

POSJETI

mladi.adventisti.hr

I BUDI U TIJEKU DOGAĐANJA!



POSLJEDICE DOLAZE KAO LAVINA

Marko Zeko

Pročitaj 2. o Samuelu 13. poglavlje

Trinaesto poglavlje Druge knjige o Samuelu počinje dosta čudno. Abšalom ima lijepu sestru u koju se zaljubio njegov brat Amnon. Kao da danas čitate najintrigantniji događaj za koji ne znate kojoj rubrici pripada (crna kronika, političke intrige, obiteljsko nasilje, ili slično). Svi troje su djeca kralja Davida. Abšalom i Tamara od jedne majke, a Amnon od druge. Amnon, inače Davidov prvorodenac, zaljubljuje se u svoju polusestruru Tamaru.

Narodi i kulture su kroz povijest na različite načine doživljavali moral. Ono što je bilo istančano kod Izraelaca u njihovom Moralnom zakonu, nije bio slučaj kod, primjerice, Egipćana i drugih naroda. Međutim, dodirna točka u moralu svih kultura bila je kad je u pitanju incest, koji je redovito bio na vrhu onoga što je zabranjeno. Tu je bilo najmanje dvojbi da je nešto takvo najstrašnije.

Ipak, razmaženi kraljev sin, princ ili kraljević, u svojoj glavi zamislio da si to može dopustiti. Sve što mu je trebalo bilo je malo snalažljivosti i odani suradnici koji će mu to omogućiti. Naravno, tu je bila bitna i odsutnost kralja Davida, za kojega dva prethodna poglavlja (11. i 12.) govore da je načinio strašno loše poteze time što je poželio ženu svojega vojskovođe Urije, kojega je ubio kako bi se domogao Bat Šebe. Nema što, mogli bismo reći: "Kakav otac — još gori sin."

Drugi redak trinaestog poglavlja nam nešto kaže o Amnonovom stanju: "Amnon se toliko mučio (bio je zavezan, skupljen; engleski prijevod koristi riječ *wrapped*, ili smotan, kao kad smotate palačinku ili tortilju) da se razbolio (da se uglavnom loše osjećao)." UZROK (zaljubljenost u polusestruru) — REAKCIJA (mučenje) — POSLJEDICA (bolest) — RAZLOG SVEGA (nemogućnost da ostvari svoje namjere, da nešto učini). Što mislite, gdje se pojavio problem u ovom slučaju s Amnonom? Je li uzrok i početak nedopuštena *zaljubljenost*, ili se dogodilo nešto i prije? Da, prije uzroka počinje želja.

Upravo se sa željom borila i Eva kad je trebala ubrati sa stabla spoznaje dobra i zla. Zapazite što je Eva privuklo u Sotoninoj "priči": "Onog dana kad budete jeli s njega otvorit će vam se oči, i vi ćete biti kao bogovi, koji razlučuju dobro i зло." (Postanak 3,5) Dakle ovo troje: 1. otvorit će vam se oči (vi ste sada slijepi); 2. bit ćete kao bogovi (vi ste samo obična stvorenja); 3. razlučivat ćete dobro i зло (sada znate samo dobro).

Ali, što se dogodilo nakon



kušanja zabranjenog ploda? Sve suprotno od Sotoninih obećanja! Postali smo duhovno slijepi. Počeli smo gubiti Božju sliku na koju smo stvoreni. I konačno, upoznali smo i zlo. Ali ne samo to, već sada i teško razlikujemo između dobra i zla. Duhovno slijep čovjek, u kojem je izblijedila Božja slika, ne može razlučiti dobro od zla. On želi ono što mu nije dopušteno. Božja slika je izblijedila u njemu, i ne raspoznaje razliku između dobra i zla. Tako Davidov sin Amnon nije razumio je li dobro ili nije dobro poželjeti svoju polusestru Tamaru. On je bio vođen jedino svojom požudom.

I kad nikako nije video načina kako bi došao do Tamare, Amnonu je stigao prijatelj — sa savjetima. Čemu služe prijatelji nego da dijele savjete, zar ne? Naravno, dobre i plemenite savjete! Ali što ako imate prijatelje, ili prijateljice, koji baš i nemaju istančana osjetila da razlikuju dobro od zla? Amnon je imao baš takvog prijatelja. Bio je to Jonadab, sin Davidovog brata Šimeja; bili su dakle bratići. Biblija kaže da je Jonadab bio domišljat. On je primijetio da nešto nije u redu s Amnonom i postavio mu je pitanje: "Što si ti,

kraljev sine, tako snužden svako jutro?" (redak 4) Prijatelj mu je tepao, jer je Amnon ipak bio kraljević. A razmaženi kraljević je baš želio nešto što se ne može imati. Ili je samo "na prvu" izgledalo da ne može imati (Tamara je za njega bila *nešto*, a ne *netko*; ona je bila predmet koji je on trebao dobiti).

Tu nema ničeg čudnog. Kraljev sin je samo ponavljao želje svojega oca. Jer David, koji je imao toliko žena, u jednom se trenutku usmjerio na ženu svojeg najboljeg vojskovođe Urije Hetita. Opazio ju je — i poželio. I kao kralj dobio je sve, ali ne bez posljedica. Kao što to obično biva, grijeh rađa još većom tragedijom. Patnja se produbljuje. Zbog Davidove požude Urija je smrtno stradao u bitci koju su mu namjestili. A također i nedužno tek rođeno dijete. A sada se zbog Amnonove požude pokrenula čitava lavina užasnih posljedica koje će slijediti nakon toga.

Ovo je jako bitno zapaziti!
Koja je bila prva
Amnonova reakcija
nakon što je
dobio predmet
svoje požude?
Pročitajte u
2. o Samuelu
13,15. To je
bila mržnja i

gađenje. Biblijski izvještaj kaže da je nakon toga slijedilo odbacivanje i protjerivanje Tamare. A nakon toga, što još? Svijet je dobio poniženu žensku osobu koja je izgubila vlastito dostojanstvo.

Ovdje vidimo svijet muškaraca koji prema jednoj ženi postupa zločinački. Prvo, Amnon je učinio to što je učinio. Uzeo joj je dostojanstvo i ona više nije imala niti ime, već je bila samo *ova*, koju je trebalo izbaciti van i za njom zalupiti vrata (13,17).

Dруго, kad je Abšalom čuo što je doživjela njegova sestra Tamara, što je učinio? Rekao joj je: "Ali sada, sestro moja, šuti: brat ti je. Ne uzimaj to k srcu." (13,20) Od prvoga, Amnona, dobili smo zlodjelo. Od drugoga, Abšaloma, dobili smo katastrofalu terapiju koja se sastojala od nagovaranja Tamare na šutnju. "Šuti i samo šuti... Nemoj govoriti ništa; zataškaj, nemoj reći nikome." Od trećeg muškarca, kralja Davida, dobili smo katastrofalu reakciju. Umjesto da Amnona kazni za zlodjelo, kakva je bila njegova reakcija? Razgnjevio se, ali nije htio žalostiti svojega prvorodenca (13,21).

U ovom trenutku ne znate tko je veći kriminalac i bezakonik. Amnon, ili njegov otac David. Kod Amnona smo imali perverznu ljubav prema njegovoj polusestri (ne bih je niti nazvao ljubavlju, već izopačenom požudom), a kod kralja Davida imamo ljubav koja ne ukorava i pušta druge da rade što god hoće. Da je David na vrijeme djelovao kao autoritet i otac, vjerujem da događaj ne bi tako završio. Ali, kad se već dogodilo, kralj David je mogao sprječiti da ne dođe do veće katastrofe — samo da je postupio primjereno i kaznio svojeg razmaženog kraljevića. Zbog kraljeve neučinkovitosti Abšalom je uzeo pravdu u svoje ruke. Zamrzio je svojeg polubrata što mu je osramotio sestruru Tamaru (13,22).

Koja je pouka iz ovog događaja? Grijeh i požuda jednog čovjeka pokreće lavinu stradanja. Lavina se nastavlja širiti kao smrtna zaraza, gora od bilo kojeg virusa. Ali, ono što je najgorje, počinitelj zlodjela prolazi najbolje. Stradavaju žrtve njegovog pokvarenog hira.

Naši mediji su izvijestili kako je u kolovozu 2018. godine izvjesni Marin K., inače poznat kao osoba sa strašću prema brzoj vožnji, uzeo u svoj automobil mladu djevojku

Lauru S. Na zagrebačkoj Ilici, ulici u kojoj je ograničenje brzine pedeset kilometara na sat, dotični "kraljević" je vozio 195 kilometara na sat. Nakon što je izgubio nadzor nad upravljačem i udario u rubni kamen, automobil se počeo neobuzdano kretati. Iz njega je ispala djevojka Laura S. i od ozljeda preminula na cesti. U nesreći je poginula i Nadica H., putnica automobila s kojim se Marin K. sudario. Treća žrtva nesreće, Damir B. A. — ostao je trajni invalid.

Jeste li primijetili kako kod takvih suludih automobilskih vožnji najbolje prođe vozač — koji usmrti ili načini invalidima ostale? Tako je i Amnonov grijeh ubio Tamarino dostojanstvo i napravio je cjeloživotnim invalidom. Lavina nije stala ovdje. Biblijski izvještaj nam dalje kaže da je, nakon što je Abšalom ubio Amnona, morao bježati od svojega oca, kralja Davida. Nakon tri godine se vratio i dobio oproštaj za ubojstvo Amnona. Međutim, Abšalom nije stao na tome! Očito razočaran što kralj David nije pravedno osudio Amnona, došao je na zamisao da kraljevsko ministarstvo pravosuđa preuzme u svoje ruke. Na gradskom trgu je počeo saslušavati slučajeve ljudi koji su htjeli iznijeti svoje pritužbe pred kralja i odobravati im u svemu. (vidi 2. Samuelova 15,3-6)

Abšalomova pobuna je na kraju završila njegovom smrću. Čitajte sami događaj, jer nemamo prostora da bismo sve spomenuli. Zamijetite koja je bila Davidova reakcija na smrt sina Abšaloma. Što je kralj David na kraju dobio kao ishod ovog niza događaja? Dvojicu ubijenih sinova i poniženu, osramoćenu kći Tamaru.

Koje pouke možemo izvući iz ovog biblijskog događaja? Strahota grijeha ne staje samo na jednom slučaju. Ona se kao lavina nastavlja širiti sve dok ne doneše pustoš i razvaljene zidove oko sebe.

Prema tome, "pomno pazimo kako živimo", pisao je apostol Pavao Efežanima, a i nama danas. "Ne kao ludi, nego kao mudri: iskorišćujte vrijeme, jer su ovi dani zli." (Efežanima 5,15.16) Biblija je puna savjeta i primjera iz kojih trebamo crpsti iskustva za naš život. One pozitivne trebamo oponašati, a od onih negativnih bježati. Životni događaji su često splet različitih okolnosti, ali i odluka koje donosimo. Moja je molitva da naše odluke budu vođene Svetim Duhom, te da dopustimo Bogu da iscijeli našu prošlost i vodi našu budućnost.

GLAZBENO BOGOSLUŽJE I IZBOR PJESME ZA VISION 2023.

Vision je projekt Transeuropske divizije koji se provodi posljednje dvije godine. To je svojevrsna adventistička inačica Eurovizije, a program se održava nekoliko dana nakon Nove godine. Zamisao je da mladi iz svih zemalja Transeuropske divizije snime pjesmu i video za svoju pjesmu te je pošalju na to natjecanje. Ako je pjesma autorska, ona dobiva veće simpatije i stručnog povjerenstva i slušateljstva. Mladi iz Hrvatske sudjeluju u tom projektu od samog početka (2021. godine), tako što šalju jednu pjesmu koja predstavlja Hrvatsku na *Visionu*. Do ove godine nije bilo formalno izabranog predstavnika, već je biranje bilo održano interno.

Ove godine se sve malo promijenilo te su vođe mlađih u Hrvatskoj odlučile potaknuti mlađe da se pokušaju kreativno izraziti i napisati autorskou pjesmu kojom slave Spasitelja i koja bi ujedno mogla predstavljati Hrvatsku na natjecanju. Stoga su upriličili posebno glazbeno bogoslužje, 29. listopada 2022. u crkvi Zagreb 2. Budući da se nešto slično nije nikada priređivalo, zanimanje je bilo poprilično veliko te se okupilo mnogo mlađih i onih koji se tako osjećaju.

Na samom početku večeri toplu dobrodošlicu iskazao je svim slušateljima voditeljski par Nagradić. U pjesmi nas je poveo tim za slavljenje, uz koji smo naučili i neke nove pjesme koje ćemo, nadam se, uvrstiti u naša redovna bogoslužja i još više proširiti izbor pjesama. Snažnom duhovnom porukom obratio nam se i Tihomir Mojzeš.

Osim što smo svi zajedno uživali u slavljenju Boga, na bogoslužju je predstavljeno i pet autorskih pjesama. Nastupili su redom: sastav mlađih iz Maruševca s pjesmom Petra Crnogorca; Mišo Havran i Boris Golubić, koji je ujedno i autor pjesme; TS Eden s pjesmom Borisa Brkića i Jonatana Glocu; Mišo Havran sa svojom pjesmom; te sastav Friendchips s pjesmom Davida Čiplića. Uživali smo u riječima i melodijama svake od njih, no pobjedu i naklonost slušatelja i stručnog povjerenstva odnijela je na kraju pjesma Friendchipsa, koja nosi predivnu poruku: "Love your neighbour! Who's my neighbour? Every person Jesus died for!" (Voli svojeg bližnjeg! Tko je moj bližnji? Svaka osoba za koju je Isus umro!)

Svaki trenutak tog posebnog bogoslužja bio je predivan, i zahvalni smo Bogu za sve darove koje nam daje kako bismo mogli pjevati, svirati, skladati, snimati te na taj način dijeliti s drugima važne poruke o Njegovoj ljubavi. Doista, u našoj crkvi postoji mnogo nepoznatih i neiskorištenih talenata, a ovakvi događaji su prilike da se oni pokažu i razviju. Pobjedničku pjesmu Friendchipsa moći ćete čuti u natjecateljskom dijelu TED-ovog internetskog događaja *Vision 2023*. Pozivam vas da potičete mlađe da razvijaju svoje darove na slavu Bogu, te da pratite i podržite projekte kao što je *Vision 2023*.



KAD ČLANOVI OBITELJI POSTANU STRANCI

Michelle Deppe

Kako popraviti narušene odnose između roditelja i odrasle djece

Postoje trenuci kad je roditelj nasilan i kad jednostavno treba prekinuti sve veze s njim; ali što kad nije nasilan — već samo "težak" ili "frustrirajuć"? U takvim slučajevima sve više i više odrasle djece odlučuje prekinuti odnos. Ali postoji li bolji način?

Amanda je u svojim dvadesetim godinama, udana je i ima prelijepo dvogodišnje dijete. Ona i njezin suprug su brižni roditelji, vrlo uzbudjeni zbog svih radosti koje će im godine donijeti. Njihova mala djevojčica će odrasti i bit će puna ljubavi, inteligentna i smiješna — baš kao što njezini roditelji zamišljaju.

Ali kako bi bilo za Amandu i njezinog supruga kad bi njihova dragocjena djevojčica odrasla u sposobnu mladu ženu — i onda odbila s njima više ikada razgovarati?

Nažalost, to je u ova današnja vremena sve češći slučaj. Djeca odrastu i odreknu se svojih roditelja, ostavljajući tugu iz sebe.

Jednokratna uporaba: doba odbacivanja članova obitelji

U ovo vrijeme kad mediji imaju snagu oblikovati naša gledišta, neki *influenceri* na društvenim mrežama tvrde kako briga o samom sebi znači odbaciti svoju obitelj. Ako vam se "ne sviđa njihova energija", mnogi ljudi će odobravati vaš postupak da se prestanete pojavljivati na obiteljskim okupljanjima.

Možemo li kriviti društvene mreže za povećanje broja mladih odraslih koji se odlučuju udaljiti od svojih roditelja? Je li problem u tome što neki ljudi ne razumiju razliku između "nasilja" — kad je prekid odnosa s nasilnikom jedino što preostaje — i takozvanog "dosađivanja"?

To nije tako jednostavno. Prema nekim stručnjacima, ne možemo samo odbaciti problem i kriviti mlade ljude što su previše pod utjecajem savjetodavaca s interneta. Nažalost, udaljavanje nije rijetkost, bez obzira na to igra li trenutna kultura ulogu u tome ili ne. Dr. Don McCulloch, psiholog i izvanredni profesor psihologije na Sveučilištu Palm Beach Atlantic, kaže da se pola klijenata kojima je on savjetnik preko Centra za savjetovanje Spanish River, nosi s otuđenošću i sličnim problemima.

"Roditelji diljem Amerike ne razumiju kako je mladim ljudima odrastati u ovo doba. Zbog raznih razloga došlo je do epidemije anksioznosti", kaže McCulloch. "Mnogi mlađi ljudi su u postupku savjetovanja, a doista ga i trebaju. U vrlo rijetkim slučajevima su roditelji izvor takvog stresa zbog kojeg dijete jednostavno mora prekinuti odnos." Da, kaže McCulloch, neki mlađi imaju osjećaj da nemaju dovoljno prava. Oni se ponašaju na vrlo sebičan način koji ih ne vodi tome da cijene obiteljske odnose. Čini se kao da ih uopće ne zanima da ostanu u vezi sa svojim roditeljima. Oni su

zauzeti osvajanjem svega. A, naravno, određen broj mlađih je doista iskusio nasilje i s pravom trebaju održavati sigurnu udaljenost od članova svoje obitelji koji su im nanijeli ozljede.

No, u većini slučajeva McCulloch i drugi stručnjaci pripajaju otuđenost nepovezanosti između mlađih ljudi koji se zalažu za svoj put kroz izazovni, tjeskobni svijet, i njihovih roditelja koji se često ne zanimaju za ublažavanje stresa svoje djece. Štoviše, ti roditelji se ne zanimaju za davanje podrške svojoj odrasloj djeci na značajan način. Oni predstavljaju veliku "gnjavažu", i za mlade odrasle osobe koje se osjećaju da moraju živjeti pod velikim pritiskom jednostavno nije vrijedno pokušati ispunjavati zahtjeve majke i oca.

Što je roditeljsko udaljavanje?

Postoji više vrsta obiteljskih prekida: otuđenje i roditeljsko udaljavanje nisu isto. Može biti od iznimne važnosti znati razliku zbog pravnih razloga. "Rediteljsko udaljavanje je izraz koji se koristi mnogo dulje nego izraz otuđivanje", kaže psiholog dr. Don McCulloch. "To možemo vidjeti, primjerice, kad dođe do rastave. Majka udalji oca."



Internetska stranica o nacionalnim obiteljskim rješenjima kaže da, kad razvedeni roditelj manipulira dijetetom da ne voli ili da se boji njihovog bivšeg, taj roditelj se možda želi osvetiti svojem partneru, ili se možda malo previše oslanja na dijete za emocionalnu podršku. Oni govore dijetetu riječi poput: "Tvoj tata se brine samo o poslu", ili: "Mama nikad nije htjela imati djece". To je vrlo zbumnjuće za dijete koje voli ova roditelja, ali mu je rečeno da je u krivu. Sudski sustav ne odobrava roditeljsko udaljavanje. Znajte: ako drugi roditelj obeshrabruje vaše dijete da stvara odnos s vama, možda vam je potrebna pravna pomoć.

Nekoć bliski, sada daleko: Kako se to dogodilo?

Mladi odrasli su anksiozni, ali su to i njihovi roditelji, kaže McCulloch. Roditelji imaju opravdanu zabrinutost koja seže od školskih pucnjava, rodnog identiteta, pandemije i droga, sve do moralnih izazova. Razumljivo, neki zaštitnički nastrojeni i "intenzivni" roditelji pokušavaju zagušiti anksioznost svoje djece tako što nastoje upravljati njihovim životima. Takvo ponašanje je poznato kao "helikopter roditeljstvo", zato što roditelji uvijek "nadiljeću" dijete, najviše su usmjereni na njihov školski uspjeh, aktivnosti i vršnjake. McCulloch primjećuje da je takvo roditeljstvo u nekim slučajevima utabalo put "kosilica roditeljstvu", u kojem roditelji "pokose" sve prepreke u životu njihovog djeteta. Kao rezultat, dijete nema osjećaj svladavanja i nema prilike razvijati svoju samodostatnost.

Iznenađujuće, često su ta pretjerano njegovana djeca, koja su imala odlično djetinjstvo, upravo ona koja okrenu leđa svojim roditeljima. "Otuđenje se obično događa u obiteljima u kojima su ljudi imali razmjerno uobičajeno odrastanje", kaže McCulloch. Roditelji su učinili "sve" kako bi osnažili svoju djecu da budu samostalni, cijeloviti odrasli. "Nekad volimo razmišljati da su otuđena odrasla djeca poput izgubljenog sina iz Isusove usporedbe", kaže McCulloch. Zamišljamo te mlade odrasle kao buntovnog, svojeglavog sina koji je uzeo očev novac i potrošio ga živeći groznim životom. Nakon toga on dođe k sebi i vrati se kući. Možda ovaj narativ čini da se osjećamo ugodno, jer o roditeljima razmišljamo kao o dragim ljudima i ne možemo razumjeti zašto su svojoj djeci "činili dobro", a zauzvrat "dobili loše".

"Ali usporedba o izgubljenom sinu nije uvijek primjenjiva na sve", kaže McCulloch. "Zato što su ti mladi odrasli dobro

obrazovani ljudi, oni uspješno pridonose društvu svojim dobrim poslovima u IT sektoru neke vodeće tvrtke. I oni odgajaju sjajnu djecu — koju njihovi bake i djedovi nikada neće upoznati."

Prema istraživanjima, mnogo je vrlo složenih uzroka otuđivanja. Izbori načina života često dolaze u pitanje, objašnjava McCulloch. Primjerice, roditelji kojima se ne sviđa njihova nova snaha, ili koji su razočarani zbog rastave svojeg sina, mogu prijeći granice i prouzročiti značajan razdor. Mladi ljudi u tim okolnostima — tim stresnim, preplavljujućim okolnostima — jednostavno prekidaju kontakt jer se ne mogu složiti sa svojim roditeljima. Često je lakše ostati na sigurnoj udaljenosti.

Dvije strane priče

U mnogim slučajevima i otuđeni roditelji i njihova odrasla djeca nose sa sobom svaki svoju bol i razočaranje. Tanya J. Peterson, NCC, spisateljica za internetsku stranicu Izaberite terapiju, kaže da svaki član obitelji ima jedinstven pogled na okolnosti.

Kad razgovarate s članom obitelji o rastućoj udaljenosti između vas, važno je slušati i pokušati razumjeti kako se on osjeća. "Unaprijed se dogovorite da ćete poštivati iskustva drugoga kao važeća, čak i ako se ne slažete u njihovom tumačenju", piše Peterson. "Prihvate jedni druge kao jedinstvene osobe i slušajte jedni druge u potpunosti, ne postajući defenzivni." Peterson također preporučuje razgovor s terapeutom, prije nego što se suočite s članom obitelji, zato što savjetovanje može pomoći u emocionalnom pripremanju za ustanovljavanje obiteljskih problema.



SAVJET za sve koji imaju otuđene članove obitelji:

Vjerujte najboljem.

Otuđenje može trajati od nekoliko mjeseci do nekoliko godina; ali uvek je dobro živjeti u sadašnjosti.

Provedite vrijeme u molitvi, naučite nove načine kako se poistovjetiti jedno s drugim, postavite zdrave granice i imajte takva očekivanja koja se mogu ispuniti.



Koja god vaša uloga bila u otuđenju, "usredotočite se na sve načine na koje možete biti pozitivno nastrojeni, prihvataći i slagati se s članovima svoje obitelji", kaže McCulloch. "To je vaša najbolja prilika za zacjeljenjem i izgradnjom boljeg odnosa."

SAVJET za roditelje odrasle djece

Vi ne nadzirete djecu — i to je u redu.

McCulloch kaže da većina djece ne kupi kuću koja je dvije kuće dalje od roditelja. 'Ali ako ste ih odgojili da budu dobri ljudi, i oni svoje živote žive 'tamo negdje', onda ste bili uspješni roditelji.'

Možda je najzahtjevniji dio prihvatići da vaša odrasla djeca donose vlastite odluke i čine vlastite pogreške. Odustajanje od (vidljivog) nadziranja teško pada mnogim roditeljima. Čak i ako se ne slažete s izborima vaše djece, je li vrijedno izgubiti odnos zbog traženja da se oni ponašaju u skladu s vašim očekivanjima?

Pokušajte pozorno slušati što vam govore vaša odrasla djeca. Razmislite o tome što biste mogli učiniti da biste ispunili njihove trenutne potrebe u vašem odnosu, umjesto da upravljate njihovim osjećajima, mislima i postupcima. Ako su vaša djeca u fazi života kad su obuzeta vlastitim karijerama, svojim vezama ili ostalim stvarima u životu, pokušajte im pristupiti na kreativan način kako biste ostali u kontaktu, i da im ne budete naporni. Sjetite se i poštujte činjenicu da i oni imaju obvezu.

Na sreću, nikada nije kasno da se odrasli mijenjaju i rastu — da se nauče popuštanju. "Imao sam klijentiku koja je učinila sve za svoju obitelj", kaže McCulloch. "Nakon što bi se naljutila, etiketirali bi je kao 'ludu ženu'. Najbolje što ona sada može — jest nastaviti svoj život. Ona im treba pokazati da je zdrava i da može imati odrasle odnose sa svojom djecom koji se ne temelje na doživljajima iz prošlosti."

SAVJET za odraslu djecu

Vaši roditelji možda "ne kuže" — i to je u redu.

Roditeljske zategnutosti i traume mogu teško pasti mnogo odrasloj djeci. Kad kažete svojim roditeljima da oni to "jednostavno ne kuže", možda ste u pravu. No, iako vam se odvajanje od roditelja čini dobar način za izbjegavanje pritiska, vjerojatno nećete iz tog izići netaknuti. Zašto? Zato što su vam oni roditelji.

Ali što ako zbilja ne možete podnijeti provoditi vrijeme u roditeljskoj kući? S obzirom da je ponekad lakše voljeti roditelje "na daljinu", McCullochov najbolji savjet je: "Nemojte ih sasvim izbaciti iz života." Malo redovitog kontakta s roditeljima može smanjiti njihovu ljutnju i očaj, i istodobno vi možete dovoljno očistiti svoju savjest da možete mimo spavati. Stoga, pošaljite email, nazovite ih ili pošaljite poruku. Držite se ugodnih tema, kao što su planovi za ljeto ili novi psić vaše sestre. Možda će nekad reagirati negativno, ali vi znate kako se nositi s "teškim ljudima" u drugim područjima svojeg života, zar ne?

Možda može biti od pomoći i ako počnete razmišljati kako je odnos između roditelja i odraslog djeteta drukčiji od odnosa roditelja i malog djeteta. Većina nas zna što Biblija kaže o poštivanju roditelja, kaže McCulloch. "Pokoravanje je za djecu", kaže on, "dok 'poštovanje' opisuje uzajamni odnos poštovanja između odraslih i njihovih roditelja." Poštovanje zapravo znači biti razumno ljubazan. Primjerice, ako znate da je piti gazirane sokove "okidač" za vašu majku, ne morate ih piti pred njom.

Prekid odnosa se možda dogodio zbog lošeg roditeljstva; možda nije bila vaša krivnja. No, ako imate razloga za pomirbu, to vam može biti izazovno, ali na kraju i vrlo nagrađujuće.

Moguće je da ne želite slomiti srca svojih roditelja, bez obzira na to koliko su u zabludi u načinu na koji se ponašaju prema vama.



Uspori i izlječi se!

Zivimo u grozničavo doba, kad se čini da nitko nema vremena i kad ono protječe prebrzo. Dani se nižu i liče na odbrojavanje. Tek što se osvrnemo, tjedan je prošao. Tako je i s mjesecima i s godinom. Sve to nepovoljno utječe na naše tjelesno i duhovno zdravlje. Zato bismo trebali usporiti i više uživati u životu koji nam je Bog dao. Kad dođu starost i nemoć, nećemo morati žaliti za propuštenim.

Evo nekoliko savjeta koji će nam pomoći da usporimo:

- ✓ Uspori! Bog je još uvijek na Nebu. On ne očekuje da sve popraviš sâm.
- ✓ Sjeti se vedrih i spokojnih trenutaka iz prošlosti. Razmišljaj o njima. Svaki od njih vrijedi još jednom proživjeti, makar samo u mislima.
- ✓ Odredi svoju brzinu djelovanja. Ako te netko požuruje, otvoreno traži da to ne čini.
- ✓ Ništa ne uzimaj zdravo za gotovo; promatraj kako teče rijeka, kako raste žito, kako vjetar njije grane drveća.
- ✓ Divi se izlasku i zalasku sunca i mjeseca, i uvidi kako su planeti ujednačeni u kretanju, a ne u brzini.
- ✓ Prestani razmišljati kako ćeš upotrijebiti ono što znaš, što si naučio ili što posjeduješ. Božji darovi jednostavno postoje; zahvali za njih i otkrit ćeš njihovu svrhu.
- ✓ Kad s nekim razgovaraš, ne razmišljaj o tome što ćeš reći. Ako to dopustiš, misli dolaze prirodno.
- ✓ Razgovaraj i igraj se s malom djecom. Tako ćeš naučiti da se ne žuriš.
- ✓ Odredi u svojem domu, na poslu i u srcu mjesto kamo se možeš povući na razmišljanje i prisjećanje.
- ✓ Uzmi vremena za ljenčarenje i nerad. Odmor nije raskoš, već potreba.
- ✓ Govori sporije i govorи manje, ili uopće ne govorи. Komunikacija se ne mjeri riječima.
- ✓ Ponekad si dopusti kašnjenje. Život je za življenje, a ne robovanje rasporedu.
- ✓ Uzmi vremena i za razmišljanje. Rad je dobar i potreban, ali je svakako uspješniji ako je plod razmišljanja.
- ✓ Odredi vrijeme za igru i ono što voliš. Bez obzira na dob, djetetu u tebi potrebna je rekreacija.
- ✓ Slušaj što govorиш; posebno u molitvi Bogu.
- ✓ Nauči ostati po strani; pusti druge da preuzmu vodstvo. Uvijek će biti novih prilika da staneš na čelo.
- ✓ Podijeli velike poslove na niz malih. Ako je Bogu trebalo šest dana da stvori svijet, misliš li da ti možeš bolje?
- ✓ Uzmi vrijeme za čitanje Biblije i nadahnutih štiva. Pozorno čitanje obogaćuje.
- Ispuni život svrhovitim odlukama, a ne samo brzinom i učinkovitošću.
- ✓ Najbolji glazbenik je onaj tko svira srcem i dušom, a ne onaj koji prvi završi dionicu.
- ✓ Radi nešto rukama; tako ćeš oslobođiti um.
- ✓ Povremeno ugasi svjetla, smanji glasnoću i telefonske pozive.
- ✓ Manje nečega zapravo može biti više.
- ✓ Stani. Ne raditi ništa je obično najteže, ali je često najbolje.
- ✓ Pođi u šetnju, ali nemoj odrediti cilj. U protivnom to nije šetnja.
- ✓ Sjeti se svojih prijatelja. Ako imaš jednog, sretan si. Ako ih imaš više, blagoslovjen si. Uzvrati im blagoslovom.
- ✓ Prisjeti se blagoslova koje s primio i polako ih zbrajam jednog po jednog.

