

## Tugeva paarisuhte alused 2 - probleemide lahendamine

Ivo Unt | 21.05.2023 | Toompea kogudus

### SISSEJUHATUS

probleemid on abielus vältimatud. aga probleemid ei muutu millekski tõsisemaks seni kuni suudate neid lahendada ilma viha, vaenu ja tõsiste lahkkelideta. konfliktid puhkevad siis kui probleemile lisandub ärritunud vaidlus, tüli või vihane vaikimine. konfliktid on ülespaisutatud probleemid. lk 301

*Ef 4:26 Kui vihastute, siis ärge tehke pattu! Ärgu päike loojugu teie vihastumise üle!*

### 1. Konfliktides toimimine

- Leplik suhtumine. *J. John "isegi kui konflikt on vältimatu, muudab leplik suhtumine selle märksa kergemaks. leppimine tähendab konflikti ohjeldamist.*

- Väldi võidu saavutamist. *J. John - "kui teie abielus on puhkenud konflikt, ei tohi kunagi võtta eesmärgiks isikliku võidu saavutamist. te moodustate oma abikaasaga ühtse terviku ning tema kaotus on seega teie mõlema kaotus." lk 317 Rm 12:10 vastastikusel austuses jõudke üksteisest ette!*

- Konflikt aitab abielu. *J. John - "tegelikult aitab edukalt läbi räägitud ja lahendatud konflikt abielul kasvada. veider küll aga konfliktid on ka elumärgid"*

### 2. Petmise põhjustajad

Kellegi abielu ei ole kõrvalhüppekindel, selle vastu ei pea kindlustama nõrku abielusid vaid kõiki abielusid.

Kuidas aru saada et olen läinud oma suhtes petmise suunas? *J. John - "hea indikaator oleks vast see et kui vajate toimuvaks privaatsust, siis on see tegevus abielurikkumine." lk 334*

Himu - himustamine tähendab millegi sellise soovimist, mis sulle ei kuulu. lk 339

kui lasete himul kontrolli alt väljuda, hävitab see kaasluse, austuse ja emotsionaalse läheduse, neid asendab pime sugutung. inimesed maanduvad seksuaalobjektideks. lk 339

need kelle elu juhib himu, pole kõige paremad armastajad. nad on liiga isekad. himu toidab abielusisest rahulolematust. himu tekitab meile praktiliselt häitmatu isu. lk 340

*Mt 5:28 Aga mina ütlen teile: Igaüks, kes naise peale vaatab teda himustades, on oma südames temaga juba abielu rikkunud.*

*J. John - "ihalus on küll tugev tunne, kuid kustub mõne kuuga. pidage vastu!" lk 354*

Üksindus - üksinduse vastu võitlemine kõrvalhüpetega on sama kui sooja saamiseks majale tule otsa panemine. te peate otsima sõpru, aga mitte armukesi. lk 344

võibolla peaksite leidma töö, mis pakub teile uusi väljakutseid, või leidma uusi tuttavaid. miks mitte leida mõni uus tegevus vaba aja sisustamiseks? kõrvalhüpped on vilets aseaine. lk 345

Laiskus - laiskus on ilmselt üks põhjusi, mis inimesed viskuvad suhtest suhtesse. nad pole valmis suhte küpsemise ja arenemise nimel vaeva nägema. kui kõik ei lähe enam libedalt, on aeg jalga lasta. neid mehi ja naisi kes viskuvad ühest suhtest teise, ei tasu mitte kadestada. nad lihtsalt ei suuda hoida ühtki suhet nii kaua et see kasvaks algstaadiumist välja. lk 347

*J. John - "parim viis abielu kestmist tagada on mitte kunagi alustada abieluväliseid suhteid." lk 369*

### 3. Kahetsus

Täielik kahetsus ei otsi vabandusi ega püüa süüd teise kaela veeretada.

Tuleb tunnistada: "Mul on väga kahju selle pärast, mis toimus, midagi sellist ei juhtu enam kunagi" ja seda tõsiselt mõelda. Täielik kahetsus on enam kui tunne, see tähendab ka tegusid - midagi sellist ei juhtu enam kunagi. *Gary Chapman vabandamisest*

- õigesti esitatud vabandus maandab pingeid, lahendab konfliktid ja tervendab haavatud tunded, ka siis, kui probleemid on kestnud juba kuid või isegi aastaid. lk 132

- kui vabandusega kaasneb naise süüdistamine, siis muutub vabandus rünnakuks. lk 135

- mida detailsem sa oled, seda paremini saab su naine aru, et sa mõistad, mis talle haiget tegi. mida sügavamalt sa mõistad, seda väiksema tõenäosusega sa tulevikus oma viga kordad. lk 134

- on oluline hüvitust pakkuda tema peamises armastuse keeles. lk 139

*Lk 17:3 Jälgige end: kui su vend patustab, siis noomi teda, ja kui ta kahetseb, anna talle andeks!*

#### 4. Andestus

- Andestamine on reaktsioon kahetsusele, ilma nende kaheta pole ka abielu täielikku tervenemist. lk 372

- andestamine on protsess, mille käigus kõrvaldatakse kahe inimese vahelised vihkamise või süütunde barjäärid ning mille tulemusel saab ilma vaenulike tunneteta suhet kas taastada või luua. lk 312

- Andestamine on enne otsus ja siis alles emotsioon. Isegi kui meile tundub et me ei taha seda teha, võime siiski otsustada andestada.

- andestamine ei tähenda õigluse eiramist, ega toimunu heakskiitmist. *J. John - "kui jätate mulje et ega see teid eriti ei häirinudki, suureneb kordumise oht"*

- kuigi andestamine on kulukas, võib selle alternatiiv olla veelgi kulukam. kristlasele peaks andestamine olema prioriteet. lk 313 *J. John - "Jumal mitte ainult ei soovita andestada, vaid lausa käsib. ärge kartke, õnneks annab Ppüha Vaim meile jõudu täita Jumala kärke."* lk 376

*Mt 6:12 Ja anna meile andeks meie võlad, nagu meiegi andeks anname oma võlglastele!*

*Ef 4:32 Olge üksteise vastu lahked, halastajad, andestage üksteisele, nii nagu ka Jumal on teile andestanud Kristuses.*

- Tee andestamisest elustiil. *"ühekordne andestus ei pruugi olla piisav. haigetsaamine võib olla nagu umbrohujuur - kuigi see on välja tõmmatud, ilmub ta uuesti ja vajab uut rohimist. kuude või isegi aastate pärast võib kerkida pinnale mõni küsimus, millega pole veel tegeldud."* lk 374 j john

*"Et sugupoolte vaheline lepitus võiks toimuda, selleks tuleb meil õppida andestama mitte üks, vaid miljoneid kordi. peame seda tegema mitte ühe päeva või teatud aja, vaid terve elu."* ( lk 114 ÜKS LIHA bob yandian)

*„Issand, kui mitu korda minu vend võib minu vastu patustada ja mul tuleb talle andeks anda? Kas aitab seitsmest korrast?"* Jeesus ütles talle: *„Ma ei ütle sulle seitse korda, vaid kas või seitsekümmend seitse korda."* (Mt 18:21-22)

- Andestamine vabastab sidumistest

**Derek Prince - "kaks peamist põhjust, mis vabanemist takistavad: keeldumine patukahetsusest ja keeldumine andestamisest kaasinimestele, kelle peale ollakse solvunud või vihane. aga kui inimesed täidavad need kaks tingimust: kahetsevad pattu ja andestavad ligimesele kõik, mis iganes andestust vajab, siis ma tunnetan, et mul on Jeesuse poolt antud meelevald ajada demonid nendest välja."**

#### KOKKUVÕTE

Tegelikult hakkavad noorusel külvatud seemned vanas eas vilja kandma. **tõsine töö, mida tehti konfliktide lahendamiseks, tulemusliku suhtlemise saavutamiseks ja eri rollide ühitamiseks näitavad oma tõelisi vilju aastate pärast. ja ümberpöörduvalt, lahendamata probleemid kerkivad just sellal täie teravusega päevakorda.** lk 382

Täielik pühendumine võib tähendada oma krooniliselt haige abikaasa juurde jäämist või hoopis loobumist ametikõrgendusest, sest see võib abielule halvasti mõjuda. täielik pühendumine abielule eeldab pühendumist ilma igasuguse ajalise piiranguta. lk 389

**Abielu on katse mis näitab meie tegelikku olemust.** aastate jooksul oma abikaasaga läbides avaldub meie tegelik loomus, me saame näidata oma usku sõnades ja tegudes. abielu nõuab täielikku pühendumist ta nõuab kõike mida me anda suudame. lk 389