.

Sigur că trăim într-o epocă a violenței. Suntem bombardați cu scene de violență la știri, în muzică, la televizor și în media în general. Mulți oameni sunt ținta violenței. Victimele care ne impresionează cel mai mult sunt femeile și copiii. Dar și bărbații pot fi victime ale abuzului și violenței, doar că în număr mai mic – poate pentru că situațiile acestea nu sunt raportate. Oricum, indiferent cine este victima, violența domestică sau în familie este incompatibilă cu planul lui Dumnezeu pentru familia umană.

Să definim mai întâi violența domestică și să prezentăm câteva informații generale despre ea. Violența domestică poate cuprinde abuzul fizic, abuzul sexual și abuzul emoțional. Toate aceste abuzuri sunt la fel de distructive.

Abuzul fizic poate include comportamente precum împinsul și lovitul, care pot degenera în atacuri. Poate începe cu o rană minoră și poate ajunge la crimă.

Abuzul sexual poate include atingerea nepotrivită și remarcile nepotrivite. Violul, molestarea și incestul fac parte tot din această categorie.

Abuzul emoțional include comportamentele prin care o persoană este înjosită sau denigrată sistematic. Poate include amenințările verbale, acce-sele de furie, limbajul obscen, cerințele de a fi perfect și invalidarea caracterului și a persoanei. Posesivitatea excesivă, izolarea și privarea cuiva de resurse financiare înseamnă abuz psihic și emoțional.

Nu există un profil clar conturat al abuzatorului sau al victimei. Și abuzatorul, și victima pot proveni din orice grup de vârstă, din orice grup etnic, din orice clasă socioeconomică, din orice profesie și din orice comunitate religioasă sau nereligioasă. Abuzul și violența pot fi de mai multe tipuri: fizice, sexuale sau emoționale. În cazul vârstnicilor și copiilor, pot include și neglijența gravă.

Victimele

- În Statele Unite ale Americii, una din patru femei va fi pe parcursul vieții victima violenței domestice sau, cum mai este numită ea, a violenței intime.¹
- Probabilitatea de a fi ucis de partenerul de viață este mai mare în cazul femeilor decât în cazul bărbaților.
- Femeile cu vârste între 20 și 24 de ani prezintă cel mai mare risc de a deveni victime ale violenței domestice.²
- Anual, una din trei femei victime ale omuciderii este ucisă de fostul sau de actualul partener.³

Consecințele

- Supraviețuitorii violenței domestice „se confruntă în procente ridicate cu depresia, cu tulburări ale somnului” și cu alte tulburări emoționale.⁴

¹ „Get the Facts and Figures”, The National Domestic Violence Hotline, <http://www.thehotline.org/resources/statistics/>.

² „Domestic Violence”, Bay Area Women’s Center, <http://bawc-mi.org/site15/index.php/2015-03-30-00-21-30/domestic-violence>.

³ *Ibidem.*

⁴ *Ibidem.*

- „Violența domestică este o cauză a stării precare de sănătate a multor supraviețuitori.”⁵
- „Dacă nu sunt ajutate, fetele care au asistat la scene de violență domestică sunt mai vulnerabile la abuz la vârsta adolescenței și maturității.”⁶
- „Dacă nu sunt ajutați, băieții care au asistat la scene de violență domestică sunt mult mai predispuși să abuzeze la maturitate de partenerile și/sau de copiii lor, perpetuând astfel cercul violenței.”⁷
- Majoritatea incidentelor de violență domestică nu sunt raportate niciodată.⁸

În violența domestică există întotdeauna abuz de putere. Violența domestică este caracterizată de frică, durere și control. O persoană folosește constrângerea sau forța pentru a controla cealaltă persoană. Abuzul poate fi fizic, sexual sau emoțional.

Există mai multe motive pentru care abuzatorii sau agresorii iau decizia să abuzeze de puterea lor:

- Consideră că abuzul este dreptul lor, că face parte din rolul lor.
- Se consideră îndreptățiți să recurgă la forță.
- Și-au însușit comportamentul acesta în trecut.
- Consideră că acest comportament dă roade.

În majoritatea cazurilor de abuz raportate, abuzatorul este de sex masculin. Dar poate fi și de sex feminin. Abuzul nu are ce căuta în relațiile sănătoase, bazate pe temerea de Dumnezeu.

Abuzatorii pornesc de la ideea că au drept de control asupra tuturor membrilor familiei lor. Înclinația de a recurge la violență pentru a obține acest control este un obicei pe care și l-au format anterior. Ei au auzit de la alții că este potrivit ca o persoană mai mare și mai puternică – de regulă

⁵ *Ibidem.*

⁶ *Ibidem.*

⁷ *Ibidem.*

⁸ *Ibidem.*

bărbatul – să-i lovească pe ceilalți ca să-i „dea pe brazdă” sau ca dovadă că îi „iubește”.

Abuzatorii își însușesc comportamentul abuziv din diferite surse: de la părinți și persoane de aceeași vârstă; din interpretarea greșită a învățăturilor biblice și din media – glume, desene și filme – care prezintă controlul și abuzul ca parte normală a relațiilor. Uneori, victimele înseși trăiesc cu impresia greșită că ele ar fi cauza abuzului. Dar comportamentul victimei nu este cauza violenței abuzatorului. La abuzator sunt frâiele violenței, nu la victimă.

Informațiile acestea sunt neplăcute și ne amintesc că trăim într-o lume defectă. Vestea bună și speranța pentru familiile de astăzi este totuși că Dumnezeu nu ne-a abandonat. Biblia ne arată cum ar trebui să arate relațiile interumane. Ființele umane au fost create de un Dumnezeu iubitor, de un Dumnezeu căruia Îi place să relaționeze. Noi am fost creați ca să relaționăm în primul rând cu El și apoi cu semenii. Și fiindcă am fost creați după chipul Lui (Geneza 1:27), toate relațiile noastre trebuie să reflecte caracterul Său. Sigur, noi nu suntem perfecți ca El și, din cauza defectelor noastre, vom avea probleme în relații. Dar tocmai de aceea avem nevoie de îndrumarea Sa, de harul și de puterea Sa pentru a fi mai iubitori, mai buni și mai răbdători și pentru a fi stăpâni pe noi înșine.

Dumnezeu ne-a pus la dispoziție o soluție pentru a avea relații sănătoase. El ne cheamă să ne susținem unii pe alții, să ne întărim unii pe alții. Când ne investim unii pe alții cu putere, nivelul de încredere reciprocă crește. Când abuzăm de putere, dominându-i pe ceilalți și constrângându-i, încrederea este distrusă. Încrederea constituie cheia procesului de dezvoltare.

Părinții care-și încurajează copiii și care îi pregătesc pentru interdependența responsabilă le furnizează deprinderile necesare pentru a fi adulți sănătoși și pentru a stabili și a menține relații sănătoase. Când părinții apelează la forme nesănătoase de putere și de control, copiii se detașează de ei și își însușesc metode negative de uz al puterii și de relaționare cu alții.

Abilitarea este dragostea în acțiune – o trăsătură a lui Dumnezeu pe care ar trebui să o imităm. Dacă o vom practica acasă, ea va revoluționa concepția despre autoritate în familiile noastre. Constrângerea și manipularea reprezintă opusul abilitării. Ele sunt o distorsionare a adevăratei puteri. Abilitarea înseamnă reciprocitate și unitate.

Dragostea și harul lui Dumnezeu ne dau puterea de a-i ajuta pe alții să se dezvolte. În susținerea reciprocă, fiecare membru al familiei va crește în umilință și dragoste. Și va începe să semene tot mai mult cu Hristos. Puterea Sa le este promisă celor care caută să aibă relații sănătoase.

Mulți dintre contemporanii noștri constată că nu se încadrează în modelul relațiilor sănătoase de familie. În cazul în care abuzul a pătruns și în familia ta, te încurajăm ca, începând de astăzi, să depui eforturi pentru a-l elimina. Te rugăm să-l recunoști și să cauți cât mai curând posibil consiliere de specialitate pentru a începe procesul de vindecare. Pasul acesta va aduce speranța în familia ta!

Capitolul 8

Cum să prevenim problemele maritale și divorțul

Nunta este o sărbătoare plină de fericire și de frumos. Mirii stau în fața altarului, se țin de mână, se privesc adânc în ochi, își rostesc jurămintele cu bucurie și speranță. Toate cuplurile cred că dragostea lor este extraordinară de mare și că relația lor este atât de puternică, încât vor rămâne împreună „în boală și în sănătate, în bucurie și în necaz”.

Realitatea este că majoritatea cuplurilor se încadrează în trei mari categorii: cuplurile reușite, cuplurile conflictuale și cuplurile care ajung la eșec. În Statele Unite și în multe alte țări, prima căsătorie sfârșește printr-un divorț în 40-50% dintre cazuri.⁹ De ce nu-și țin aceste cupluri jurământul de a rămâne împreună „până când moartea ne va despărți”? Pentru că nu au fost sinceri când le-au rostit? Sau pentru că nu au înțeles clar semnificația lor?

Multe cupluri aud știrea despre rata crescută a divorțurilor și își diluează jurămintele, ajustând formula tradițională. Îi auzim astfel pe unii promițând să rămână împreună „atâta timp cât ne vom iubi” în loc de „atâta timp cât vom trăi”. Se coboară ștacheta de teama eșecului de a păstra angajamentul pe viață.

⁹ „Marriages and Divorces”, DivorceStatistics, <http://Divorcestatistics.org> și „Crude Divorce Rate”; Eurostat, <http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/tps00013>.

Nu este necesară decât o simplă privire asupra societății contemporane, ca să ne dăm seama cât de lovită este căsătoria. Fiecare are printre cunoscuți sau printre rude pe cineva care a trecut prin divorț. Iar în țările în care divorțul nu este legal, multe cupluri sunt despărțite, își duc viața separat, deși se află sub același acoperiș, sau au o relație extrem de tensionată. Cei mai mulți dintre noi am trăit personal sau am cunoscut pe cineva care a suferit din cauza relațiilor încordate.

În condițiile acestea dezolante, cum poate un cuplu să rămână fericit în căsătorie pe toată durata vieții? Cum pot un soț și o soție să clădească o căsătorie durabilă și să fie fericiți „până la adânci bătrâneți”? Există vreo cale de a preveni problemele și divorțul? Da, vestea bună este că soții pot rămâne fericiți în căsătorie o viață întreagă, pot reduce problemele și pot sta la distanță de divorț.

Am fost cu toții îndrăgostiți sau i-am auzit pe alții spunând că sunt *îndrăgostiți*. Totuși freământul acela interior, senzația aceea de „fluturi în stomac” pe care o avem atunci când ne întâlnim cu cineva de care suntem atrași puternic nu echivalează cu *dragostea*. Nu este decât reacția naturală a organismului la substanțele neurochimice pompate în sistemul limbic al creierului la acel moment. Putem spune atunci, mai degrabă, că *ne place de cineva*.

Un alt adevăr este că senzația aceasta nu este de durată decât dacă ne străduim să alimentăm zilnic relația cu acea persoană. Forța care ne leagă în primă fază slăbește cu timpul, dacă nu mai facem gesturile frumoase pe care le-am făcut la începutul relației, mai ales sub presiunea grijilor cotidiene. Oamenilor li s-a indus ideea că, în clipa în care dispar sentimentele romantice, dispare și *dragostea*.

Psihologii și alți oameni de știință încep să înțeleagă că ființele umane sunt concepute pentru intimitate. Ele simt nevoia de o relație bazată pe încredere și pe siguranță cu o persoană care nu face parte din familia din care provin. Izolarea, opusul apropierii sau intimității, este interpretată de creier ca o amenințare pentru bunăstarea personală. De aceea, căsătoria se numără până astăzi printre obiectivele majore ale celor mai mulți dintre noi. Faptul că avem un partener de viață este deseori singura sau cea

mai importantă sursă de suport, consolare și intimitate. În această eră a izolării și a singurătății tot mai răspândite, până și oamenii de știință sunt de acord, mai mult decât altădată, că oamenii au nevoie de relații stabile pe toată durata vieții, iar dovezile sugerează că menținerea dragostei în cadrul unei relații stabile precum căsătoria este posibilă.

Este frumos să te îndrăgostești. Însă relațiile sunt dinamice, se schimbă permanent. Dragostea aceasta, oricât de profundă ar părea, se bazează doar pe sentimente și pe un angajament extrem de superficial, care riscă să se evapore în timp. Cu toate acestea, dacă investim efort, timp și dedicare și dacă vrem să continuăm relația, putem (re)aprinde și menține vie flacăra iubirii, astfel încât relația maritală să fie împlinitoare și stabilă.

Construirea unei căsnicii de succes se aseamănă cu construirea unei locuințe. Sunt necesare planificarea și efortul asiduu. Ți prezentăm aici pașii esențiali pe care trebuie să-i urmezi, dacă vrei să te bucuri de o căsnicie puternică și sănătoasă.

1. Construiește-ți căsnicia pe dragostea adevărată

Dragostea adevărată înseamnă să înțelegem nevoile celuilalt și să fim dispuși să renunțăm uneori la noi înșine de dragul relației. Ea necesită multă energie și mult sacrificiu, dar ne stimulează să ne creăm cea mai frumoasă căsnicie posibilă. Noul Testament o definește astfel:

Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate, dragostea nu pizmuiește, dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se mânia, nu se gândește la rău, nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr, acoperă totul, crede totul, nădăjduiește totul, suferă totul.

Dragostea nu va pieri niciodată. Prorociile se vor sfârși, limbile vor înceta, cunoștința va avea sfârșit (1 Corinteni 13:4-8).

2. Acceptă defectele și imperfecțiunile celuilalt

În căsnicie, trebuie să învățăm să ne prețuim unul pe altul și să acceptăm faptul că nu suntem perfecți. Aminteam într-un alt capitol despre har. Harul este un cadou pe care i-l faci cuiva chiar dacă nu-l merită. În căsătorie, te porți cu celălalt cu bunătate, cu răbdare, cu compasiune, chiar dacă nu simți această dispoziție. De ce? Pentru că și tu, la rândul tău, nu le-ai meritat la un moment dat și totuși ai avut parte de ele.

Harul nu poate fi câștigat sau cumpărat. Harul înseamnă să-i oferi în dar partenerului tău de viață dragostea și acceptarea. El creează în căsătorie o atmosferă lipsită de vinovăție și de rușine și un cadru propice pentru creștere și pentru înnoirea angajamentului reciproc.

3. Ascultă-ți partenerul de viață

Un număr mare de cercetări în domeniul căsătoriei sugerează că majoritatea relațiilor vor întâmpina dificultăți din cauza comunicării ineficiente. Soții, ca de altfel toți oamenii, s-ar înțelege mai bine și s-ar bucura de o relație mai puternică și mai sănătoasă, dacă ar învăța să comunice mai bine.

Comunicarea bună este pentru orice tip de relație cum sunt apa și lumina soarelui pentru gazon. Ascultarea bună acționează ca îngrășământul care pătrunde în sol, hrănindu-l și îmbogățindu-l. În general, nemulțumirea într-o relație este semnul că nevoile cuiva nu sunt împlinite, că glasul cuiva nu este auzit. Cuplurile care comunică bine știu că ascultarea activă reprezintă ingredientul esențial al relației maritale.

Ascultarea activă înseamnă să ascuți cu urechile, cu ochii și cu inima. Ea îi transmite partenerului tău conjugal că ești mai interesat să-l ascuți decât să te aperi și să spui ce crezi tu. Și ea necesită renunțare la sine, un ingredient esențial al căsniciei durabile.

Soțul și soția care se simt auziți și înțeleși se apropie unul de altul, se bucură de o intimitate tot mai profundă și de un angajament și o relație tot mai puternice.

4. Iartă-l pe celălalt

Oxford English Dictionary (1989) definește astfel cuvântul „a ierta”: (1) a nu mai fi mânios (pe cineva) din cauza unei ofense, a unui defect sau a unei greșeli; (2) a scuti de pedeapsă; (3) a scuti de o obligație.

În orice relație, iertarea pregătește terenul pentru vindecare și împăcare. În căsătorie, soții își vor greși în mod inevitabil unul altuia. Când ne iertăm unul pe altul, renunțăm la dreptul pe care considerăm că îl avem de a-l pedepsi pe celălalt sau de a ne lua revanșa pentru răul suferit. Când nu iertăm, devenim ranchiunoși. Iertarea ne eliberează de ranchiună. În esență, iertarea înseamnă mai mult pentru cel care o oferă decât pentru cel care o primește.

5. Îmbrățișați-vă mai des

Majoritatea cuplurilor așteaptă cu nerăbdare să se căsătorească pentru a se bucura de beneficiile fizice ale căsătoriei. Când însă grijile vieții ne acaparează și când coborâm cu capul din nori, uităm gesturile pe care le-am făcut la început. Îmbrățișarea este o metodă simplă de a ne reconecta zilnic. Când ne îmbrățișăm sau ne atingem, se eliberează în organism un hormon numit oxitocină. Hormonul acesta întărește legătura cu o altă persoană și reduce tensiunea arterială și stresul. Iată câte beneficii ne aduce o simplă îmbrățișare! Noi încurajăm cuplurile să se îmbrățișeze timp de un minut în fiecare dimineață, la plecare, și în fiecare seară, când se reîntâlnesc!

Concluzie

Diferența dintre căsătoriile de succes și cele marcate de dificultăți sau cele care sfârșesc în divorț este dată de deprinderile de relaționare: abilitatea de a susține dragostea adevărată, de a gestiona conflictul, de a oferi iertare și acceptare, de a păstra romantismul și de a perfecționa comunicarea. În general, cuplurile nu au din start aceste deprinderi, dar și le pot însuși pe parcurs! Este periculos să te complaci sau să te blochezi într-o stare de spirit negativă.

Dacă ești dispus să integrezi acești pași în relația cu partenerul tău, căsătoria voastră va face față cu bine furtunilor vieții. Ea nu se va destrăma sub impactul dificultăților care vor apărea, mai devreme sau mai târziu. Dimpotrivă, dacă vor lucra în echipă și la bine, și la rău, cei doi se vor bucura de o relație frumoasă și vor trăi fericiți „până la adânci bătrâneți”!

Capitolul 9

Cum să-ți găsești liniștea sufletească dacă ești singur?

De curând, am aniversat treizeci și patru de ani de la nunta noastră. Probabil că unora dintre cititorii mai tineri timpul acesta li se va părea lung. Nouă însă după-amiaza aceea însorită de vară în care am rostit jurămintele de căsătorie într-o biserică din nord-estul Statelor Unite ale Americii ni se pare că a fost ieri.

În ziua aceea de demult, în timp ce stăteam în fața pastorului și ne promiteam unul altuia să ne iubim „până când moartea ne va despărți”, nici nu bănuiam cât de dificil avea să fie să ne respectăm acest angajament! Cuvintele au fost simplu de pronunțat, mai ales în atmosfera aceea de extaz și de anticipare. Pe de altă parte, nu bănuiam că o să avem împreună o viață atât de împlinită, cu toate că a trebuit să conștientizăm faptul că nu există căsătorii perfecte, deoarece nu există oameni perfecți.

Mulți oameni singuri își doresc să se căsătorească și cred că, dacă ar fi căsătoriți, ar duce o viață mai ușoară și ar fi mai responsabili. Dar este oare lucrul acesta adevărat? Au persoanele căsătorite vreun avantaj în lumea obsedată de sex în care trăim? Sau sunt și ele vulnerabile în fața presiunilor vieții, a termenelor limită și a cerinței de a reuși?

Da, este relativ ușor să te căsătorești, dar este mult mai greu să rămâi căsătorit! Deci ce poate să facă o persoană singură până își găsește perechea potrivită, dat fiind impulsul sexual foarte puternic și dată fiind bombardarea permanentă cu mesaje sexuale din epoca postmodernă?

Înainte de a aborda acest subiect foarte important, trebuie să admitem faptul că sexualitatea a fost ideea lui Dumnezeu și că ea este un lucru foarte bun. De asemenea, trebuie să fim conștienți că tot ce a creat Dumnezeu pentru binele nostru a fost pervertit de cel rău. La fel ca în Grădina Edenului, în incidentul cu Eva, cel rău continuă să ne prezinte alternative atrăgătoare la principiile lăsate de Dumnezeu, sperând să credem minciunile lui și să ne producă durere și suferință.

La începutul istoriei lumii, Dumnezeu a declarat, în Geneza 2:24,25: „De aceea va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa și se va lipi de nevasta sa, și se vor face un singur trup. Omul și nevasta lui erau amândoi goi și nu le era rușine.” Potrivit Bibliei, există un anumit cadru pentru manifestarea sexuală: după ce o persoană își lasă părinții și se dedică prin angajament partenerului. În acest cadru, nu există rușine pentru activitatea sexuală, pentru că în el și-a luat angajamentul pe viață față de altă ființă umană și poate de-acum să se bucure de privilegiile care însoțesc acest angajament.

Dacă nu știi sigur ce are Dumnezeu de spus pe această temă, amintim aici câteva lucruri: „Voia lui Dumnezeu este sfințirea voastră: să vă feriți de curvie; fiecare din voi să știe să-și stăpânească vasul în sfințenie și cinste, nu în aprinderea poftelor, ca neamurile, care nu cunosc pe Dumnezeu” (1 Tesaloniceni 4:3-5). Pasajul acesta arată că, dacă Îl cunoști pe Dumnezeu, îți vei stăpâni trupul și pofturile, ca să poți fi integru și să-L onorezi prin viața ta.

Biblia ne vorbește despre cadrul adecvat pentru activitatea sexuală și în 1 Corinteni 7:1,2: „Este bine ca omul să nu se atingă de femeie. Totuși, din pricina curviei, fiecare bărbat să-și aibă nevasta lui și fiecare femeie să-și aibă bărbatul ei.” Sfatul acesta inspirat nu este pentru sfinții din rai, ci pentru oamenii de pe pământ! Scriitorul biblic admite că oamenii au o dorință sexuală puternică, pentru că așa au fost ei creați de Dumnezeu. Aceasta nu-i îndreptățește totuși să desființeze principiile stabilite de Dumnezeu la început și să facă rabat de la moralitate. Ei trebuie să respecte anumite limite. Activitatea sexuală legitimă are loc între bărbat și soția lui sau între femeie și soțul ei. Te rugăm să reții că, dacă ești bărbat, te căsătorești cu o femeie, iar dacă ești femeie, te căsătorești cu un bărbat!

Walter Trobisch, un scriitor german, autor a mai multe cărți despre căsătorie și familie, nota: „Relațiile sexuale nu sunt un test al dragostei, pentru că ce se dorește a se testa este distrus tocmai prin testare.”¹ Afirmatia sa contrazice practicile din societatea contemporană, în care *individul* reprezintă cea mai înaltă valoare, iar dacă individul are chef să facă ceva, atunci are și dreptul să-l facă, atâta timp cât nu rănește pe nimeni. Oricum individului narcisist și hedonist nu-i pasă dacă rănește pe cineva. Pe el nu-l interesează decât ce poate câștiga, nu ce poate oferi. Dragostea autentică își pune întotdeauna întrebarea: Ce pot să ofer? Ideea aceasta se regăsește în Biblie, în Ioan 3:16, unde se spune că „atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că *a dat...*” (sublinierea autorului).

Acceptarea principiilor stabilite de Dumnezeu care te-a creat ca să duci o viață morală și responsabilă este o opțiune mai bună. În Ieremia 29:11, citim: „«Căci Eu știu gândurile pe care le am cu privire la voi», zice Domnul, «gânduri de pace, și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde.»” Dacă ești singur și vrei să-ți formezi o concepție corectă despre etica sexuală, pornește de la acest text!

În aceeași ordine de idei, Stephen R. Covey, în cartea sa, *The 7 Habits of Highly Effective Families* [Cele 7 deprinderi ale unei familii eficiente], notează, la numărul 2, deprinderea de a începe având sfârșitul în minte. El compară deprinderea aceasta cu pilotarea unui avion. Înainte de zborul propriu-zis, pilotul trebuie să întocmească un plan ținând cont de destinația dorită. Aspectul acesta este extrem de important, pentru că este necesar uneori să se abată de la traseu din cauza furtunilor iscate în timpul călătoriei. Dacă are însă clar în minte destinația și dacă urmează planul de zbor, va reuși să ajungă la destinație în jurul orei planificate.

La fel se întâmplă și în viață. Ai nevoie să iei de timpuriu decizia cu privire la destinația personală pe plan individual și relațional. După ce te hotărăști ce fel de viață vrei să duci, întocmește o declarație de misiune care să te ajute să-ți focalizezi atenția asupra destinației dorite. Planul de

¹ Walter Trobisch, *I Married You* (New York: Harper and Row, 1971), pp. 75–77.

zbor reprezintă stabilirea valorilor. Alege acele valori care te vor ajuta să ajungi la destinație viu și nevătămat.

Sigur că pe parcursul călătoriei vor apărea sentimente și poftă, așa cum apar și furtunile în calea unui avion. Dacă te vei ghida însă în viață după valorile din Biblie, ai mai multe șanse să ajungi la destinație.

Unii oameni cad în capcana imoralității sexuale din cauza unor idei greșite pe care le-au preluat din ceea ce ascultă și vizionează. Niciodată în istoria lumii nu s-a mai întâmplat ca materialele imorale să fie multiplicat atât de mult. Internetul ne-a făcut viața mai ușoară în multe privințe, dar în același timp ne-a făcut-o mai grea în plan moral. Computerele, tabletele și smartphone-urile sunt accesibile pentru atât de mulți și menținerea integrității morale a devenit o provocare pentru noi toți. De asemenea, este important să recunoaștem că nu numai persoanele necăsătorite se confruntă cu ispite în acest domeniu. De aceea spune Biblia în Proverbele 4:23: „Păzește-ți inima mai mult decât orice, căci din ea ies izvoarele vieții.”

Contrar ideii actuale că oamenii nu-și pot educa impulsul sexual, cercetările au relevat că organul nostru sexual cel mai important este creierul. Sexualitatea umană nu se reduce strict la organele reproducătoare. Impulsul sexual apare în cortexul prefrontal – acea zonă a creierului responsabilă cu învățarea și judecata. Noi am fost înzestrați de Dumnezeu cu creier și suntem răspunzători pentru viața noastră sexuală și pentru deciziile pe care le luăm zi de zi. Avem libertate de alegere, chiar și atunci când procesele biochimice se opun rațiunii. Oamenii își pot pune la lucru creierul înalt dezvoltat și pot decide cum, când, unde și dacă este cazul să-și satisfacă imboldul sexual. Capacitatea aceasta ne diferențiază de animale.

O altă minciună care circulă în societatea actuală este aceea că activitatea sexuală ne-ar îmbunătăți imaginea de sine și ne-ar ajuta să fim mai încrezători în noi înșine sau mai dezirabili. În special femeile vor să fie dorite și se folosesc frecvent de sex pentru a-și evalua valoarea personală și a obține atașamentul. Pe de altă parte, bărbații se folosesc de sex pentru a se simți mai capabili și mai încrezători în sine; totul se reduce la putere și la performanță, la competiție și la realizări, iar pentru mulți nu este

decât un joc prin care își pot aduna în palmares un număr mai mare de „cuceriri”.

Din nefericire, sexul premarital și/sau extramarital nu îți va valida niciodată valoarea de sine sau relația. Dacă ești femeie, nu te va face mai dezirabilă. Dacă ești bărbat, nu vei scăpa astfel de sentimentul de nesiguranță; de fapt, relațiile sexuale clandestine vor avea, cel mai probabil, exact efectul opus. Vei sfârși prin a te simți și mai lipsit de valoare personală, mai disperat, mai singur și mai nesigur de tine.

Și atunci, ce este de făcut în această situație? Identifică opțiunile pe care le ai la dispoziție și nu te lăsa manevrat de ele. Iată câteva variante posibile: „pur și simplu s-a întâmplat să ajungem aici”; „dacă ne iubim, nu este greșit să facem sex”; „sexul ne apropie”; „sexul nu este o problemă până când nu mă căsătoresc”; „hai să stabilim niște limite”. Indiferent că ești căsătorit sau nu, doar ultima decizie este corectă. Dacă nu stabilești în prealabil limite sănătoase, o să ai probleme. Stabilește chiar acum aceste limite, înainte să vină ispita!

Dacă ești necăsătorit, pentru a-ți găsi liniștea sufletească alege de timpuriu în viață un set de valori, lasă-te ghidat de ele și primește de la Dumnezeu puterea morală de a le transpune în viață!

Epilog

Nu cu mult timp în urmă, am stat de vorbă cu un cuplu căsătorit de peste douăzeci și cinci de ani. Doamna ne povestea plină de însuflețire ce sejur frumos petrecuseră în Aruba. Era vădit încântată că avea ocazia să ne dezvăluie faptul că pentru ei doi căsătoria era atât de importantă, încât strângeau bani ca să petreacă timp împreună într-un loc frumos. De îndată ce a pronunțat numele locului pe care îl vizitaseră, soțul a întrerupt-o însă, aproape iritat:

— Ba nu, dragă, am fost în Barbados, nu mai știi?

Chipul vesel și entuziast al acestei scumpe doamne s-a posomorât pe loc!

Într-o altă ocazie, am stat de vorbă cu o familie care avea trei adolescenți. Prâslea ne-a povestit cu o oarecare mândrie că învățase să facă schi nautic într-o tabără la care participase cu trei ani în urmă. Nu puteai să nu observi cu câtă pasiune vorbea despre acest sport și despre tehnicile pe care și le însușise destul de bine. La un moment dat însă, mama lui a intervenit:

— Tabăra a fost acum doi ani, nu acum trei ani, Matthew!

Cuvintele acestea au avut un efect instantaneu asupra băiatului. Fața până atunci veselă s-a încruntat brusc și umerii care exprimau încredere i s-au lăsat în jos.

Îți împărtășim aceste incidente ca să subliniem ideea că nu am întâlnit până acum nicio relație (soț-soție sau părinte-copil) care să se fi consolidat ca urmare a unor asemenea intervenții inoportune.

Soțul din prima relatare a fost destul de binevoitor, iar mama din a doua relatare a încercat să-l ajute pe băiat, însă realitatea este că mulți dintre noi avem tendința aceasta supărătoare de a-i corecta în public pe alții, mai ales pe cei apropiați. Incidentele acestea ne arată cât de lipsită de politețe este această practică și cât de mult poate ea să afecteze relațiile dintre noi.

În ambele situații, corectarea aceluia detaliu a fost complet inutilă, nu a adăugat nimic valoros la informațiile transmise. E clar că doamna nu a vrut să ne mintă că a fost în Aruba, când de fapt a fost în Barbados, pentru că, la urma urmei, ambele insule din Marea Caraibilor sunt la fel de frumoase. Și nici adolescentul nu a vrut să ne mintă că tabăra avusese loc în urmă cu trei ani, când de fapt avusese loc în urmă cu doi ani; detaliul acesta nu conta practic.

Ai grijă deci la obiceiurile pe care ți le-ai format și pe care le manifesti în familie! Sigur că membrii familiei tale nu sunt perfecți și pot greși uneori din neatenție sau pot uita detaliile unui incident, lucru care ți se poate întâmpla și ție, de altfel. Însă modul în care te vei raporta la cuvintele lor fie va întări, fie va rupe relația ta cu ei. Greșelile lor minore nu afectează pe nimeni, însă dacă îi corectezi tot timpul nu se vor mai simți confortabil să vorbească în prezența ta.

Acum câteva luni, am consiliat o doamnă căsătorită de cincisprezece ani care avea doi copii de vârstă școlară. Era foarte nemulțumită că soțul ei era mereu ocupat cu serviciul și că nu avea timp pentru ea și pentru copii.

— Cred că soțul meu nu mă mai iubește, ne-a spus ea. Am tot așteptat să-și elibereze programul, dar în ultimii zece ani nu s-a schimbat nimic. Am obsesiv să tot aștept și vreau să ies din căsătoria aceasta nefericită.

Într-o altă ocazie, o doamnă a venit cu o altă problemă:

— Vrea Dumnezeu să rămân căsătorită cu un bărbat dependent de droguri? Soțul meu este dependent și uneori mă tem pentru viața mea și a copiilor, pentru că devine violent sau dă toți banii pe droguri.

În urmă cu câteva săptămâni, a venit la noi o tânără care ne-a spus următoarele:

— Suntem căsătoriți de trei ani și soțul meu deja nu mai este romantic. Ce să-i spun sau ce să fac pentru a-l încuraja să rămână romantic?

Femeile sunt mai dispuse decât bărbații să discute despre relația conjugală, însă acum câteva luni un bărbat a venit la consiliere și ne-a spus:

— Soția mea este o ființă cu care pur și simplu este imposibil să trăiești. Orice aș discuta cu ea, ajungem la ceartă, fiindcă ține să facem *numai* cum vrea ea. Așa se întâmplă în orice situație. Mă simt descurajat de fiecare dată când vorbesc cu ea pentru că are întotdeauna dreptate și eu întotdeauna greșesc. Eu sunt bărbatul și cred că Dumnezeu îmi cere să fiu capul familiei. Dar cu o femeie ca ea, nu pot să fiu capul familiei. M-am săturat, sunt frustrat și nu știu ce să mai fac!

Cum menționez în introducerea cărții, căsătoria și relațiile de familie sunt experiențele cu cele mai mari provocări pentru noi, oamenii. Nu există familii perfecte pentru că nu există oameni perfecți.

Sperăm din toată inima ca în zilele care vor urma să iei acele decizii importante pentru viața ta, fie că ești căsătorit, necăsătorit, văduv sau divorțat, fie că ești tânăr, adult sau în vârstă, și să le iei cu încrederea că nu ești singur în această căutare a liniștii sufletești și a fericirii.

Da, nu este ușor să formăm și să menținem o familie sănătoasă, dar avem convingerea, mai mult ca altădată, că există speranță pentru familiile de astăzi! Speranța aceasta se găsește în sfaturile pe care le-am prezentat în aceste pagini cu privire la atitudinea mai bună pe care o poți adopta: să fii proactiv, să faci o pauză, să te gândești și să alegi răspunsul corect în interacțiunile cu cei dragi. Speranța se găsește în posibilitatea de a apela la specialiști pentru a te informa și pentru a-ți însuși deprinderile necesare în vederea consolidării relațiilor de familie. Speranța se găsește în faptul că poți depune în fiecare zi în contul bancar emoțional al membrilor familiei tale. Speranța se găsește în primul rând în promisiunile lui Dumnezeu de a te ajuta să ieși din situații imposibile. O astfel de promisiune se găsește în Marcu 10:27: „Lucrul acesta este cu neputință la oameni, dar nu la Dumnezeu, pentru că toate lucrurile sunt cu putință la Dumnezeu.”

Faptul că Îl ai pe Dumnezeu de partea ta este foarte semnificativ! În călătoria vieții tale, caută-L, apelează la El când trebuie să iei decizii! El vrea să se implice în viața ta: vrea să-ți vorbească atunci când citești Cuvântul Său și atunci când vii înaintea Lui în rugăciune. Cea mai bună decizie pe care o poți lua pentru familia ta este să faci din El al treilea pilon al căsniciei tale – Sfătuitoarea și Ghidul tău și al copiilor tăi, sursa reală de speranță, când totul în jur pare fără speranță.

El îți adresează următorul apel: „Iată, Eu stau la ușă și bat. Dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el, voi cina cu el și el, cu Mine” (Apocalipsa 3:20). Tu vrei să-L primești și să-L asculți?

Aceasta este speranța noastră pentru relațiile de familie! Și este mai mult decât o speranță, este o rugăciune!

