

# Sexuální výchova v rodině

## Sexuální výchova je záležitost rodiny!

Přátelství a láska jsou aktuální témata pro děti už ve věku deseti dvanácti let. Některé do puberty přicházejí dříve nebo jsou víc orientované na sexualitu. Ostatní děti vedle nich působí spíš dětsky.

Děti, které se vyvíjejí normálně nebo s drobným zpožděním, to však mají jednodušší. V pubertě fyzický vývoj předbíhá úroveň duševní zralosti, což může vést k tomu, že **děti dospívající dříve vlastně přijdou o část svého dětství**, protože se už snaží držet krok se světem dospělých. Jsou více vystaveny nebezpečí, že budou navazovat vztahy nebo zkoušet sexuální jednání, kterého později (až emocionálně a duševně dozrají) litují. Zde záleží na prostředí a vlivech, kterým jsou vystaveny.

## Ukradené dětství

Mnoho dětí je okrádáno o své dětství a to má fatální následky. Později se velmi pracně **snaží aspoň kousek svého dětství a mládí dohnat v různých terapiích**.

Takovým rodičům můžu jen doporučit, aby své děti nechali co nejdéle být dítětem. Až vyrostou, budou pak dospělými už po celý zbytek života.

## Sexualizace a pornografie

Chraňte své dítě před sexualizovanými obrázky a vším, co podává lásku a sexualitu takovým způsobem, který neodpovídá vašim hodnotovým představám. Jako rodiny se musíme naučit s touto tematikou vypořádávat tak, aby to bylo pro naše děti prospěšné.

Počítač, který používají vaše děti, dejte na místo, kde každý, kdo jde kolem, vidí, co je právě na obrazovce. **Nemohu tedy doporučit, když dáte teenagerovi do jeho pokoje vlastní televizi nebo počítač**. A pokud jde o mobil, iPad atd. Opravdu ho desetileté nebo dvanáctileté děti potřebují? K čemu?

Informujte své děti ve věku deseti až čtrnácti let o nebezpečích a dopadech pornografie. Ukažte jim, jak se se sexualitou dělá velký byznys, a přitom je to největší projev lásky mezi dvěma lidmi. Řekněte svým dětem, že existují lidé závislí na sexu nebo že dokonce chorobně vymýšlejí nejzvrůdnější způsoby, jak odhalovat své potřeby.

Připravte svého syna, svou dceru na možné problémové situace. Mělo by pro ně být samozřejmé, že obrazovku s pochybným nebo mládeži nevhodným obsahem okamžitě zavřou, nebo že odejdou odkudkoliv, kde se povaluje nebo ukazuje pornografický materiál.

Čím dříve vaše děti pochopí, že **proti znečišťování svého vnitřního světa musí samy něco dělat**, tím lépe. Čím lépe se naučí reagovat na vnitřní odpor proti čemukoliv nečistému, tím bude pro ně snazší se jasně vymezit v extrémních situacích.

## Podporovat, co je dobré

Výchova neznamena především zakazovat to, co neodpovídá našim hodnotovým měřítkům, ale patří k ní hlavně to, abychom jim nabízeli pozitivní, smysluplný a konstruktivní obsah. Mnohokrát se také vyplatilo rozhodnutí rodičů, že svým dětem budou umožňovat, ba

doporučovat účast na různých dětských a mládežnických táborech a pobytech. I když takové akce mohou znamenat značný zásah do rodinného rozpočtu, **naše děti se tam naučí věci a naváží vztahy a přátelství, které penězi nezaplatíme.**

### **Zdravá blízkost a odstup**

Děti před pubertou potřebují blízkost a mnoho něhy, i když to nedávají vždy najevo nebo to dokonce nechtějí ani připustit. Často k tomu musíme vyhledávat nové formy: srdečné objetí, přátelský šťouchanec do zad, nebo něco jako masáž zad dodávají pocit blízkosti a bezpečí, vyjadřují přijetí a sounáležitost.

### **Mezi upjatostí a nestoudností**

Časy se mění. Kyvadlo se přehouplo od pruderie a upjatosti na opačnou stranu: k nestoudnosti. Naše děti se setkávají se sexualitou všude kolem sebe, ta se často nabízí jako konzumní zboží nebo jako něco pro krátkodobý zážitek.

Nemůžeme mlčet k masívnímu posunu hodnot, musíme v našich rodinách reagovat. Jinak nás naše děti a mladí lidé nebudou vnímat. Naši mladí potřebují umět zdravě rozlišovat, co patří do intimní sféry a co patří na veřejnost. To bychom měli spolu se svými dětmi znovu objevovat.

### **Věrnost a odpovědnost**

Ať se naše děti učí být ve vztazích korektní, spolehliví, věrní. Nechceme přece, aby je někdo jen využíval, dokud z toho má výhody, a je pustil k vodě.

Vedu své děti k tomu, aby stály za svými kamarády, i kdyby se tak mohly dostat do nepříjemné situace. Věrnost a odolnost, spolehlivost a schopnost obstát v konfliktu patří k tomu, co člověka činí schopným navazovat a udržet vztahy.

### **Vychovávat jako křesťan**

Boží pokyny mají smysl pro všechny lidi, přinášejí naplnění a štěstí. Ony platí, ať se jimi řídíme nebo ne, stejně jako zákon přitažlivosti. Bůh vymyslel a zavedl manželství i sexualitu, a proto přinášejí Boží pokyny život a požehnání každému, kdo se jimi řídí.

*Zkráceno, plné znění, tedy řadu dalších praktických tipů najdete v čísle 2013/3  
Matka a lektorka Regula Lehmannová*



## **Citlivé doprovázení v sexuální výchově**

Člověk přichází na svět nepřipravený – to je jeho slabost, ale také šance. Protože dozrává v dlouhé fázi vývoje k dospělosti. Rodiče, kteří dítěti chtějí svět postupně otvírat, potřebují jednak něco vědět a jednak chtít to dobře dělat.

Už nemohou bezmyšlenkovitě přebírat to, co se naučili ve svém dětství. Rodiče musí růst spolu s dětmi a sami cílevědomě vnímat vše nové. To platí zejména pro oblast, kde se normy, hodnoty a chování lidí v posledních deseti letech výrazně změnilo, v oblasti sexuality, partnerství a lásky.

Řada dnešních učebnic používá velmi vulgárního jazyka i obrazových ilustrací. Tento jazyk nízké úrovně podporuje také pornografie. Učitelé by se neslušným výrazům měli důsledně vyhýbat.

Naše malé děti tomu nerozumí a těmito nezdravými způsobem tvrdne jejich jemná dětská duše. Proč děsit děti hrubými pojmy!?

Pedagogové, psychologové a vychovatelé by jich nejen neměli užívat, ale měli by se proti nim rázně postavit.

*Celý článek najdete v Ethosu 2002/1*

## **Co je to pravá láska?**

Dospívání - to je svět lásky a probouzející se sexuality. Deformovaný postoj naší společnosti k lásce a sexualitě působí, že dospívající neumí rozlišit, co je pravá láska a co ne. Zaměňují sexualitu a blízkost vztahu lásky.

### **Pravá láska:**

je něco jiného než žádostivost (chtíč)

je něco jiného než zamilovanost

je něco jiného než sex

Pravá láska neříká: „Miluju tě, **když...**“

Pravá láska neříká: „Miluju tě, **protože...**“

Pravá láska říká: „**Miluju tě. Tečka.**“

*autor: Josh McDowell:*

*Další čtení: časopis Ethos, číslo 2004/3, strana 3*

## **Jak poznat, jestli je to ta pravá láska? Opravdová láska počká!**

### **Lež číslo 1: Sexualita je základem důvěrného vztahu!**

Jedna dívka nám napsala: «Pořád hledám lásku. Ale jediná podoba lásky, které se stále znovu oddávám, je tělesná láska, sex. Už jsem spala s osmnácti kluky. Nějak mám pocit, že nemám právo říct ne a odmítnout je, i když bych to nejraději udělala.»

Tato dívka naletěla na lež, že sex je základem důvěrného vztahu. Skutečností však je, že sexualita je jeho projev a ne cesta k němu. Proto prostitutky můžou dávat své tělo, jak chtějí, ale jejich vztah k «zákazníkům» se nedá označit jako důvěrný.

### **Lež číslo 2: Se sexem začni včas!**

Citát z jiného dopisu: «S klukem jsem chodila asi měsíc a on začal mluvit o sexu. Pořád mě prosil, abych se s ním vyspala a já jsem ho pořád odmítala. Když jsem měla narozeniny, bylo mi šestnáct, zeptal se mě, jestli jsem teď už dost dospělá, abych s ním spala. Řekla jsem, že ano. Večer předtím jsem seděla na své posteli a procházela svoji poštu. Dostal se mi do ruky leták, ze kterého jsem pochopila: Pravá láska počká.

Okamžitě jsem mu zavolala a řekla mu, že před svatbou s nikým spát nechci.»

Je možné, že při tom člověk na krátko pocítí slast. Ale v podstatě lže sám sobě a okrádá se o pozdější radost. Má to hrozný dopad na budoucí partnerský vztah. Je-li člověk k sobě upřímný, musí přiznat, že předmanželský pohlavní styk je ve většině případů velkým zklamáním.

### **Lež číslo 3: Příležitostný sex je dobré rozptýlení a zachovává svobodu.**

Jedna dívka nám prozradila svůj názor na příležitostný sex: «Jednou jsem byla využita a myslím, že to stačí. Muži si myslí, že jsme jako ojetá auta, na kterých se můžou učit jezdit. Když si později začnou myslet, že jsou dobří řidiči, jdou a koupí si jiné.»

Většina mladých žen vnímá jako kruté zneužití to, že své tělo dají na jednu noc k dispozici. Předmanželský sex nemá nic společného se svobodou, většinou je důsledkem nátlaku. Z tlaku skupiny, médií a partnera nikdy neplyne svoboda, ale spíš zklamání a zraněné city.

#### **Lež číslo 4: Projev svoji sexualitu, jinak budeš nemocný nebo nenormální.**

Mnoho dospívajících naletělo na tuto lež a ustupují zlobnému tlaku skupiny. Pravdou však je že volný sex před manželstvím přináší nemoci a problémy. Výzkumy uvádějí, že dospívající, kteří měli pohlavní styk, spíše inklinují k závislosti na alkoholu a drogách a častěji mají problémy ve škole.

Tyto výzkumy zjišťují, že pohlavně aktivní děvčata často trpí depresemi, samy sebe si nedovedou vážít, cítí se osamělé a mají sebevražedné sklony. Předmanželský sex otvírá dveře pohlavním nemocem, včetně AIDS a nechtěnému otěhotnění. Předmanželský pohlavní styk se může negativně projevit také v pozdějším manželství. Mnoho manželů připouští, že svou manželku musí stále srovnávat se svými dřívějšími partnerkami.

#### **Lež číslo 5: Žijeme už ve 21. století, Bůh to musí přece pochopit.**

Ze žádné lži se nestane pravda, když jí věří většina. Bůh je modernější než 21. století! Znal budoucnost lidstva i každého jednotlivce již na počátku. Proto nás chce chránit před podobnými lžemi. Někdy Božím motivům úplně nerozumíme, ale můžeme mu důvěřovat. On ví, co je pro nás nejlepší. On nás přece stvořil a svoje pravidla nemění jen proto, aby většina měla pravdu. Tak jedná z pravé lásky vůči nám. Přesvědčení, že pravá láska čeká není pro zarputilé konzervativce, ale pro pokrokové lidi, kteří se umí dívat dopředu!

#### **Lež číslo 6: Když se ti nabídne příležitost, neváhej a využij ji.**

Tolik manželských dvojic dnes lituje, že nečekaly. Trpí tím a cítí se vinny. Čekání je nejlepší předpoklad pro šťastné manželství. Vytváří hlubokou důvěru a opravdovou vzájemnou úctu!

#### **Lež číslo 7: Když už nejsi panna, tak už je stejně pozdě! Jsi jako vadné zboží, nikdo tě už nikdy nebude mít rád.**

Je hrozné věřit této lži, která tě odepisuje a dává ti pocit, že jsi opotřebovaná. Nevěř tomu! Bůh ti chce odpustit, když toho budeš litovat a změníš svůj život. Potom můžeš začít znovu.



### **Můj kluk se chce se mnou vyspat**

*Loni jsem se seznámila s jedním klukem. Od té doby spolu chodíme. Problémem je, že chce mít sex a tlačí mě k tomu. Vím, že je to proti Božímu přikázání - ale nechtěla bych čekat. Našla jsem toho pravého partnera (aspoň si to myslím). Jakmile se naskytne nějaká vhodná příležitost, asi bych se s ním vyspala. Ale mám strach, že pokud to nebude někdy dost brzy, tak mě nechá.*

*Chtěla bych čekat co nejdéle, ale prosím o rychlou odpověď. Nechci ho ztratit.*

Milá Patricie,

vážím si toho, jak jsi upřímná. Nemluvíme tady o maličkostech. **Uvědomuješ si, na jak nebezpečné půdě se pohybuješ?** Tušíš, co všechno je v sázce, když se rozhoduješ, jestli půjdeš s klukem do postele nebo ne?

Píšeš, že víš, že Bůh si sex mimo manželství, a tedy i před manželstvím, nepřejí, že to zakazuje. „Toto je vůle Boží, vaše posvěcení, abyste se zdržovali necudnosti a každý z vás aby uměl žít se svou vlastní ženou svatě a s úctou, ne ve vášnivě chtivosti jako pohané, kteří neznají Boha“ (1.Tes 4,3-5).

A jinde Pavel píše: „Smilstvo, veškerá nečistota a chtivost ať mezi vámi nejsou ani jmenovány, jak se sluší na svaté“ (Ef 5,3). Takhle se Bůh v Bibli vyjadřuje o předmanželském pohlavním styku.

Přemýšlím nad tím tvým chlapcem. Myslíš, že se **takto projevuje opravdová láska?** Já vím, když mi na někom záleží, rozumí mi, je mi s ním dobře... chci i já, aby byl se mnou šťastný. Ale tady volám: Pozor! Tento mladý muž tě možná má rád. Ale jak? Skutečná láska nepostrádá respekt k přáním a hranicím druhého. **Ted' je to sex. Co to bude příště?** A jestli váš příběh bude pokračovat svatbou a manželstvím - jak myslíš, že se v důležitých situacích bude tento muž rozhodovat? Jestli teď pro něj není prioritou Boží slovo a tvoje čistota, co potom? Patricie, přemýšlej! **Jestli muž od tebe žádá sex jako důkaz lásky, pak on sám není zralý k tomu, aby zodpovědně budoval vztah se ženou.** Jedná jako rozmazlené dítě - když nedostane bonbón, a to hned, ztropí povyk a uraženě odejde. A co ty? Opravdu **věříš tomu, že si sexem udržíš lásku muže? To je lež!** Možná si udržíš jeho tělo. Možná se na tebe bude i dál fixovat jako na zdroj uspokojení své tělesné žádosti. Možná že opravdu s tebou zůstane. Ale za jakou cenu?

Ty zaplatíš obrovskou sumu - svou čistotou, poslušností, obětuješ svůj vztah s Bohem, možná tě zachvátí nejistota, co bude dál... **A pravděpodobně si přestaneš vážit sama sebe. Stojí ti to za to?**

Patricie, zralý, **milující muž by si tvé rozhodnutí počkat se sexem do manželství chránil jako největší dar.** Byl by to on, kdo by tě v tom podporoval a byl by na tebe hrdý. Prosím, zvaž, čím chceš platit za iluzi lásky - a nepovol. Bůh nám nedává striktní pokyny, aby nás trápil, ale aby nás - ženy i muže - chránil! Dobře zná dopad takového jednání na náš život. Zaplatil za nás životem vlastního Syna, abychom takto jednat už nemuseli. Abychom hříchu neotročili! Víš, to, co teď vypadá jako jediná možná cesta pro záchranu vašeho vztahu, je ve skutečnosti past pro vás oba. Smyčka nesvobody na krk. Léčka. Nedej se!

Kdyby tě miloval, myslíš, že by tě prosil, abys jednala proti Božímu přikázání? A to přesto, že ví, že chceš Boha poslouchat?



## **Proč čekat se sexem až do manželství**

Sex bez manželství vystavuje oba dva velkému nebezpečí. Především tím, že ten druhý může kdykoli nezávazně odejít.



## **Neopustí mě!**

Jestliže oba tvrdí, že je mezi nimi láska - tak ať se vezmou, ať dají najevo, že tu svou lásku myslí doopravdy, na celý život - a ne jen na chvíli. Ať mají oba jistotu, že ten druhý neodejde, když mu to přestane vyhovovat. To vede k zodpovědnosti, předchází se tím požitkářství na chvíli.

## **Prostředí bezpečí**

Aby sex přinášel štěstí, jaké má přinášet, potřebuje bezpečné prostředí, jistotu, že mě ten druhý má opravdu rád, že se s ním můžu setkávat a „milovat“ znovu a znovu.

Láska i sex potřebují manželství jako stabilní prostředí, kde se láska i sex můžou rozvíjet, prohlubovat a sílit. Z vlastní zkušenosti můžu říct, že naše láska i náš sex s manželkou je po několika letech manželství daleko hlubší a krásnější, než když jsme se brali.

## **Sexualitě se člověk učí celý život**

Mít spolu styk jenom na zkoušku, „abychom si to zkusili“, je jednak hřích, smilstvo, ale jednak je v tom obsažena lež. První styk ani pár prvních styků neříká nic o tom, jak jim to spolu bude klapat. Sexualita má v manželství příležitost růst, krásnět.

Právě manželství je ochranou před tím, aby si ti dva řekli: „No, neklapalo nám to, tak se k sobě nehodíme a rozejdeme se.“ V manželství ti dva zůstávají a učí se spolu žít, milovat se a také rozvíjejí svou sexualitu.

## **Nenechat si zadní vrátka**

Možná někdo namítne, že i manželství se může rozvést a že je to daleko bolestnější a tvrdší... - ano, to je pravda, ale je to proto, že lidé nechtějí akceptovat smysl a cíl manželství, například tím, že připouštějí možnost, že „když nám to nebude klapat, tak se rozvedeme“. To neznamena, že manželství je zbytečné, ale že lidé jím pohrdli. Zábradlí na schodech také omezuje, bez něho je možné chodit blíž po kraji - ale také častěji padat.

## **Tvůj největší poklad**

V sexu dávám své nejhlubší, nejvlastnější já, svůj největší poklad - a dát ho někomu, kdo do něho jen kousne, zničí - a zahodí? Lež spočívá v tom, když se řekne, že „se vlastně nic nestalo“.

## **K čemu sex je**

Když si koupím dobrý foťák s dlouhým teleobjektivem, je to něco, s čím se dá dělat spousta věcí. Fotit, ale také zatloukat hřebíky. Jenže když s tím zatluču pár hřebíků, pak foťák už nemůžu použít na focení... Se sexem se dá zacházet jako s kladívkem - ale pak už nebude fungovat jako foťák. Neboli: Když si krásu své sexuality zničíš ve vztazích před manželstvím, nediv se, že pak sexualita v manželství neuspokojuje.

## **Pravá láska se pozná, že si tě vezme**

To, jestli to těm dvěma v sexu klapě či neklapě, závisí především na jejich vzájemném vztahu, na stabilitě jejich lásky. Skutečná láska se pozná podle toho, že vezme na sebe zodpovědnost, je-li třeba, umí přinést oběť, vytrvá i v nesnázích - skutečná láska mezi mužem a ženou se

projevuje tak, že se vezmou, zavážou, vstoupí do manželství, nechají si vystavit papír, podepíší ho. Nemají s tím problém, udělají to rádi.

### **Mimochodem: katastrofální důsledky**

A co když žena otěhotní? V manželství je to přirozené, počítá se s tím; kdežto svobodná holka se není jista, jestli si ji kluk vezme, jestli neuteče...

Tragédie sexu mimo manželství se projevuje katastrofálně na dětech. Ty jsou velmi citlivé na jistotu, že mají tatínka i maminku, že je tatínek neopustí, že oba se mají rádi. A jak je zmatené, když zjistí, že každý z nich má jiné příjmení... Jak se takové dítě cítí, jaké má problémy, až dospěje, to je další kapitola...



## **Recept na šťastné manželství**

*Jako recept na šťastné manželství předepisují svým pacientům praktickou terapii pro oba manžele, která je jednoduchá a mimořádně účinná. Jedná se o čtyři pozitivní prvky, které každé manželství proměňují k lepšímu. Nejsou to nějaké kroky, které si jeden po druhém vyzkouší, ale opatření, která musí oba dva trvale aplikovat. V případě, že to jinak nejde, může tato opatření uskutečňovat i jen jeden z partnerů. V mnoha případech bude jeden z manželů muset začít i bez spolupráce druhého. Jedná se o postoje, které lze vyjádřit těmito čtyřmi slovy (jsou to „činnosti“!):*

**žehnat  
budovat  
být spolu  
a dotýkat se**

**„Budování je vždy konstruktivní, nikdy neboří. Láska dává vašemu partnerovi prostor k růstu a k osobnímu rozvoji v atmosféře bez obav ze selhání a kritiky.“**

### **Žehnání**

Možná vás překvapuje, co by žehnání mohlo mít společného s manželstvím. Princip žehnání je ale naprosto biblický a jako křesťané máme žehnat – zvlášť tam, kde se na nás útočí, nebo kde jsme zraňováni. Pokud se naučíme reagovat žehnajícím způsobem, pak budeme umět zvládnout i nejnáročnější období našeho manželství a budeme moct vnášet pokoj do každého neklidu. Žehnání zadržuje záplavu tvrdých slov, která můžou způsobit tolik zla v našem vztahu lásky. Takové žehnání je však jen začátek dobrého, které můžeme přijímat.

V řečtině se pro „žehnat“ používá výraz eulogia, je to složenina slov eu = dobrý a logos = slovo. Chceme-li svému partnerovi žehnat, měli bychom o něm nebo s ním mluvit dobře, i když padla tvrdá, kritická nebo urážlivá slova. Pán Ježíš nám k tomu dal příklad, o který můžeme usilovat: „Když mu spílali, on nespílal, když trpěl, nevyhrožoval, ale tiše to svěřoval svému Otci v nebi“ (1. Petrův 2,23). Stejným způsobem, říká Bible, se máme k sobě chovat jako manželé. Žena z Přísloví 31 je tak oceňovaná proto, že se nechává ve svém jednání i slovech vést moudrostí, že je naplněna zákonem dobra.

Jakub nás varuje, aby z jedné úst nevycházelo žehnání i proklínání; to bychom byli jako pramen, ze kterého vytéká dobrá a hořká voda zároveň (Jakub 3,10-12).

Petr říká, že pokud milujeme svůj život a chceme vidět dobré dny, máme se vyvarovat zlých slov (1. Petrův 3,10).

**Prakticky:** Je na mně, abych svému manželovi/manželce svými slovy žehnal, žehnala. V určitých situacích se však žehnání může projevit mlčením.

V Bibli najdeme ještě další tři aspekty žehnání. Můžeme žehnat tím, že dotyčnému působíme dobro. Kdy jste naposledy udělali pro svého partnera něco, co sice není vaší povinností, ale prostě jste mu vyšli vstříc? Takové věci by měly být každodenní součástí našeho života.

Žehnat znamená také vyjadřovat vděčnost a uznání. Dávejte svému partnerovi najevo, jak si ho vážíte. Děkujte mu, a děkujte také Bohu.

A konečně žehnat znamená také v modlitbě vzývat Boha a prosit ho, aby nám dopřával dobro. Jak intenzivně se modlíte za svého muže, za svou ženu? Jaké prosby za ně přinášíte? Modlíte se v myšlenkách na úlevu jen za sebe? Nebo se modlíte upřímně za to, aby se dobře dařilo i vašemu partnerovi, aby mu Bůh žehnal?

Svému partnerovi můžete tedy žehnat čtyřmi způsoby: za prvé dobrými a laskavými slovy, za druhé svým praktickým jednáním, tím, že mu v maličkostech i ve velkých věcech prokazujete dobro, za třetí tím, že mu dáváte najevo své uznání a vděčnost a za čtvrté, že se za svého partnera modlíte.

Jestliže žehnání dáte v manželství volný průchod, budete prožívat skutečné zázraky. Ať už to váš partner přijme jakkoli, vaší reakcí by vždy mělo být žehnání. V Bibli čteme, jak si Bůh váží mužů a žen, kteří svůj život zaměřují podle jeho Slova. Těm, kdo žehnají, Bůh slibuje dobré dny. Bude vás chránit a vaše modlitby vyslyšat (1. Petrův 3,9-10). „Žehnáním přímých se pozvedá město“ (Příslaví 11,11), stejně tak můžeme žehnáním pozvedat, budovat svého partnera.

Takovým způsobem je možné posílit i problematické manželství, o co větší užitek z toho bude v dobrém manželství, kde si oba manželé navzájem žehnají!

## **Budování**

Mnoho úseků v Novém zákoně mluví o budování. Tím se rozumí osobní posila a upevnění jednotlivce. I když se křesťané duchovně budují prostřednictvím kázání, tento způsob bych pro manželské dvojice příliš nedoporučoval. Jedné ženě jsem navrhl, aby svého muže budovala, a ta se mě překvapeně zeptala: „To mu mám kázat?“

Ne, nemám tím na mysli kázání, ale budování, rozvíjení celé osobnosti manžela. Jde o povzbuzení, o posílení vědomí jeho vlastní hodnoty, aby byl lépe schopen milovat. Elizabeth Barrett Browningová vyjádřila princip budování stručnou větou, kterou napsala svému snoubenci: „Ať tvoje láska roste, pak porostu i já.“ Budování je chápající láska, která dodává milovanému odvalu a sebedůvěru. Tento úžasný dar můžete svému partnerovi připravit ještě dnes.

V latině se k vyjádření budování používá slovo aedificare, jehož kořenem je „aedes“, což znamená ohniště, krb. Z něho vychází teplo, pospolubytí a pokojné ticho. Krb byl v antice středem rodinného života, byl to v domě jediný zdroj tepla i světla, denně se na něm také pekl chleba. Zde se členové rodiny setkávali, utvářeli vztahy a nacházeli útěchu i bezpečí před tvrdou realitou života.

V dnešním manželství má budování podobně citový rozměr. Z textů Nového zákona, které mluví o budování, jsou patrné tři pramínky, které propletené dohromady tvoří pevný provaz: Povzbuzení, vnitřní posilování a budování pokoje a harmonie v rámci vztahu. Několik příkladů: „A tak usilujme o to, co slouží pokoji a společnému růstu“ (Římanům 14,19).



„Každý z nás ať vychází vstříc bližnímu, aby to bylo k dobru společného růstu“ (Římanům 15,2).

„Proto se navzájem povzbuzujte a buďte jeden druhému oporou, jak to již činíte“ (1. Tesalonickým 5,11).

Verš v 1. Korintským 8,1 shrnuje budování slovy: „Poznání však vede k domýšlivosti, kdežto láska buduje.“

Co můžeme prakticky udělat pro budování svého manžela, manželky? Pečlivé čtení Nového zákona a příklad Písni písní ukazují, že muž a žena jsou jiní. Stručně řečeno: muž buduje svou ženu uznáním a chválou, žena buduje svého muže tím, že mu opětuje lásku.

V listu Efezským 5 Pavel píše, že muž má svou ženu živit a pečovat o ni (v. 29). To můžeme dělat mimo jiné výslovným uznáním a povzbuzením.

Vědomí vlastní krásy závisí u ženy do značné míry na tom, jak se s ní zachází. Potřebuje emocionální posilu, zvláště v oblastech, které u ní jsou příčinou největší nejistoty. Vaše žena si zaslouží uctívou pozornost, a to i na veřejnosti. Na skutečně krásné ženě je vidět láska a uznání jejího manžela, který se citlivě stará o její potřeby.

Budování je vždy konstruktivní, nikdy neboří. Láska dává vašemu partnerovi prostor k růstu a k osobnímu rozvoji v atmosféře bez obav ze selhání a kritiky.

Budování začíná v našem přemýšlení: „Konečně, bratří, přemýšlejte o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoli je hodné lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí pochvalu“ (Filipským 4,8). Učte se pozitivně přemýšlet o svém partnerovi. Než něco řeknete, zamyslete se, jestli vaše slova slouží k jeho budování. Hledejte věci, kterými ho můžete povzbuzovat a posilovat.

Z biblického pohledu buduje žena svého manžela nejúčinněji tím, že mu opětuje jeho lásku. Nový zákon vybízí ženu, aby svého muže respektovala, obdivovala, vážila si ho, jednala s ním ohleduplně, chválila ho a z hloubi srdce ho milovala. To je její trvalé poslání a Bible jí slibuje bohatou odměnu, jestliže tuto úlohu bude plnit. Pro muže je důležité, aby ho jeho žena respektovala a uznávala jako muže. Muž dokáže svou ženu kritikou hluboce zranit, ale stejně tak hluboké rány může kritikou způsobit i žena svému muži.

Oba, muž i žena, potřebují hodně povzbuzení prostřednictvím slov, cíleného naslouchání, kontaktu očima a laskavých doteků, aby každý samostatně i společně rostli. Řecké slovo, které se v Novém zákoně používá pro „budovat“, nese v sobě důležitý aspekt. Oikodomeo se skládá z oikos, dům, domov nebo také rodina a domé, budovat, stavět. Jestliže oba, jeden druhého, budují a posilují, staví tím zároveň společný domov. Jejich domov nikdy nedosáhne plného potenciálu, když se nenaučí jeden druhého budovat. Začněte s tím ještě dnes, nejlépe hned!

## **Být spolu**

Čím víc společných aspektů ve svém vztahu rozvinete, tím bude vaše láska pevnější. „Být spolu“ se týká všech oblastí života: volného času, koníčků, zájmů, tužeb, postojů, niterných myšlenek, duchovního života, rodinných záležitostí, cílů atd.

Vyhledávejte společné chvíle: naslouchejte svému partnerovi a rozvíjejte svou citlivost na příležitosti k prohlubování vaší lásky. Brzy se dočkáte dobrých výsledků! Na objevování a rozvíjení společných chvil se dívejte jako na dobrodružnou objevnou cestu, která vede stále hlubším vztahem do nových oblastí osobnosti vašeho partnera.

## **Doteky**

Bůh nás stvořil tak, že vybavil naši kůži tisíci mikroskopicky malými nervovými zakončeními, které vnímají každý dotek. Jemné pohlazení nám dává pocítit, že nejsme sami. To

dokáže zahnat naše obavy, zmírnit bolesti, potěšit a dodat pocit bezpečí. I pro nás dospělé jsou doteky jedním z hlavních způsobů komunikace s těmi, kteří jsou nám blízko, ať si to uvědomujeme nebo ne. Naše potřeba laskavého doteku je přirozená a zdravá a nosí ji v sobě každý člověk.

Jsou-li tedy doteky tak nesporně důležité a přitom pozitivní, proč se musí manželé pořád ještě učit je rozvíjet? Je to důležité vzhledem ke způsobu myšlení dnešní doby. Naše civilizace je silně sexuálně zaměřená a jiné než sexuální doteky se obecně berou jako neakceptovatelné. To platí zvláště mezi muži, protože u nich existují jen tři druhy tolerovaných doteků: podání ruky, bojové sporty a sexuálně orientované doteky. Muži jsou naučeni jít hned na sexuální uspokojení, i když v podstatě touží jen po teple a lásce. Není divu, že odborníci si proto myslí, že všeobecná závislost na sexu je ve skutečnosti projev hluboké, ale nenaplněné potřeby tepla, potvrzení a důvěrnosti nesexuálního doteku.

Jestliže ve svém manželství začnete s takovými doteky, zjistíte, že je to možná zpočátku méně, než hned mít spolu pohlavní styk, ale zároveň pocítíte, že si ho pak daleko intenzivněji prožijete. V jednoduchých vzájemných dotecích se uspokojí mnoho vašich emocionálních potřeb, které vás jinak ženou k pohlavnímu spojení. Současně toto láskyplné přilnutí připravuje cestu k pohlavnímu styku stejně jako milostná předehra.

Fyzické doteky jsou velmi důležité pro každý milostný vztah. Manželská nevěra není ve většině případů ani tak hledání sexuality, jako spíš projev neuspokojené potřeby citové důvěrnosti.

Bible ukazuje, že dotek ženy může roznítit oheň pocitů, což je v manželství naprosto přirozené. Jestliže tento oheň chcete ve svém manželství prožívat – tak ho rozněcujte.

## **Devět tipů do života**

1. Rozhodněte se, že proti svému partnerovi nikdy nepůjdete s kritikou ve slovech ani myšlenkách. Možná se vám to zpočátku bude zdát nemožné, ale to není pravda. Toto rozhodnutí bude oporou pro vaše jednání, až se vám postupně stane неотředitelným vnitřním postojem.
2. Poznávejte svého partnera. Najděte oblasti, které mu způsobují největší nejistotu a přemýšlejte, jak mu právě v těchto bodech můžete pomoci.
3. Mějte pořád na paměti pozitivní vlastnosti a způsoby chování svého partnera.
4. Vyjadřujte svému partnerovi ocenění a uznání. Vaše slova ať vycházejí ze srdce a jsou laskavá, aby pod jejich vlivem mohl být budován.
5. Rozpoznejte talent, schopnosti a výkonnost svého partnera. Vyjadřujte mu úctu za jeho práci, za to, co dělá.
6. Jako manžel dávejte své ženě najevo, jak je pro vás drahá. Vyvarujte se vychvalování jiných žen, to vaši manželku nebuduje. Soustřeďte své myšlenky na ni!
7. Jako manželka ukazujte svému muži, že je a zůstane ten nejdůležitější člověk ve vašem životě. Chodte si k němu pro rady a važte si jeho závěrů.
8. Reagujte na sebe také pomocí výrazu tváře. Obličej je na člověku to nejcharakterističtější, vyjadřuje toho snad nejvíce. Váš muž/vaše žena rád/a pocítí váš úsměv a vaše oči na sobě jako zpětný reflektor.

9. Chovejte se k sobě s opravdovou zdvořilostí. Dávejte svému partnerovi najevo, že ho máte na prvním místě.

## **Jak v manželství uzdravit sex?**

**Rozvodem problémy v rodině vyvrcholily. Bylo jí něco přes deset, když se ve svém srdci distancovala od obou rodičů. Ale v době, kdy začala dospívat, neměla zdravý normální vztah k dospělým, k mužům ani k ženám, byla i tak dost samotářka...**

V osmnácti letech se začala neodbytně hlásit o svá práva dosud nenaplněná potřeba: mít svého tátu. Muže, který jí dodá pocit bezpečí, ochrany, vedení, ale i utvrzení: „Je prima, že jsi žena!“ Alena nad tím až tak nehloubala, ale velice rychle zjistila, že jí tyto vytoužené pocity mohou trochu poskytovat kontakty s muži. Snadno pochopila, že když nabídne tělo, získá alespoň na pár hodin pocit, že je přijímaná, milovaná, že má pro někoho cenu. Tehdy netušila, jaké rány takové chvilkové vztahy zanechávají v její duši. Jiný zdroj mužského zázemí Alena hledat neuměla - ani nechtěla.

**O manželství měla dost bolestné představy. Přesto se po letech vdala. Dá se říct že velmi šťastně, ale něco tomu jejich manželství chybělo...**

Ája nenáviděla sex. Nedokázala rozpoznat, že ten její negativní vztah k sexu vznikl v době, kdy zavrhl tatínka a později jej hledala ve všech dostupných mužích. Tenkrát používala sex jako platidlo za chvilkový pocit, že není na světě sama. Dnes nevzpomíná na ta hladová léta, ale patnáct let se s velkým úsilím snaží změnit svůj vztah k sexu v manželství - se střídavým a vždy jen dočasným úspěchem.

**Pán Ježíš zasáhl. Ukázal Aleně, v čem je skutečný problém a nabídl řešení. Alena využila zázemí v rodině jednoho pastýře - zážitky a bolesti musely z jejího nitra ven - na světlo. Strach a stud, který před rozhovorem prožívala, málem zhatil jeden z největších zázraků v jejím životě. Své hříchy v této oblasti vyznala Bohu už dávno a Bůh jí je odpustil. Teď když se před druhým člověkem svěřila Bohu se svými zraněními a pozvala jej do té třinácté komnaty své duše, Pán Ježíš skutečně vyčistil Ájino srdce takovým způsobem, že dnes nepoznává sama sebe. Po dvaceti letech živoření přijala poprvé své vlastní tělo a sex jako dar. Sex už pro ni není postrachem, ale něčím, na co se těší, k čemu ráda dává svému manželovi podněty. Oba vnímají sex jako součást manželství, která jim přináší naplnění. Konečně se i manžel dočkal u Aleny toho, po čem odedávna toužil: vidět, že i ona prožívá radost, když jsou spolu.**

## **Jaký smysl má manželská věrnost?**

«My máme otevřené manželství,» prohlásila mladá žena a rozhlédla se kolem sebe, jako by čekala potlesk.

«Dopřáváme jeden druhému svobodu prožívat sexualitu i s jinými partnery, když to potřebujeme. Ale pokud jde o naše city, máme se rádi a jsme si věrni.»

Výrok té mladé dámy chutná jako sladounký med, ale je to postoj nesprávný a prolhaný. Je to výrok absurdní, ale zní dobře. Vždyť žijeme v době svobody a tolerance. Sexualita bez lásky je znetvořená sexualita. Je to čistá chtivost na úkor druhého. «To přece nevádí,» namítnou

možná někteří, «když se to děje za vzájemného souhlasu.» To je ale obrovská lež. Lidé, kteří střídají sexuální partnery, vlastně pořád hledají trochu štěstí. Kdo pořád běhá jen za vlastním uspokojením, zůstane nakonec prázdný a neuspokojený. Není schopen navazovat a udržovat vztah, protože to, co si v hloubi duše přeje, mu zůstává zavřeno.

Tělesná blízkost manželů není jen věcí pudu, ale také růstu lásky, jde o touhu vyjádřit hlubší city. Zralá láska především hledá, jak učinit šťastným a ne jak obšťastnit sám sebe.

Pavel vidí pohlavní život jako zcela přirozenou součást manželského života a vybízí křesťany, aby jej nezanedbávali. Manželé by se neměli jeden druhému upírat (1.Korintským 7,3-5).

Žít otevřené manželství je slabomyslnost. Jeden určitě zůstane neuspokojen.

A právě žena nedokáže oddělit sexualitu od lásky. Její potřeba něžnosti je širší než u muže, týká se celého člověka, celého těla a celé duše. Proto se muž musí učit vyhovět této potřebě, pokud má dojít ke šťastnému partnerskému vztahu. Žádná žena nebude chtít odejít z manželství, pokud ji muž bude všestranně a celou milovat.

### **Nedůvěra nesouvisí se svobodou, ale pramení z neuspokojení.**

Vždycky jsem si myslela, že pokrok je něco, co nahradí špatné, a čím se život usnadní. Kde se mluví o utrpení, které vznikne tím, že otcové či matky opouštějí své rodiny, aby si užili s jinými partnery? Koho trápí děti, které už nevědí, kam patří, které v nejistém vztahu svých rodičů postrádají bezpečí a jistotu? Kdo vidí bolest ženy středního věku, která je odstavena na úkor mladší. Jaké je zoufalství, ztráta sebevědomí, pocity méněcennosti na straně té, která zůstane odstrčená? Víte, co znamená ztráta důvěry? O tom se nemluví, když se propaguje sexuální volnost.

Občasná nevěra se v médiích podává jako normální sexuální chování. A divákům se vymývají mozky tím, že podvedení se většinou představují jako ohyzdy nebo surovci, kteří si jen zaslouží, aby od nich partner odešel a zahýbal jim. Sotva existuje nový film, kde se manželská nevěra podává jako něco nenormálního, nesprávného. To časem u diváků vyvolá záměnu hodnot. Prolhané podání diváci přenášejí do vlastní reality a podle toho měří jednání své i svého okolí.

Bible o manželské věrnosti: «Mají se tvé prameny roztékat ven do široka jako vodní toky? Tobě mají patřit, tobě jedinému, a ne cizím spolu s tebou. Buď požehnaný tvůj zdroj, raduj se z ženy svého mládí. Proč bys blouznil, můj synu, po cizí, proč bys v náručí cizinku svíral? Cesty člověka jsou Hospodinu zřejmé, on sleduje všechny jeho stopy. Svěvolníka polapí jeho zločiny, bude spoután provazy svého hříchu.» (Příslaví 5,16-18.20-22)

**«Víš,» řekl mi kolega, «dřív jsem se lidem jako ty hodně smál,» (měl na mysli moje názory na manželství), «ale dnes to vidím jinak.»**

Bylo třeba několika ztroskotaných vztahů, než pochopil, že egoistický životní styl mu nepřinesl naplnění, které hledal. Někteří si teprve ve stáří všimnou, jak jsou vlastně osamělí. Nevěrnost se projevila. Když se vnějšek člověka stane nezajímavým, nemají nikoho, ke komu by patřili, pro koho by byli důležití. Nebylo by lepší se včas zamyslet a rozvíjet manželský vztah, aby člověk měl někoho i ve stáří, někoho, s kým může sdílet radosti i starosti?

Stejně tak je třeba pečovat o manželský vztah, pracovat na něm a starat se o blaho druhého. Žena by měla svému manželovi přinášet úctu, aby se neocítl v nebezpečí, že tento deficit bude naplňovat u kolegyní v práci. A muž dělá jen dobře, když si i po mnoha letech své ženy váží a nevnímá ji jen jako něco, co je dáno. Zvlášť když žena stárne, potřebuje utvrzení, že je pro něho

stále ještě krásná a atraktivní. Jestliže bude mít jistotu, že ji muž miluje a váží si jí, pak bude v podstatě odolná proti lichotkám a pochopitelné přízni jiných mužů.

**Jestliže opravdu dojde k nevěře, má to dalekosáhlé důsledky, větší, než se obecně přijímá.**

I když ten druhý odpustí a také své odpuštění vysloví nahlas, jizvy zůstávají. Snad nejhorší je ztráta důvěry, ten zdánlivě navždy prohraný boj proti nedůvěře. Tomu, kdo porušil věrnost, stal se věrolomným, je těžké důvěřovat. Podvedený musí bojovat i s pocity méněcennosti. Co ten druhý na tom cizím člověku vlastně viděl, co mému partnerovi mohl ten cizí člověk dát - co vlastně v našem vztahu chybí? Copak nejsem správný muž? Copak nejsem žena, která je hodna lásky? Má-li mít manželství šanci i po narušení věrnosti, má-li se znovu stát zdravým manželstvím, k tomu musí ta provinivší se strana mít mnoho trpělivosti, lásky a citu, aby bylo možné znovu vybudovat důvěru.

Kdo Boha ze svého života vyřadí, ten je nevěrný vůči Bohu, ale i vůči ostatním lidem. Vždyť mu chybí měřítko pro dobro a zlo. Nechává se honit vlastním egoismem. Boží přikázání se nedají beztrestně porušovat. *Ale Bůh je věrný, a to i tehdy, když my jsme nevěrní (2. Timoteovi 2,13)* stále znovu nám podává ruku. Smíme se obrátit a prožít odpuštění, které v sobě zahrnuje nesmírně mnoho. *«Jestliže doznáváme své hříchy, on je tak věrný a spravedlivý, že nám hříchy odpouští a očišťuje nás od každé nepravosti» (1. Janův 1,9).*

## **Konflikty v manželství**

Manželské štěstí lze čekat jen tam, kde se oba učí překonávat vzájemnou rozdílnost

### **Příčiny konfliktů**

Velké rozdíly mezi manžely. Může se jednat o různé oblasti:

- Opustit rodiče, zejména vnitřně!
- Rozdíly v prioritách
- Vztah k penězům
- Odlišné výchovné metody
- Nesplněná očekávání
- Neuspokojená touha po romantice
- Svody mimo manželství
- Hříchy

### **Základní postoj**

Oba chceme naše manželství za každou cenu udržet.

### **Jak se přes konflikty dostat?**

a) O problémech je třeba mluvit!

b) Nebojte se požádat o pomoc, o radu. Na koho se obrátit? Pokud je to možné, na někoho z okruhu křesťanů, které oba znáte a ke kterým máte oba důvěru.

c) Odpustit. Dvě nejdůležitější věty v manželství jsou: „Miluji tě.“ a „Odpust' mi.“ Jak?

d) Nedat šanci zahořknutí!

e) Trojitý provázek! - Tím třetím v manželství ať je Kristus. On přemost'uje nedorozumění. Jak?

### **Jak konfliktům předcházet?**

Vzájemným poznáváním se. Také se naučte spolu odpočívat.

### **Otázky na sebe**

- Ve kterých oblastech dochází ve vašem manželství nejčastěji ke konfliktům?
- Když se vám konflikt podaří vyřešit - čím to bývá nejčastěji?
- Máte nějaké způsoby, jakými konfliktům předcházíte?

*Vybráno z čísla 2007/1*



### **Pornografie**

Pornografie je zhoubou partnerského vztahu mezi mužem a ženou, protože muž je v zajetí tajného vzoru „ideální ženy“ z pornografie.

Mnoho dvojic dnes už bez pornografie není schopna sexu.

Mnoho žen „dovolí“ svému muži pornografii jen proto, aby vztah udržely a aby se s manželem navzájem neodcizili.

*Celý článek najdete v Ethosu 1998/4*



### **Hledat sex na internetu**

Až 90 procent dětí ve věku 8-16 let surfuje po porno-stránkách, většinou během „přípravy na školu“. Existují desetitisíce webů nabízejících dětskou pornografii. 97 procent pedofilů vyhledává kontakt s dětmi právě pomocí internetu.

### **Závislost má mnoho tváří a tragické následky**

Vývoj sexualit, zvláště u chlapců souvisí se skokovým a často pro ně samé náročným nástupem sexuálního vnímání. Své potřeby nemohou zatím uspokojvat jako v manželství a pro svůj zdravý vývoj se potřebují naučit ovládat se. Je důležité nabývat schopnosti sebekontroly, a to ve všech oblastech, nejen v sexualitě.

### **Několik cest z dilematu**

- Závislost si připustit
- Vyjasnit příčiny
- Jak lze pomoci
- Skončit s tím je možné!
- Nejde jen o „obrázky“

*Další informace najdete v čísle 2007/3*



### **Manželská krize**



## Žít otevřeně

Žít otevřeně („chodit ve světle“) znamená nenamlouvat si něco a prosit Boha, abychom **sami sebe viděli takové, jací ve skutečnosti jsme**. Když to v manželství zadrhává, pak cesta k řešení vede přes to, abych i já sám za sebe uznal(a), že na manželské krizi mám i já svůj podíl. Jestliže druhému předhazujeme: „Tvoje vina je větší, ty za to můžeš...“ zahrazujeme tím cestu ke skutečnému řešení problému. Nejdříve je třeba zaujmout zdravý vnitřní postoj.

Nevyhýbejte se neštěstí svého manželství. Existuje cesta k hlubšímu, zralejšímu manželskému životu. Přemýšlejte o tom. Začněte sami od sebe. Manželská terapie potřebuje vždy napřed terapii jednotlivce v Božím světle.

## Mít společné chvíle

Nejsilnější projev duševně-duchovního vztahu je otevřený rozhovor. Jestliže máme úzký vztah s Bohem, znamená to, že On hovoří s námi (prostřednictvím svého Slova) a my s Ním (v modlitbě). Vzájemný vztah, rozhovor, znamená tedy mluvit a naslouchat, sdílet se a přijímat sdílení druhého. **Rozhovor patří k rozhodujícím aspektům při řešení manželských krizí**. V manželství, kde společný rozhovor odumřel, není možné řešit problémy. Právě proto, že rozhovor je tak důležitý a užitečný, je ohrožován nejzávažnějšími nebezpečími. Jak tedy vést společný rozhovor?

## Rozhovor znamená sdílet se

Vzájemné sdílení se je pro mnohé všechno možné, jen ne potřeba. Právě introvertní lidé vynakládají velké úsilí na to, aby se mohli sdílet. Pro ně začíná sdílení současně s rozhodnutím: „Chci se sdílet, i když to nepociťuji jako potřebu.“

Na druhé straně může mlčení sloužit jako zbraň. Kdo mlčí vystavuje se nebezpečí, že svého partnera trestá, mstí se mu, nebo se dotýká jeho citlivého místa. Boží mlčení bylo ve Starém zákoně vždy znakem soudu pro izraelský národ. Boží nesdílňost byl trest za izraelskou vzdorovitost a modlářství. **Kdo mlčí, staví se vůči svému partnerovi jako soudce**, staví se do Boží pozice a hraje samospravedlivého.

## Rozhovor znamená naslouchat

*„Odpoví-li, kdo dřív, než vyslechl, toť pošetilost a hanba pro něj“ (Příslaví 18,13).*

Opravdové naslouchání je nevyhnutelné hlavně tehdy, když člověk usiluje pomoci svému manželství. **Smysl rozhovoru spočívá v tom, že druhého poznáváme**. Vzpomínáte si ještě na situace z dětství, kdy jste se dospělého na něco zeptali a dostali jste bezvadnou odpověď na úplně jinou otázku? Také pro nás dospělé je to zklamání, když vidíme, že nás někdo neposlouchá pořádně. Naslouchání je dveřmi k srdci druhého.

## Obsah rozhovoru

Rádi byste se sdíleli a zároveň naslouchali. Jak však začít užitečný rozhovor, aby neskončil mlčením nebo hádkou hned po prvních slovech? K tomu může pomoci, jestliže si manželé vyhradí třeba celý večer:

**1.** Zkuste být napřed zhruba čtvrt hodiny tiše. Přemýšlejte, které čtyři věci se vám na vašem partnerovi zvlášť líbí a napište je na kus papíru.

2. Vezměte jako vodítko verše z 1.listu Petrova 3,1-7 a řekněte svému partnerovi, který charakterový rys nebo zvyk byste na sobě chtěli změnit. Vyjádřete ochotu se v této oblasti nechat změnit.

3. Než půjdete spát, stanovte si nejméně dva hlavní cíle pro své manželství. Společně poproste Boha, aby to nebyl jen sen, ale skutečnost.

4. Nakonec si vyměňte seznamy oněch čtyř věcí, kterých si na svém partnerovi nejvíce vážíte. Schovejte si je a během týdne se k nim vracujte.

### Kdy hovořit

**Každá věc má svůj čas**, to platí i při rozhovoru o řešení manželských problémů. Vhodná doba není například tehdy, když se manžel vrátí unavený ze služební cesty nebo žena má před sebou hromadu prádla na žehlení. I zde se učte mít cit jeden pro druhého. Může být užitečnější rozhovor odsunout, neoddalujte ho však stále.

### Jak hovořit

*„Vlídna odpověď odvrací rozhořčení, kdežto slovo, které ubližuje, popouzí k hněvu.“ (Příslaví 15,1).*

Určitě už každý z nás zažil situaci, kdy druhého vyprovokovalo jediné slovo a došlo k hádce. Je třeba mít na mysli, že hněvivá, ukvapená slova mají na partnera stejné účinky jako jedovaté šípy.

### Kde spolu hovořit

Manželské problémy je třeba **řešit mezi čtyřma očima!** Ne na veřejnosti nebo před dětmi. Na veřejnosti se problémy řešit nedají, tam se jen objevují další a partneři se navzájem zraňují. Když se například muž v přítomnosti někoho třetího chová vůči své ženě sarkasticky nebo si z ní dělá legraci, velmi svou manželku zraňuje.

**Povídejte si v atmosféře klidu.** Dbejte na to, abyste nemohli být rušeni. Děti by už měly spát a telefon i zvonek u dveří můžete vypnout.

K tomu, abyste se ve vaší krizi mohli opět sblížit, vám může pomoci dovolená, kdy můžete v klidu začít rozhovor o vašem manželství. Nesmíte však sklouznout jen k tělesnému kontaktu, který by nahradil duševní vztah. Opravdové vzájemné porozumění v sexuální oblasti se vyvíjí na základě porozumění duševního, ve vzájemném rozhovoru.

### Prožít očištění

Tento bod je stejně důležitý jako oba předchozí. Důsledek hlubokého poctivého rozhovoru, ke kterému oba účastníci přistupují pozitivně, vyústí totiž nepochybně v **poznání vlastních chyb**, osobního selhání. A tyto chyby, vinu nesmíme potlačit, ale nazvat je pravým jménem a vyznat.

*„Jestliže vyznáváme své hříchy, On je tak věrný a spravedlivý, že nám hříchy odpouští a očišťuje nás od každé nepravosti“ (1.list Jana 1,9).*

Jestliže jsme se proti svému partnerovi provinili, pak je to v první řadě také hřích proti Bohu. Provinili jsme se vůči Tvůrci manželství, protože jsme Jeho vynález zneužívali, protože jsme ze

sobeckých a jiných důvodů překroutili smysl a cíl manželství. Proto bychom měli Bohu svou vinu vyznat prosit ho o odpuštění. Vyznat znamená své hříchy vyjmenovat a to přesně, nevyhýbavě, otevřeně a čestně.

**Svému partnerovi dokážu odpustit jen tehdy, když, když jsem sám prosil Boha o odpuštění.** Jestliže se dovedu radovat z Božího odpuštění, pak je dovedu prokazovat i dalším lidem.



## Manželská nevěra - existuje ještě šance?

„Očekáváš toho příliš moc,“ řekla mi jedna známá s lehce cynickým úsměvem. „Znám spoustu manželství, kde oba považují za úplně normální, když každý má ještě někoho jiného, kde je běžné, že muž čte porno a má milenku. Žena je prostě zticha.“

*Žaludek se mi sevřel jako ledová koule. Jsem skutečně naivní, když si myslím, že můžeme mít ideální manželství s opravdovou věrností?*

„Bylo mi nanic. Manželství se nám hroutilo. I když jsme už přestáli několik bouří, cítila jsem, že jsme ve stálém napětí. Stále znovu jsem pociťovala, že můj muž je vystaven vnitřnímu boji, kde postupně vítězila rezignace.“

Snažila jsem se být „dokonalou“ manželkou, všechno dělat správně, dobře a nápaditě vařit, být sexy a zajímavá, pracovitá i skromná. Ale všechno moje úsilí nedokázalo zastavit postupné umírání našeho manželství.

Jednoho dne krize jeho života dostoupila vrcholu. Zavolal mi ze služební cesty. Seznámil se s jakousi holkou, kterou obdivuje...

Úpěla jsem k Bohu o pomoc. Ještě nikdy jsem mu nebyla tak blízko jako během této krize.“

Tolik dopis jedné ženy.

„Nebyla to pro nás lehká doba,“ říká žena. „Nejtěžší bylo odpustit a potom jsem dlouho váhala, zda začít znovu důvěřovat. Ale Pán Ježíš mi pomohl, abych na sebe vzala riziko lásky.“

**Nejhorší mou chybou v té době bylo to, že jsem svému muži ještě jednou vmetla do tváře jeho nevěru,** které on už hořce litoval a kterou jsme mu Bůh i já už jednou odpustili. **Manžel začal vzlykat** a v jeho tváři jsem viděla zoufalství k smrti. Bylo to kruté drásání sotva zahojených ran na jeho srdci. Zděšená tím, co jsem způsobila, jsem prosila Boha i manžela, aby mi odpustili. **Moje uzdravení začalo vlastním odpuštěním** a jen žasnu, co Bůh od té doby v našem manželství udělal.“

Muž hodnotí: „Pro mne bylo největším problémem, abych sám dokázal přijmout odpuštění. Občas mě přepadala velký smutek, který vystupoval jako temný stín a zahaloval mi srdce. Vím ale, že teď už „není žádné odsouzení pro ty, kdo jsou v Kristu Ježíši“ (Římanům 8,1). **Díky manželčině odpuštění a tomu, že křesťané mě nezavrhlí,** ale stáli za mnou, jsem mohl pocítit Boží lásku. Můj život je před Bohem očištěný a nakonec jsem přece jen **byl od svého hříchu osvobozen,** od hříchu, který na mé rodině lpěl už několik generací.



## Tak ho (ji) vyměním

Sexuální revoluce se prosadila. Jejím dopadem je katastrofa ve vztazích.

Od šedesátých let je v západní společnosti v pohybu „sexuální osvobození“, které vedlo k zásadním změnám. V Západním Německu v padesátých letech například platilo, že majitel nemovitosti nesměl pronajmout společné bydlení muži a ženě, pokud nebyli manželé. Dnes nemanželské soužití už dávno není právním důvodem k výpovědi.

Nebo se podívejme na svět médií. -->Dnešní mladí lidé ve věku do třiceti let pravděpodobně nevědí, že tak odtabuizované podávání sexuálně erotického obrazového materiálu existuje teprve jen několik desítek let; a hranice nestoudnosti se posouvají dál a dál. Nemluvě o sexuálním chování lidí v praxi „naživo“ všude ve školách, na pracovištích, v lázních a doslova „před očima“ druhých lidí. Není tedy divu, že sexuálním zločinům padá za oběť jedna mladá dívka za druhou, když na každém rohu je reklama na erotiku a většina žije podle filozofie „smyslnost je dobrá“.

*Celý článek najdete v Ethosu 2010/1*



## Toužil jsem po nějakém muži

### Příběh homosexuálního muže

**Prevence homosexuality je kvalitní láskyplný vztah mezi otcem a synem.**

*Rodiče vedli přes dvacet let velkou firmu. To je úplně pohltilo a prožili si přitom také spoustu porážek a pokoření.*

Od nejranějšího dětství jsem byl velmi citlivý. Vyrůstal jsem s pocitem, že jsem chtěné a milované dítě. Když jsem v pěti letech začal chodit do školky, zažil jsem první odmítnutí.

K nejhlubším zraněním mého dětství a mládí určitě patří skutečnost, že tatínek byl k nám jako rodině několikanásobně přísnější než k zaměstnancům své firmy. Ti u nás bydleli, stravovali se a užívali nepopsatelných práv, která jsme my děti nebo rodina nikdy neměli. Často jsem musel ve firmě pomáhat, ale nic z toho, do čeho jsem se pustil, se mi nedařilo. Nikdy mě nikdo nepochválil, neocenil.

V těchto konfliktních situacích bojovala maminka, která se snažila po mně věci napravit. Stála na mé straně, s tou jsem se ztotožňoval. Jeden z jejích výroků byl: „I kdyby tě tatínek neměl rád... já tě mám ráda dvojnásobně...“ Pro mě to však byla jen zdánlivá pomoc. Toužil jsem po nějakém muži, skutečném, hlubokém, chlapském ujištění, utvrzení - a lásce. V této beznadějně době plné slz jsem se uchyloval k masturbaci.

Maminka se křečovitě snažila zaujímat roli otce i matky zároveň, v tom však dělala chybu. Žili jsme v klasickém vztahu trojúhelníku. Když tatínek po mně něco chtěl, poslal maminku, když jsem chtěl po tatínkovi něco já, poslal jsem maminku.

Toto vakuum bez otce se táhlo mým životem, dokud jsem chodil do školy. Stále ve mně rostla představa, že svět by byl svobodnější a lepší, kdybych neexistoval. Začínal jsem věřit různým nepravdám, lžím o mužích...

V žádném případě jsem nechtěl být jako můj otec, a proto jsem popíral své mužství. Ale nechtěl jsem ani hledat ženu, protože to pro mě znamenalo jen trápení. V těchto těžkých chvílích jsem přirozeně lnul k mamince, ta byla všemu tomu vydaná, bez jakékoliv ochrany.

Bylo mi dvaadvacet, když jsem se odstěhoval z domu. Pro maminku se tím zhroutil svět. Moje homosexuální sklony dále nabývaly na síle. Muži mě přitahovali stále silněji. U každého z nich jsem hledal něco, co mi chybělo v mé identitě. Ale přitom jsem si musel vždycky přiznat, že ve světě homosexuálů to není nijak růžové. Komu se mám svěřit? Komu můžu důvěřovat? Kde najdu kompetentní pomoc?

Jednou v televizi mladý muž vyprávěl o svých homosexuálních sklonech a o tom, jak našel pomoc a prožil vnitřní uzdravení. Rozhodl jsem se napsat mu. Za několik dní jsem měl ve schránce odpověď.

Pozval jsem ho na večeři. Vyprávěl mi o svém životě, o svých zkušenostech s homosexualitou a svých vztazích s muži. Měl s sebou nejen svůj životní příběh, ale také adresy, prospekty a nabídky, kde bych našel kompetentní pomoc. Byl jsem mu nesmírně vděčný. Byl to můj první krok ven z mé zoufalé anonymity.

Nová cesta nebyla vždycky jednoduchá. Často jsem měl chuť to vzdát a hodit flintu do žita. Ale všem těm lidem, kteří šli kousek po té nové cestě se mnou, jsem nesmírně vděčný.

Ted', když vidím a chápu, jak moje homosexualita vznikala, vím, že je možné jít také opačným směrem - cestou z homosexuality ven.



## **Kyberšikana**

### **Digitální média a jejich nebezpečí**

**Co vede děti k úzkosti a zoufalství – a někdy je žene dokonce až k sebevraždě?**

Digitální média – smartphony, počítače, hrací konzoly a poslední v řadě není ani televize – proměňují náš život. V USA věnují mladí lidé v současnosti digitálním médiím víc času než spánku – sedm a půl hodiny denně, jak ukázala reprezentativní studie na vzorku více než dvou tisíc dětí a mladých lidí ve věku od osmi do osmnácti let.

### **Malé děti nepatří před obrazovku**

Je smutné, že rodiče dokážou posadit před televizi už velmi malé děti – aby od nich měli na chvíli pokoj. Devadesát procent všech dětí v USA, které ještě nemají dva roky, se pravidelně dívají na televizi. A televizní reklama se cíleně zaměřuje právě na tuto věkovou skupinu. To má mimo jiné za následek, že dítě, které jde do školy, zná už více než 200 značkových jmen, případně jejich produkty. Jen v USA vydá reklamní průmysl ročně deset miliard dolarů na ovlivňování dětí v oblasti chování při jídle, lví podíl na tom má právě televizní reklama. Děti ve věku do pěti let vidí ročně více než 4000 reklamních spotů na potraviny, které patří k nezdravému stravování. V posledních letech přibývá studií, které dokazují přímou souvislost mezi závislostí a patologickým návykem týkajícím se stravování.

Odhaduje se, že v Německu je 250 000 mladých lidí ve věku 14 až 24 let závislých na internetu, dva a půl milionů se považuje za problematické uživatele internetu.

### **Vinou počítače hloupneme**

Bez počítače a internetu se dnes nikdo ani nepohne. To s sebou nese obrovská nebezpečí, protože časté používání počítače a internetu odbourává určité složky činnosti mozku. Mezi důsledky u těchto dětí a mladých lidí patří poruchy verbální komunikace a učení, nedostatek



pozornosti, stres, deprese a náchylnost k násilí – to jsou slova renomovaného experta v oblasti výzkumu mozku Manfreda Spitzera v jeho nové knize s provokativním názvem: „Digitální demence – jak se my a naše děti připravujeme o mozek.“

Varovné hlasy se množí. „Může Google za to, že hloupneme?“ je název kritické eseje amerického publicisty a internetového experta Nicholase Carra.

Politici, kteří se zabývají oblastí vzdělávání, rádi vyzvedávají užitečnost digitálních médií při učení. Avšak řada vědeckých studií jim za to vystavuje velmi špatné vysvědčení. Spitzer ve své knize ukazuje, že digitální média z dlouhodobého hlediska lidskému tělu škodí, zejména v duševní oblasti. Pokud jen googlujeme, surfujeme, chatujeme a mailujeme, duševní činnost odsouváme, klesá výkonnost naší paměti a koncentrace. U dětí a mladých lidí se vinou médií s obrazovkou schopnost učení drasticky snižuje, člověk se učí být povrchní. Zejména chlapci stále častěji podléhají závislosti na počítačových hrách. Sociální sítě lákají k virtuálním přátelstvím, ale ve skutečnosti činí člověka sociálně neschopného a přispívají k rozvoji depresí. Vzhledem k tomuto znepokojivému vývoji Manfred Spitzer zdůrazňuje povinnosti rodičů, učitelů a politiků. Objektivními informacemi o rizicích burcuje k omezení využívání počítačů a internetu u dětí a mladých lidí – v zájmu jejich budoucnosti.

## **Kybernetická šikana**

Na internetu jsou i jiné jevy, které mají na děti zhoubné dopady – kyberšikana. Pod pojmem kyberšikany (cyber-mobbing, cyber-bullying, cyber-stalking, obtěžování) se rozumí úmyslné urážení, vyhrožování, „vyštípání“, zostouzení nebo obtěžování druhých za pomoci digitálních komunikačních prostředků (internet, mobilní telefon apod.).

## **Naivní Amanda a sebevražda**

Video o patnáctileté Amandě, která si nedávno ze zoufalství vzala život, se objevilo na YouTube a vyděsilo celý svět. Amandu Toddovou dlouhé roky škádli – ve škole, ale také online. V sedmé třídě začala chatovat na internetu. Jen tak pro zábavu. Přitom se setkávala s muži, kteří se jí dvořili. Jeden ji požádal o fotografii jejích obnažených prsou. Amanda – mladá a naivní – mu snímek e-mailem skutečně poslala. Ten fotku rozeslal po celé škole a dal na facebook. „Tu fotku už nemůžu vzít zpátky. Pořád tam někde bude,“ řekla Amanda. Její spolužáci si ji začali dobírat. „Celé noci probrečím, ztratila jsem všechnu radost,“ nařiká si. Narážky spolužáků se stále stupňovaly, přecházely v násilí. Amandu přepadaly záchvaty strachu, deprese, uchylovala se k alkoholu a drogám. Několikrát změnila školu, ale její minulost na internetu si ji vždycky našla. „Chtěla jsem jenom umřít,“ řekla. Nakonec vypila přípravek na bělení prádla. Přežila, ale těžce si ublížila na zdraví. Druhý pokus o sebevraždu se jí začátkem října podařil.

Tento tragický příběh není výjimečný. Kyberšikana je celosvětově rostoucí problém. Třetina mladých lidí v německé části Švýcarska má už zkušenost s tím, že jim někdo dal fotografii na internet bez jejich souhlasu. Podle průzkumu firmy Microsoft polovina lidí ve věku 14–18 let ve Švýcarsku uvádí, že je někdo prostřednictvím internetu obtěžoval. Zároveň 72 % dotázaných je ochotno prezentovat na webu své soukromé snímky a osobní informace.

Mnoho obětí se schovává a mlčí. Ze studu, strachu, zoufalství. Šuškanďa ve škole – to už tady bylo! Dnešní školáci si své spory řeší přes internet. Na sociálních sítích, prostřednictvím videa nebo mobilu se napadají, urážejí a vyhrožují si – bez vyhlídky, že to brzy skončí. Většinou se nevypátrá, kdo to z temna virtuálního pozadí útočí.

Zoufalá byla i Holly Horganová. Britskou školačku obtěžovaly nářky na sociálních sítích jako facebook nebo myspace. Nedaleko města Gloucester skočila z mostu. Tato patnáctiletá



dívka je už třetí teenager ve Velké Británii, který si kvůli virtuálně-verbálnímu násilí vzal život. Její rodiče nařikají, že jejich dcera se nikdy s tlakem mobbingu nedokázala vyrovnat. Její kamarádi říkali, že několik děvčat jí přes facebook nadávalo, ve škole se ji spolužáci snažili vytěsnit, že ona sama neměla žádné sebevědomí.

### **Rodiče většinou o týrání nevědí**

Také na německých školách patří kyberšikana k všednímu životu. Čtyřicet procent školáků uvádí, že se jich to přímo dotýká. Zvláště na základních školách pociťují děti útoky, vyhrožování fyzickým násilím, trpí pomluvami a vytěšňováním na okraj kolektivu. Většinou se jedná o kyberšikana ze strany kamarádů ve třídě. Žáci se často různými oklikami dozvídají o trapných fotografiích nebo hanobících textech. Stačí jediné kliknutí myši a žáci jsou vystaveni všeobecné hanbě nebo posměchu. Na internet se dostávají i zfalšované fotografie. Napřed žáka vyprovokují, vmanipulují do nějaké trapné situace, kterou hned filmují a pak ji šíří na internetu. Při chatování se nadává, vyzrazují tajemství, šíří fámy. Na facebooku a jiných sítích se zakládají nenávistné skupiny, které pak ztrapňují své oběti. Pod jménem oběti se zakládají falešné profily: zlomyslné komentáře, urážky nebo vymyšlené nabídky kontaktů. „Happy Slapping“ je úmyslně zosnovaná rvačka, která se nafilmuje a přes mobil pak rozšíří po internetu. Autoři zlomyslné šikany si vytvoří falešnou identitu, představí se oběti, vybudují spolu důvěrný vztah, který pak úmyslně zneužijí. Chlapci prožívají častěji ponižování a hrubé nadávky, děvčata trpí spíš sexuálním obtěžováním. Často se k tomu na síti používá vytvoření falešné identity.

### **Ohrožení jsou i učitelé**

S virtuálními útoky se setkávají nejen žáci, ale i učitelé. Na interaktivní platformě spickmich.de mohou žáci známkovat své učitele – samozřejmě anonymně. Mnoho žáků využívá možnosti, jak se „zbavit“ neoblíbeného učitele. Mezi příspěvky se najdou nejen urážky, ale také pornografické montáže a „virtuální popravy“. To může mít pro oběť závažné důsledky. Oběť kyberšikany nemá prostor, kam by se mohla ukrýt, nemá už soukromou sféru.

Podle jedné studie jsou pachatelé ze 70 % muži, v převážné většině (88 %) ve věku jedenácti až dvaceti let. Pachatele kyberšikany ani dnes většinou nečekají vážnější postihy jako například trestní stíhání.

### **Na webu řešení není**

V případě kyberšikany (stejně jako u mobbingu) se útoky opakují a trvají dlouhou dobu. Oběť není schopna se postavit na obranu a cítí se vydaná tlaku napospas. Útočníci (bullies) jednají anonymně, aspoň si to myslí. Obsah se šíří rychle a prakticky se nedá kontrolovat. Přístup k němu i jeho šíření jsou možné nonstop. O publiku nemůže mít nikdo přehled. Sama oběť se o tom často dozvídá až mnohem později. Snímky, komentáře, profily na webu se podaří smazat jen ve vzácných případech. Je možné, že obsah si před smazáním stáhne jiný uživatel, uloží ho pod jiným názvem a pak ho na web zase – někdy dokonce upravený – znovu uloží. Některé vyhledávače nabízejí vedle aktuálních internetových stránek také starší stránky (cache); stačí kliknout a obsah se znovu aktivuje. Co je online, zůstává online. Web nezapomíná.

Na celé věci je hrozné to, že mnoho mladistvých útočníků si vůbec neuvědomuje, co páchají, nevnímají, co svým jednáním mohou u oběti způsobit.

### **Příčiny**

Jak to vysvětlit? Naše západní společnost sází všechno na to, aby odstranila Boha. Boha-Stvořitele nahrazujeme náhodou. Naše děti se učí, že svět i člověk je produktem slepé náhody. Pokud tomu člověk uvěří, pak nemá ani žádný pocit odpovědnosti vůči Bohu. Neexistují pro něj žádné závazné příkazy, které by ho učily, že si má druhých lidí vážit, milovat je jako sebe sama. Uvědomujeme si, co vlastně způsobujeme? Co se to zasévá do dětských srdcí! Náchylnost k násilí – nejen mezi dětmi a mladými lidmi – pramení z toho, že jsme ztratili měřítko dobrého a zlého. Evoluční teorie nám namlouvá: „Vývoj k vyššímu je možný jen na úkor slabšího. Mentalita ostrých loktů se vyplácí.“

## Co můžeme dělat

Probudme se! Uvědomme si svou zodpovědnost. Nepřihlížejme nečinně, když naše děti prožívají svádění, pomluvy, manipulaci. Budu znovu citovat Manfreda Spitzera: „Digitální média činí lidi tlustými, hloupými, agresivními, osamělými, nemocnými a nešťastnými. Omezujte dětem dávky konzumu digitálních médií. Pro celou naši společnost platí, že – pokud jde o náš blahobyt a udržení naší kultury – nemáme nic kromě hlav další generace. Nevychováváme z nich neschopné tvory!“

*Bruno a Yvonne Schwengelerovi*

*Prameny:*

*Manfred Spitzer, Digitale Demenz – Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen [Digitální demence – jak své děti připravujeme o rozum], Droemer 2012*

*www.n-tv.de panorama*

*Cyber\_Mobbing, Merkblatt für Schulleitungen, Lehrpersonen und Schuldienste [Leták pro vedení škol, učitele a školské pracovníky], kanton Luzern*

## Muslimové mohou lhát

### Tři různé pohledy na islám

- „Každý věřící muslim je více nebo méně násilnický nepřítel křesťanství a celé západní společnosti; je třeba před nimi varovat a chránit se.“
- „Islám je vlastně mírumilovné náboženství, které je na stejné úrovni jako křesťanská víra.“
- „Islám musí projít ještě reformním procesem osvícenectví a liberalizací, podobně jako západní svět a církve před několika staletími.“

### Islám jako náboženství pokoje a míru

Požadavek žít v míru platí pouze v rámci islámského světa, ale nemuslimové se mají všemi prostředky dostat pod nadvládu islámu, nemůžeme islám obecně označovat jako náboženství pokoje a míru. V koránu prokazatelně tkví agresivní dobyvačný potenciál.

### Rozporuplnost výroků koránu - co platí?

Při mezináboženském dialogu muslimové o svém vztahu vůči Židům a křesťanům rádi citují „přátelské“, tolerantní súry napsané v Mekce, i když byly obsahově zrušeny tím, co bylo napsáno později v Medíně!

## **„Taqiyya“ - taktika zastírání**

Lež, nedodržení smluv, slova a podvody vůči nevěřícím nejsou něčím zavrženíhodným, nejde o hřích, ale ze strany muslima je to dovolená lež, kterou je hodno obdivovat.

*Celý článek najdete v čísle 2007/1*

*vše je převzato z [www.ethos.cz](http://www.ethos.cz), popř. z časopisu ETHOS*