

# umijeće bracnog odnosa

Ovaj je projekt osmišljen drukčije od većine bračnih videokonferencija i uloženo je mnogo truda kako bi se ovi materijali posložili na posve drukčiji način. Materijali koje držite u rukama nisu usmjereni samo na davanje pravih odgovora; njihova je svrha dati vam prostor kako biste promislili o životu i usmjerili svoje misli dok učite o braku.

Također, mjesto je na kojem možete pronaći više materijala za kasniju upotrebu. Mnogi ljudi pohode neki događaj, konferenciju ili seminar, vrate se kući i, iako namjeravaju proći kroz naučeno, knjiga završi na polici i nikada je više ne otvore. Tko od vas to nije učinio? Ali nadamo se da u ovom priručniku ima dovoljno korisnih stvari da biste ga možda poželjeli ostaviti na stoliću i s vremena na vrijeme prolistati.

U priručniku ćete pronaći istaknute koncepte iz filmova, članke vezane uz njih, kratke vježbe kako biste naučeno doveli na malo višu razinu (i prilagodili svome braku) te čak prijedloge za izlaske sa svojim bračnim partnerom kako biste se pripremili za svaku novu lekciju koja dolazi.

Brak je zaista umijeće. Bez obzira na to jeste li tek na početku, ili radite na svome umjetničkom platnu već godinama, mi u Fokus Obiteljskom životu vjerujemo da uz konstantan trud i Božju milost vaš odnos može postati remek-djelo.

prvi dio

# LJUBAV

*se događi*

**Božja svrha i plan**



**„Brak je prva poveznica koja drži društvo na okupu.“**

Ciceron



## Potez širokim kistom

- ❁ Bog je stvorio brak i ima velike planove za njega.
- ❁ Primarna je svrha braka odražavanje Božje slave.
- ❁ Važno je primiti svog supružnika kao Božji savršeni dar.

## Dječja perspektiva<sup>1</sup>

Gwen, devet godina: „Kad se budem udavala, želim se udati za nekoga tko je visok i zgodan i mrzi špinat, baš kao i ja.“

Arnold, šest godina: „Želim se oženiti, ali ne odmah jer još ne mogu sam prijeći cestu.“

Steven, deset godina: „Želim se oženiti nekom djevojkom koja je baš poput moje majke, samo da me ne tjera da pospremam svoju sobu.“

Bobby, devet godina: „Kao prvo, mora voljeti pizzu, zatim mora voljeti tortu od sira, a zatim mora voljeti čokoladne bombone i onda znam da će naš brak trajati vječno.“



## Najčešći razlozi za stupanje u brak<sup>2</sup>

**Ljubav 91%**<sup>2</sup>

**Društvo (zajedništvo) 88%**

**Znak doživotnog predanja 82%**

**Sigurnost za djecu 79%**

**Javna prisega jedno drugome 77%**

**Zakonski status ili financijska sigurnost 66%**

**Vjerska uvjerenja 62%**

**Odgovor na obiteljske pritiske 50%**

**Želja za posebnim događajem 45%**

Mnogi ulaze u brak iz dobrih razloga, a ipak, stope razvoda iznimno su visoke. Zašto? Neki idealiziraju brak; neki podcjenjuju količinu truda potrebnog uložiti kako bi odnos funkcionirao. Uz tolike propale brakove, mnogi se pitaju je li brak uopće vrijedan truda. Prema istraživanju o braku i zajedničkom životu provedenom 2002. godine:

- ✿ Otprilike 28% muškaraca i žena žive zajedno prije prvog stupanja u brak.<sup>3</sup>
- ✿ Među muškarcima i ženama, koji vjeru smatraju iznimno važnom, više od 4 od 10 ispitanika je u nekom trenutku svoga života živjelo s nekim.<sup>4</sup>

„Moj koncept braka bio je totalno iskrivljen onime što sam znao o glazbenoj industriji. Ljudi neprestano stupaju u brak i razvode se. Kada smo se mi vjenčali, razgovarali smo o tome. I budući da sam već bio u braku i razveo se, nisam bio siguran mogu li biti muž kakav želim biti. Nisam vjerovao samome sebi. Kada sam to spomenuo Julie, rekao sam: 'Pa znaš, dat ćemo sve od sebe i, ako ne ide, idemo svaki svojim putem.' A ona je rekla: 'Ne. To je to, za mene nema drugoga. To je to, i to je jedino što postoji za mene.' Pomislio sam: 'Čovječe, kakav koncept!' Za mene je to bilo nešto sasvim novo i nije bilo izlaza.“

**Paul Overstreet**, kantautor i glazbenik



**Ako brak tako često završi razočaranjem i neuspjehom, zašto ljudi uopće stupaju u brak?**

„Zato što trebamo svjedoka u našim životima. Na svijetu žive milijarde ljudi... Što uopće znači jedan život? Ali u braku dajete obećanje da će vam biti stalo do svega. Dobrih stvari, loših stvari, onih groznih, dosadnih... do svega, sve vrijeme, svakoga dana. Kroz brak izjavljujete: 'Tvoj život neće proći nezapažen jer ću ga ja zapaziti. Tvoj život neće biti bez svjedoka jer ću ja biti tvoj svjedok.'“

**Beverly Clark**, iz filma *Shall We Dance?*

„Ona ima praznina, ja imam praznina, zajedno popunjavamo te praznine.“

**Rocky Balboa**, iz filma *Rocky*



## zašto ste se VI vjenčali?

Navedite neke razloge zbog kojih ste stupili u brak. Stavite kvačicu pored svakog odgovora koji vrijedi u vašem slučaju, zatim ih ocijenite od najvažnijeg do onoga najmanje važnog.

- Bili smo zaljubljeni.
- Nisam htio/jela završiti sam/a.
- Moja je obitelj mislila da bih se trebao/la vjenčati.
- Kako bih iskusio/la dublju duhovnu intimnost.
- Činilo se kao nešto što treba učiniti kada odrasteš.
- Kako bih imao/la dobrog prijatelja u blizini.
- Zbog seksa.
- Htio/jela sam nekoga u svom životu tko će mi pomoći da budem bolja osoba.
- Zbog financijske sigurnosti.
- Jer sam želio/ljela djecu.
- Jer smo već imali djecu zajedno.
- Mislio/la sam da će moj supružnik biti odličan roditelj.
- Zvučalo je uzbudljivo.
- Htio/jela sam promijeniti svoj život.
- Drugo: \_\_\_\_\_

---

---

---



## Svrha braka

- ❖ Brak se ne vrti oko tebe. Ti nisi ono najvažnije u braku.
- ❖ Nije važno samo **PRONAĆI** pravu osobu, također je važno **POSTATI** prava osoba.
- ❖ Mit o „pravoj osobi“ nije biblijski utemeljen. Osoba s kojom si u braku je ona s kojom trebaš graditi svoj brak.

## Najvažnija svrha braka je odražavanje Božje slike.

- ❖ Brak svijetu odražava Božje obećanje da će on biti uz nas i da će nas otkupiti.
- ❖ Brak je savez – trajno obećanje, ne ugovor.
- ❖ Brak nije samo sredstvo za ispunjavanje naših potreba, njegova je svrha mnogo veća.

**„Zato će čovjek ostaviti oca i majku te prionuti uz ženu svoju, i bit će oni samo jedno tijelo. Ova je tajna uzvišena – a ja velim (da je uzvišena) u odnosu na Krista i Crkvu.“**

Ef 5,31-32

“Brak je utemeljen u kulturi kao svjedok Evandelja koji uvijek svjedoči. Jedino je pitanje je li njegovo svjedočanstvo pozitivno ili negativno.”

Dave Harvey





## pet stvari za koje bih volio da sam ih znao prije braka<sup>5</sup>

piše: **Dave Boehi**

- 1)** Brak se ne vrti oko tebe. Najvažnija stvar nije tvoja sreća ili samo ispunjenje. Svrha braka nije ispunjenje tvojih potreba. Brak se temelji na zajedničkom prolaženju kroz život, služenju Bogu i jedno drugome.
- 2)** Pred vama je bolna lekcija – oboje ste vrlo sebični. To je možda teško pojmiti tijekom sretnih dana zaruka, kada je sve ružičasto, ali to je istina, i to šokira mnoge parove tijekom prve godine braka.
- 3)** Osoba koju najviše voliš je također osoba koja te može najdublje povrijediti. To je rizik i bol bračnog odnosa. A ljepota braka zajedničko je rješavanje sukoba i problema i rad na tim bolima i povredama.
- 4)** Ne možete uspjeti sami. Očito je da je brak težak – samo pogledajte koliko brakova danas završava razvodom. Kako biste osigurali da brak traje čitav život, morate se osloniti na Boga kako biste od njega primili snagu, ljubav, mudrost i izdržljivost koje su vam potrebne.
- 5)** Nikada ne prestajte uživati jedno u drugome. Uvijek imajte na umu da je brak nevjerojatan dar u kojem trebate uživati. Propovjednik 9,9 kaže: „Uživaj život sa ženom koju ljubiš u sve dane svoga ispraznog vijeka koji ti Bog daje pod suncem, jer to je tvoj udio u životu i u trudu kojim se trudiš pod suncem.“



**Bog je stvorio brak** i osmislio ga sa specifičnom svrhom i planom. No ignoriranje njegova plana dovodi do kaosa, konfuzije, boli i patnje. Glazba također ima svoj „dizajn“ na temelju kojeg skladatelj sklada neko glazbeno djelo.

Međutim, John Cage, skladatelj iz dvadesetog stoljeća, vjerovao je da je svijet nastao kao rezultat slučajnosti i da ne postoji Stvoritelj koji je sve osmislio. Kao rezultat toga, primijenio je istu teoriju na svoju glazbu, bacajući novčiće kako bi odlučio koju notu sljedeću odsvirati. Tu je glazbu bilo teško pratiti i često je nailazila na neodobravanje publike (a ponekad i glazbenika). Zašto to nije funkcioniralo? Ljudsko srce čezne za poretkom i ljepotom, a kaos stvara nemir u srcu i stvari ostaju neriješene.

Začudo, Cage nije primijenio svoju teoriju slučajnosti na omiljeni hobi branja gljiva. Čak je i on bio dovoljno mudar da prepozna kako nasumičnim branjem gljiva za jelo, Johna Cagea uskoro ne bi bilo.<sup>6</sup>





## Božji plan za brak

*„I reče Jahve, Bog: 'Nije dobro da čovjek bude sam: načinit ću mu pomoć kao što je on.' Tada Jahve, Bog, načini od zemlje sve životinje u polju i sve ptice u zraku, i privede ih čovjeku da vidi kako će koju nazvati, pa kako koje stvorenje čovjek prozove, tako mu bude ime. Čovjek nadjene imena svoj stoci, svim pticama, u zraku i životinjama u polju. No čovjeku se ne nađe pomoć kao što je on. Tada Jahve, Bog, pusti tvrdi san na čovjeka te on zaspa, pa mu izvadi jedno rebro, a mjesto zatvori mesom. Od rebra što je uzeo čovjeku napravi Jahve, Bog, ženu pa je dovede čovjeku. Nato čovjek reče: 'Gle, evo kosti od mojih kostiju, mesa od mesa mog! Ženom neka se zove. Od čovjeka kad je uzeta!' Stoga će čovjek ostaviti svojeg oca i majku da prione uz svoju ženu, i bit će njih dvoje jedno tijelo.“*

Post 2,18-24

### jedinstven dar

- ❖ Evino stvaranje razlikovalo se od stvaranja životinja. Očito je kako je ona bila posebna.
- ❖ *Ishah* je hebrejska riječ za ženu, a *ish* je hebrejska riječ za muškarca. Adam je tu, kada je Evi dao ime, napravio razliku između žene i životinja koje je do tada imenovao.
- ❖ Baš kao što je Eva bila dar za Adama, vaš je supružnik Božji **dar** za vas.



## primanje svog supružnika

- ✿ Primanje svog supružnika znači više od samog prihvaćanja. To znači da prihvaćate Bogom dane razlike koje je on usadio u svakoga od vas.
- ✿ Znači svakoga dana se prisjećati onog trenutka kada ste pred oltarom postali jedno te postali jedno drugome poseban dar.
- ✿ Vaš supružnik nije vaš neprijatelj.
- ✿ Primanje supružnika je SVAKODNEVNI odabir.

**Što ako sam već  
bio/la u braku?**

**Važno je da ne budete  
zabrinuti zbog stanja  
prijašnjeg braka, već  
da se usredotočite na  
snagu predanja braku  
u kojem ste  
trenutačno. Ne možete  
promijeniti što se  
dogodilo u prošlosti,  
ali možete početi  
mijenjati svoj sadašnji  
brak kako bi proslav-  
ljao Krista.**



## ostati povezani u dolini suza

piše: Pam Mutz

Gubitak djeteta i druge tragedije mogu biti nešto s čime se je teško nositi u braku. Međutim, mnogi parovi su došli do spoznaje da se kroz proces zajedničkog proživljavanja tragedije mogu još više zbližiti. Slijede neki načini kako ostati povezan sa supružnikom kroz boli i patnje.

- 1) Provodite vrijeme čitajući Bibliju; pojedinačno i kao par, posebice Psalme.
- 2) Molite zajedno. Upotrijebite stihove iz Pisma kako biste obogatili svoje molitve. Muževi, preuzmite inicijativu.
- 3) Vođenje dnevnika je način kako se izraziti, reći Bogu kako se osjećate te pomaže vašem supružniku razumjeti vašu borbu.
- 4) Pridružite se zajedničkom štovanju s drugim vjernicima. čak i kada se ne osjećate tako.
- 5) Pridružite se maloj grupi kako bi vas drugi mogli poduprijeti i ohrabriti dok prolazite teško razdoblje.
- 6) Stvorite obiteljsku tradiciju kao znak sjećanja na voljenu osobu koju ste izgubili, kao što je puštanje balona u zrak ili pisanje pisma toj osobi.
- 7) Odlučite pronaći radost u drugim područjima svog života i izražavajte zahvalnost. Napišite popis stvari na kojima ste zahvalni. Prava radost u obitelji mora biti nešto čime će se drugi zaraziti, ne nešto naučeno.
- 8) Otputujte negdje kao par i uzmite si vrijeme za obnovu. Neke je stvari nemoguće posložiti kada su oko vas djeca ili uz svakodnevne poslove i rutinu. Odvojite vikend kako biste procesuirali, plakali, komunicirali, držali se u zagrljaju i odmarali.
- 9) Prigrlite Duha Svetoga kao svog Tješitelja i dopustite mu da djeluje dok se vi odmarate.
- 10) Verbalno izrazite svoju odluku da vaš stav bude bolji i da odbacujete svaku gorčinu.
- 11) Tražite pomoć od bliskih prijatelja i savjetnika.

