

# DODATEK A

## re:generacja PODSTAWOWE PRZEKONANIA

Wierzmy, że przyjęcie poniższych prawd jest kluczem do tego, aby doświadczyć jedynej trwałej radości w życiu. Każda lekcja w programie *re:generacja* jest na nich oparta. Wiemy, że nie każdy, kto dołącza do programu, będzie je rozumiał czy akceptował. *Re:generacja* jest bezpiecznym miejscem, gdzie można uczciwie przepracować pytania i wątpliwości ich dotyczące. Modlimy się za ciebie, abyś pracując nad tym materiałem, zrozumiał, zaakceptował i nauczył się stosować te prawdy w każdej dziedzinie swojego życia i we wszystkich swoich relacjach. Prawda jest sprawą kluczową, a wierzymy, że te są podstawowymi i najważniejszymi.

**Biblia:** Wierzmy, że Biblia jest natchnionym, w każdym pojedynczym słowie, Słowem Boga, bezbłędnym w oryginalnych pismach, jak również najwyższym i ostatecznym autorytetem w kwestiach doktryny i praktyki. (2 List Tymoteusza 3:16-17; 2 List Piotra 1:21; Ewangelia Jana 17:17)

**Trójca:** Wierzmy, że jest jeden Bóg, że Ojciec, Syn i Duch Święty jest Bogiem, oraz że Ojciec, Syn i Duch Święty są odrębnymi Osobami. (Ks. Powtórzonego Prawa 6:4; Ew. Mateusza 28:19-20; 2 Koryntian 13:14; 1 Koryntian 8:6; Kolosan 2:9; Dzieje 5:3-4)

**Jezus Chrystus:** Wierzmy, że Pan Jezus Chrystus, odwieczny Syn Boga, stał się człowiekiem, nie zaprzestając być Bogiem. Został poczęty z Ducha Świętego i narodził się z dziewicy Marii, aby móc objawić Boga, wypełnić prorocтво i odkupić grzeszną ludzkość. Wierzmy, że zrealizował nasze zbawienie dzięki swej zastępczej ofierze na krzyżu, złożeniu w grobie i cielesnemu zmartwychwstaniu. Wierzmy, że nasze odkupienie i zbawienie są gwarantowane dzięki Jego prawdziwemu, cielesnemu powstaniu z martwych i że jest On jedyną drogą zbawienia (Ew. Jana 1:1. 14. 18; 14:6; Ew. Łukasza 1:35; List do Rzymian 3:24-26; 4:25; Dzieje Apostolskie 4:12; List do Filipian 2:5-8; 1 List do Tymoteusza 2:5). Wierzmy, że Jezus Chrystus jest widzialnym obrazem niewidzialnego Boga, pierworodnym wobec każdego stworzenia, stwórcą nieba i ziemi i Tym, który je podtrzymuje oraz Głową Kościoła. Wierzmy, że Jezus Chrystus jest teraz w niebie, wywyższony po prawicy Ojca, gdzie jako Arcykapłan dla swego ludu służy jako nasz Orędownik i wstawia się za nami (List do Kolosan 1:15-19; List do Hebrajczyków 1:3; 3:1; 7:23-25; 1 List Jana 2:1-2).

**Duch Święty:** Wierzmy, że Bóg Duch Święty jest osobą, która ogranicza działanie zła na świecie i przekonuje ludzi o grzechu, sprawiedliwości i sądzie. Mieszka we wszystkich, którzy wierzą w Jezusa. Od chwili, gdy ktoś uwierzy w Syna, Duch chrzci wierzących w jedno ciało, opieczętowuje ich na znak zbawienia, odradza do nowego życia, daje każdemu duchowe dary i jest w pełni obecny, aby nieustannie napędzać (kontrolować i prowadzić) tych, którzy są Jego własnością. (Ew. Jana 16:7-11; 3:8; 14:16-17; 1 Koryntian 12:4-11, 13; Efezjan 4:30; 5:18; 1 Tesaloniczan 5:19)

**Człowiek:** Wierzmy, że człowiek został stworzony jako niewinna istota na obraz i podobieństwo Boga, ale ten pierwszy człowiek zgrzeszył, ściągając na siebie i swoje potomstwo śmierć fizyczną i duchową (Ks. Rodzaju 1:27; 2:17; 3:19), i nie jest w stanie zrobić nic, aby zasłużyć na Bożą przychylność, stąd potrzebuje zbawienia (Izajasza 59:1-2; List do Rzymian 6:23). Wierzmy, że ludzkość w swej grzesznej naturze jest zbuntowana przeciwko Bogu, Jego dobremu planowi na życie i sposobowi oddawania Bogu czci (List do Rzymian 1:20-24; List do Efezjan 2:1-3). Bunt ludzkości wywołuje zamieszanie w kwestii dobra i zła i krzywdzi ludzi, prowadząc ostatecznie do sądu, rozpacz i śmierci (Ks. Rodzaju 1:31; Galacjan 5:16-21; 1 Koryntian 6:19-20; List Jakuba 1:13-15). Wierzmy, że Bóg stworzył ludzi na swój obraz i przypisał im konkretną płęć, męską (mężczyzna) i żeńską (kobieta), stwarzając ich odrębnymi istotami z seksualnego i biologicznego punktu widzenia, ale o tej samej godności i wartości osobistej (Ks. Rodzaju 1:26-28). Wierzmy, że Bóg ustanowił małżeństwo jako związek na całe życie jednego mężczyzny i jednej kobiety (Ks. Rodzaju 2:18; Ew. Mateusza 19:4-9; List do Efezjan 5:31-33). Ci, którzy akceptują Boży plan w kwestii seksu, płci biologicznej i małżeństwa i żyją według tego planu, doświadczają błogosławieństwa wynikającego z dobrego projektu Boga (Psam 1:1-3; Psam 128:1-4). Decyzje, aby zmienić czy zmodyfikować Bożą wolę dla małżeństwa, seksu czy płci, są częścią cierpień człowieka i prowadzą do rozpacz (List do Rzymian 1:21-22; List Jakuba 1:13-15). Wierzmy, że Bóg kocha ludzi i szuka ich pomimo naszego buntu (List do Rzymian 5:8). Oferuje przebaczenie, uleczenie i obfite życie każdemu, kto w pokorze zwróci się do Niego (Ew. Jana 3:17; 10:10; List do Tytusa 3:3-7; 1 List Piotra 5:6-7).

**Zbawienie:** Wierzmy, że zbawienie jest suwerennym darem Boga, który człowiek przyjmuje poprzez osobistą wiarę w Jezusa Chrystusa i Jego ofiarę za grzech. Wierzmy, że człowiek zostaje usprawiedliwiony łaską przez wiarę, niezależnie od uczynków (Dzieje Apostolskie 13:38-39; List do Rzymian 6:23; Efezjan 1:4-5; 2:8-10). Wierzmy, że Jezus Chrystus jest jedynym środkiem do zbawienia i że nikt nie jest zbawiony bez świadomej, osobistej decyzji zaufania Chrystusowi jako swemu jedynemu Zbawicielowi (Ew. Jana 14:6; Dzieje Apostolskie 4:12; List do Rzymian 10:9-10). Wierzmy, że wszyscy prawdziwi wierzący wybrani przez Boga, kiedy zostaną zbawieni, są bezpieczni w Chrystusie na zawsze (List do Rzymian 8:1. 29-30. 38-39; Ew. Jana 10:27-30).

**Powtórne przyjście:** Wierzmy w przyszły, widzialny i cielesny powrót Jezusa Chrystusa na ziemię, powszechnie nazywany powtórny przyjściem, aby rządzić narodami i ustanowić swe królestwo na ziemi (List do Filipian 3:20; Ew. Mateusza 24:15-31; Ks. Zachariasza 14:4-11; Objawienie Jana 19:11-21).

# DODATEK B

## Z MATERIAŁÓW ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

Dwanaście Kroków Anonimowych Alkoholików zostało przedrukowanych i zaadaptowanych za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc. („AAWS”). Zgoda na przedruk i adaptację nie oznacza, że organizacja Alcoholics Anonymous jest związana z tym programem. 12 kroków A.A. jest programem uzdrowienia wyłącznie z alkoholizmu. Dlatego A.A. nie ponosi odpowiedzialności

za wykorzystywanie kroków A.A. lub ich zaadoptowanej wersji do innych programów czy działań wzorowanych na A.A., ale odnoszących się do innych problemów czy poza kontekstem A.A. Dodatkowo, choć A.A. jest programem duchowym, A.A. nie jest programem religijnym. Stąd A.A. nie jest związane ani stowarzyszone z żadnym kościołem, wyznaniem czy konkretnymi wierzeniami religijnymi.

### DWANAŚCIE KROKÓW ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

1. Przyznaliśmy, że staliśmy się bezsilni wobec alkoholu – że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od tych wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków, staraliśmy się nieść to przesłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

# DODATEK B

## OKREŚLENIE POTENCJALNYCH BOŻKÓW

Bożkiem jest cokolwiek, co przyciąga twoją miłość i uwagę bardziej niż odwieczny Bóg. Pragnieniem twojej grzesznej natury jest pogoń za rzeczami stworzonymi i cieszenie się nimi bardziej niż Stwórcą. Bożki pociągają cię bolesnymi ścieżkami niezaspokojonych potrzeb i niespełnionych pragnień. *Próby zaspokojenia wiecznych potrzeb czymś innym niż wieczny Bóg są wzorcem, który prowadzi do bólu i śmierci.*

Niewłaściwy wybór obiektu czci jest duchowym problemem, z którego biorą się twoje zmagania. Oddawanie czci jest reakcją wobec kogoś lub czegoś, co zdobyło twoje serce. Bóg stworzył cię, abyś był czcicielem – osobą, która oddała Mu swoje serce. Wiele rzeczy, nawet tych dobrych rzeczy stworzonych przez Boga, może zdobyć twe serce. Ale kiedy będziesz cenił rzeczy tego świata bardziej niż Boga, to będziesz wykorzystywał je, dogadzał sobie w nich i próbował je chronić w szkodliwy sposób. Będziesz służył temu, co najbardziej kochasz.

Bóg nakazuje, abyś to Jego najbardziej kochał: *Będziesz miłował Pana, Boga swego, z całego serca swego i z całej duszy swojej, i z całej myśli swojej. To jest największe i pierwsze przykazanie.* (Jezus Chrystus, Ew. Mateusza 22:37-38). Bóg nie potrzebuje twojej miłości – On wystarcza sam sobie. Bóg mówi ci, żebyś Go kochał, ponieważ wie, że to jest dla ciebie najlepsze.

Jednym z celów tego obrachunku jest wydobycie na światło bożków będących korzeniem twego uzależnienia, zepsucia i grzesznych wzorców. Kiedy te bożki zostaną ujawnione, będziesz mógł podjąć kroki, aby skierować swe serce ku Bogu. Wykorzystaj narzędzia podane w tym Dodatku, aby odkryć bożki, które załadnęły twoim sercem.

**Poniższe pytania i stwierdzenia mogą pomóc ci określić niektóre z twych bożków:**

Kto lub co (oprócz Chrystusa) dyktuje decyzje, jakie obecnie podejmujesz?

W czym szukasz źródła bezpieczeństwa, czułości, akceptacji, znaczenia, aprobaty, zadowolenia, ochrony?

Na co reagujesz bardzo emocjonalnie albo przyjmujesz postawę obronną?

Gdzie najbardziej szukasz akceptacji albo próbujesz uniknąć odrzucenia?

Co najbardziej kontroluje twoje myśli, uczucia, czas, finanse i uwagę (przejrzyj swój kalendarz i wydatki)?

Za jakimi pragnieniami nadal byś podążał, wiedząc, że ich spełnienie wpłynęłoby szkodliwie na twoją relację z Bogiem?

Do czego nie chcesz, aby Bóg się wtrącał? Dlaczego?

Bez czego na tym świecie nie wyobrażasz sobie życia? Kogo lub co najbardziej boisz się stracić?

Jezus + \_\_\_\_\_ = czujesz się dobrze.

Życie jest pełne i jesteś zadowolony, kiedy masz

\_\_\_\_\_

Nie możesz być zadowolony, jeśli nie masz

\_\_\_\_\_

***Następna strona zawiera listę potencjalnych bożków. Przeczytaj ją, aby zobaczyć, czy któryś z tych bożków decyduje o twoim życiu bardziej niż Bóg.***

# DODATEK B

## LISTA POTENCJALNYCH BOŻKÓW

### EGO/PYCHA

Moja zdolność określania, co jest złe, a co dobre  
Moja zdolność podejmowania odpowiedzialności lub kontroli  
Moja opinia na swój temat  
Pochwały innych  
Mój osobisty sukces lub wartość finansowa  
Poczucie, że mam rację  
Czas dla siebie  
Władza  
Sława

### RODZINA/RELACJE

Małżeństwo lub małżeństwo „idealne”  
Miłość współmałżonka lub jego/jej pewne zachowania  
Dzieci  
Miłość dziecka lub jego pewne zachowania  
Afirmacja ze strony przyjaciół  
Tożsamość w pewnej grupie społecznej  
Ta jedna szczególna osoba, która jest ze mną

### APROBATA/AFIRMACJA

Dobra opinia innych  
Uwaga ze strony innych  
Aprobata ze strony \_\_\_\_\_  
Uznanie  
Moja wyjątkowość  
Pożądany przez \_\_\_\_\_ (jakąś osobę, lub mężczyznę albo kobietę)  
Bycie niezauważanym lub niepożądanym (wstyd)  
Niewidzialny, nieznany

### ZACHOWANIE/ROBIENIE

Postępowanie według pewnych zasad/standardów  
Wysoka wydajność  
Przyszły cel lub osiągnięcie  
Pozycja na drodze kariery lub w społeczeństwie  
Bycie najlepszym lub lepszym niż \_\_\_\_\_

### MATERIALIZM

Pieniądze (pewien poziom – „ubogi”/bogaty)  
Bezpieczeństwo finansowe lub dobrobyt  
Pewne sąsiedztwo, dom, ubiór lub samochód  
Zbyt oszczędny  
Dobra materialne

Bycie lub stanie się filantropem

### DOTYCZĄCE ASPEKTÓW FIZYCZNYCH

Pewien rodzaj wyglądu  
Wygląd ciała/idealna waga  
Młodość  
Siła, postura i kondycja fizyczna

### EMOCJONALNE

Zrozumienie ze strony innych  
Bycie potrzebnym  
Zadowalanie wszystkich  
Miłość ze strony \_\_\_\_\_  
Zdolność pomocy komuś innemu  
Zemsta

### RELIGIJNE

Szacunek religijny lub duchowy  
Sukces w służbie  
Pozycja w służbie  
Pewien poziom dyscyplin duchowych lub służby  
Pewien dar duchowy

### OSIĄGNIĘCIA

Pewien rodzaj kariery, aby mieć poczucie znaczenia  
Sukces, zawdzięczenie wszystkiego własnej pracy  
Zawsze robić więcej, niż jest wymagane  
Osiągnięcia akademickie moich dzieci lub moje  
Sukces moich dzieci w \_\_\_\_\_  
Wiek emerytalny, prestiż lub łatwość \_\_\_\_\_  
Lęk przed porażką

### OCHRONA

Bezpieczeństwo  
Zdrowie  
Życie (lęk przed śmiercią)  
Kontrola nad \_\_\_\_\_  
Sprawiedliwość

### PRZYJEMNOŚĆ

Zabawa  
Unikanie bólu lub szukanie ulgi (poprzez jedzenie, leki, wakacje, seks itp.)  
Seks  
Wakacje

# DODATEK C

## Kim jest mentor w programie *re:generacja*

Mentor w programie *re:generacja* jest **przewodnikiem** spoza grupy, któremu uczestnik daje przyzwolenie, aby konfrontował go z prawdą na temat jego życia, dla jego duchowego rozwoju i uzdrowienia. Jedynymi wymaganiami w stosunku do mentora jest to, że **musi być oddanym chrześcijaninem tej samej płci co uczestnik**, żyjącym w oparciu o **biblijne podstawy** i **dobrze rozumiejącym ewangelię**.

Inne cechy (niewymagane idealnego kandydata na mentora to:

- Istniejąca już przed *re:generacją* relacja z uczestnikiem, która może być kontynuowana po uzdrowieniu.
- Ktoś, kto już jest oddany duchowemu rozwojowi uczestnika. *Uwaga: jeśli jakaś grupa chrześcijan jest już oddana uczestnikowi, może on poprosić kilka osób z tej grupy o mentoring.*
- Ktoś, kto mieszka blisko uczestnika.
- Ktoś, kto doświadczył uzdrowienia, jest pomocny, ale nie jest to wymagane.

Jeśli uczestnik nie zna odpowiedniej osoby tej samej płci, która mogłaby być mentorem, powinien szukać w kręgu wierzących osób. Jeśli nie ma relacji z chrześcijanami, kiedy przystępuje do programu, może poprosić o mentora zaangażowanego w *re:generację*.

### Oczekiwania wobec mentora obejmują:

#### Bycie wzorem życia opartego na Chrystusie

- **Zrozumienie ewangelii:** zdolność przekazania tego, jak nawiązać relację z Chrystusem (1 List do Koryntian 15:3-4; List do Rzymian 6:23) i że codzienna więź z Jezusem przynosi nowe życie i wolność. (Ew. Jana 15:1-5; List do Rzymian 8:13)
- **Uczniostwo:** bycie wzorem autentycznego podążania za Chrystusem (1 Koryntian 11:1), włącznie z wyznawaniem grzechów, uczestnictwem w biblijnej wspólnotcie, przebaczeniem i zadośćuczynieniem. (1 List do Tymoteusza 4:12; List do Hebrajczyków 13:7-8; List Jakuba 5:16)
- **Modlitwa** z uczestnikiem i za niego. (Efezjan 3:14-21; List do Rzymian 1:11-12)

## Zbudowanie szczerzej, zdrowej relacji i kierowanie uczestnika jednocześnie do Chrystusa i Pisma Świętego

- **Poznanie i wspieranie uczestnika** w jego zmaganiach, zachęcanie go i okazywanie mu miłości, niesienie z nim jego ciężarów (Galacjan 6:2). Mentor nie ma starać się zmieniać uczestnika na lepsze, ale ma kierować go ku Bogu przez Pismo Święte. (Hebrajczyków 4:12)
- **Określenie oczekiwań/granic** dotyczących częstotliwości kontaktów mentor/uczestnik oraz oczekiwań co do postępów w programie (codziennie, co tydzień, w dłuższej perspektywie).
- **Okazywanie miłości w prawdzie i łasce.** (Efezjan 4:15; Przysłów 28:23; 1 Koryntian 13:1)

### Angażowanie się w proces uzdrowienia uczestnika – krok po kroku

- **Pomoc w podjęciu odpowiedzialności:** zachęcanie uczestnika do udziału w życiu kościoła, w spotkaniach *re:generacji* i odrabiania pracy domowej, do wytrwania w 24-godzinnych okresach trzeźwości i realizowanie planu opieki. (Hebrajczyków 3:13)
- **Pomoc w obrachunku, pokucie i zadośćuczynieniu:** słuchanie relacji z obrachunku i wspieranie uczestnika w dokładnym przechodzeniu przez te kroki. (Rzymian 8:1; Hebrajczyków 10,24-25)
- **Pomoc w sytuacjach konfliktowych:** jeśli istnieje taka potrzeba, pomoc innym uczestnikom lub liderom *re:generacji* w rozwiązaniu konfliktu w biblijny sposób. (Mateusza 18:15-17; Przysłów 6:1-5)
- **Komunikowanie się z liderami grupy *re:generacji*** (w razie potrzeby) co do tego, jak najlepiej okazywać miłość uczestnikowi programu na każdym kroku procesu uzdrowienia (udostępnić numer telefonu i adres e-mailowy).

Liderzy *re:generacji* zapewniają szkolenie mentoringowe i zachęcają do niego wszystkich mentorów niezależnie od ich wcześniejszych doświadczeń. Zapytaj liderów *re:generacji* o informacje dotyczące szkolenia.

# KROK 1 PRZYNAJ

## DEFINICJE PRZEMOCY

### PRZEMOC:

Każde działanie, które celowo krzywdzi lub rani inną osobę. Również wzorzec zachowań wykorzystywany do manipulowania lub kontrolowania drugiej osoby. Przemoc może mieć naturę emocjonalną, mentalną, fizyczną lub seksualną.

### PRZEMOC SEKSUALNA:

KAŻDA czynność seksualna (słowna, wizualna, emocjonalna, fizyczna) wykonywana bez zgody\* (przyzwolenia), która wykorzystuje inną osobę w celu zaspokojenia potrzeb emocjonalnych lub seksualnych drugiej osoby. Czynność ta może być wykonywana przy użyciu siły, zastraszenia, pod przymusem, przez oszustwo lub mocą autorytetu.

\* **UWAGA:** Osoba również nie „zgadza się”, jeśli nie potrafi rozsądnie przyjąć lub odrzucić seksualnych naciągów. Wiek ofiary, okoliczności, zdolność zrozumienia i relacja współzależności od sprawcy mogą ograniczać zdolność do udzielenia zgody.

## DODATEK C

### DODATEK NA TEMAT PRZEMOCY

Bóg cię kocha.

Ofiarom przemocy trudno tę prawdę zaakceptować. Doświadczywszy krzywdy, niektórzy zastanawiają się, czy Bóg w ogóle istnieje albo czy Mu na nich zależy. Niektórzy wątpią, czy Bóg może wciąż ich kochać, bo czują się tak zniszczeni. Przemoc jest bolesnym dowodem na to, że jesteśmy grzesznymi, cierpiącymi ludźmi otoczonymi przez grzesznych, cierpiących ludzi.

Może jesteś pewien, że przemoc jest częścią twojej historii, a może zastanawiasz się, czy to, czego doświadczyłeś, było przemocą – niezależnie od tego ważne jest, abyś posiadał poprawną definicję przemocy, przyglądając się swej przeszłości. Przeczytaj definicje przemocy znajdujące się na marginesie.

**Pyt. 1:** Czy definicje znajdujące się na marginesie zmuszają cię do zastanowienia się nad kwestią przemocy? Wyjaśnij.

Przemoc może być trwającym procesem albo pojedynczym incydentem. Może być dokonana przez obcą osobę, przyjaciela, niańkę, trenera, nauczyciela, pastora albo zaufanego członka rodziny. Może dotknąć każdego. Czasem wspomnienia przemocy są szczegółowe i precyzyjne, a innym razem mogą być niejasne i odległe.

Powszechne jest, że ofiary minimalizują lub wyrzucają z pamięci wspomnienia przemocy. Ofiary mogą nawet przekonać same siebie, że przemoc nie miała na nich wpływu. Prawda jest jednak taka, że przemoc wpływa niszcząco na ciało, umysł i ducha osoby. Ten wpływ może uwidocznić się w różnych dziedzinach życia. Często fizyczne, emocjonalne, psychologiczne, relacyjne i duchowe problemy mogą mieć źródło w szkodach wywołanych przemocą.

W Kroku 1 przyznajesz, że jesteś bezsilny wobec swych uzależnień, zepsucia i grzesznych wzorców – że nie radzisz sobie z życiem o własnych siłach. Jeśli jesteś ofiarą przemocy, musisz też przyznać, że nie masz władzy nad tą przemocą z przeszłości; oznacza to przyznanie, że przemoc, której doświadczyłeś, nie wynikała z twojej winy.

Ofiary przemocy często noszą w sobie fałszywe poczucie winy i wstydu, ponieważ sprawcy mogą próbować je przekonać, że były chętnymi uczestnikami albo że przemoc została dokonana z ich winy. Jednakże mimo twierdzeń sprawcy czy uczuć ofiary, ofiara NIE JEST odpowiedzialna za dokonaną na niej przemoc. Niezależnie od tego, co sprawca ci powiedział, i niezależnie od tego, jak zareagowałeś ty albo twoje ciało, przemoc nastąpiła nie z twojej winy.

Czasami ludzie obwiniają Boga za przemoc, której doświadczyli, i oskarżają Go o to, że temu nie zapobiegł. Pracując nad Krokiem 1, pamiętaj, że to nie Bóg był sprawcą tej przemocy. Przemoc jest skutkiem decyzji podjętej przez sprawcę, z wykorzystaniem wolnej woli.

Spróbuj rozróżnić między tym, co jest grzechem sprawcy, a co twoim grzechem. To rozróżnienie pomoże ci określić kroki ku uzdrowieniu. Nie jesteś odpowiedzialny za wybór, jakiego dokonał twój krzywdziciel. Odpowiadasz za swe własne decyzje i zachowania, nawet jeśli wynikły one z przemocy.

## KROK 1 PRYZNAJ

**Pyt.2:** W Pytaniu 5 z Tygodnia 1, Dnia 2 odpowiedziałeś, w jaki sposób ukrywałeś swój własny grzech. Jak próbowałeś ukryć przemoc, której doświadczyłeś?

**Pyt.3:** W Pytaniu 5 z Tygodnia 1, Dnia 3 opisałeś szkody wywołane swymi decyzjami. Przeczytaj ponownie definicję przemocy, później opisz szkody, jakie poniosłeś z powodu decyzji sprawcy.

Ukrywanie przemocy wymaga wiele wysiłku. Sama myśl o zdradzeniu faktu przemocy komuś innemu może być przerażająca i wydawać się niemożliwa. Czasami ofiary okłamują same siebie, aby ukryć tajemnicę. Używają kłamstw takich jak: „To było dawno temu i nie było wcale takie złe” albo „To nie ma już teraz na mnie wpływu”. Jednakże brak szczerości w kwestii przemocy utrudnia zauważenie związku między przemocą a własnymi niezdrowymi lub grzesznymi zachowaniami.

Zaprzeczanie grzechowi i izolowanie się daje tylko fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Zaprzeczenie ograbia nas z możliwości doświadczenia prawdziwej bliskości w relacjach i utrzymuje w pułapce grzesznych wzorców. Zaczynaj budować system wsparcia. Podejmij ryzyko, aby zaufać innym i opowiedzieć im szczerze o swej przeszłości. Zobaczysz, że istnieją godni zaufania ludzie, którzy będą cię wspierać, kochać i zachęcać. Będą wiedzieć o tobie wszystko, a jednak będą cię kochać.

Przypomnij sobie Jana 16:33. Jest nadzieja na uzdrowienie ze skutków przemocy seksualnej. W Kroku 1 podjąłeś odważną decyzję, aby przyznać się do grzechu w swoim życiu i coś z nim zrobić. Teraz twoim pierwszym krokiem ku uzdrowieniu ze skutków przemocy jest przyznać się, że doznałeś przemocy i że przemoc nie wynikała z twojej winy.

Zadanie, jakie stoi przed tobą, może wydawać się zbyt trudne, ale jest to podróż ku uzdrowieniu i wolności. Nie jesteś w niej sam. Bóg jest z tobą, prowadząc cię po ścieżce ku uleczeniu. Podejmując każdy kolejny krok razem z Nim, zaczniesz rozumieć, że jest On godzien zaufania, że stworzył cię celowo i że może uczynić wszystko nowym.

„To powiedziałem wam, abyście we mnie pokój mieli. Na świecie ucisk mieć będziecie, ale ufajcie, Ja zwyciężyłem świat”.  
(Jezus Chrystus, Jana 16:33)

**MODLITWA NA KONIEC:** Panie, nie mam kontroli nad tym, co mnie spotkało. Proszę pomóż mi, abym nie przyjmował na siebie winy za to, co mój krzywdziciel postanowił mi zrobić. Potrzebuję Twojego uzdrowienia w tej dziedzinie mojego życia.

## DODATEK C

### DODATEK NA TEMAT PRZEMOCY

#### **Bóg istnieje naprawdę, zależy Mu na tobie i chce cię uleczyć.**

Ofiary przemocy często mają wątpliwości dotyczące Bożej natury. Jeśli zostałeś skrzywdzony, naturalne jest kwestionować charakter Boga, czy nawet Jego istnienie. Może zadajesz sobie pytanie: „Jeśli Bóg jest dobry, jak mógł pozwolić na to, co mi się przytrafiło? Dlaczego nie powstrzymał przemocy, jeśli zależy Mu na mnie? Gdzie jest Bóg teraz?”. Może nawet boisz się Boga, myśląc, że to On najbardziej cię skrzywdził.

Szczerze przyznanie się do swoich myśli i uczuć jest ważne. Myśli i uczucia są prawdziwe, mogą odzwierciedlać kryjące się za nimi przekonania i mogą wpływać na twoje postępowanie. Jednakże nie zawsze można im ufać, ponieważ mogą być zniekształcone przez przemoc lub ograniczoną perspektywę.

Dla uzdrowienia istotna jest prawda. Ból i wstyd wywołane przemocą mogą pozostawić cię z wieloma kłamstwami. Twój krzywdziciel mógł powiedzieć czy zrobić rzeczy, które pozostawiły cię z poczuciem braku wartości i samotności. Może wierzysz, że jesteś już tak zniszczony, że nie ma szans na naprawę. Kiedy czytasz, co Biblia mówi na temat Boga, ciebie i twojego krzywdziciela, może być ci trudno przyjąć Boże Słowo, bo stoi ono w całkowitej sprzeczności z kłamstwami związanymi z przemocą.

Przeczytaj ponownie Psalm 139:13-16. Przyjmij ten Psalm jako prawdę na swój temat. Umieść w Psalmie swoje imię i przeczytaj go na głos. Zostałeś cudownie stworzony przez Boga. Ma On plan na twoje życie. Przemoc, jakiej doświadczyłeś, i jakiegokolwiek grzeszne decyzje, jakie podjąłeś, nie zmienią tego.

**Pyt.1:** Jak się czujesz, czytając Psalm 139 z twoim imieniem? Czy wierzysz w to, co ten Psalm mówi o Bogu i o tobie?

„Bo Ty stworzyłeś nerki moje, ukształtowałeś mnie w łonie matki mojej. Wysławiam cię za to, że cudownie mnie stworzyłeś. Cudowne są dzieła twoje duszę moją znasz dokładnie. Żadna kość moja nie była ukryta przed tobą, choć powstawałem w ukryciu, utkany w głębiach ziemi. Oczy twoje widziały czyny moje, w księdze twej zapisane były wszystkie dni przyszłe, gdy jeszcze żadnego z nich nie było”.

(Psalm 139:13-16)

Każda istota ludzka stworzona przez Boga jest Jego objawieniem – ale nie każdy ludzki uczynek. Z miłości do nas Bóg dał nam wolność wyboru. Czyny twego krzywdziciela były jego wyborem. To nie Bóg sprawił, że ta osoba cię skrzywdziła, a krzywdza nie odzwierciedla Bożego charakteru, ani tego, co Bóg myśli o tobie.

Cierpienie jest naturalnym skutkiem tego, że ktoś zdecydował się zbuntować przeciwko Bożej woli – woli zarówno dla krzywdziciela, jak i dla ofiary tego buntu. Mimo to Bóg może odkupić niszczące doświadczenia przemocy i wykorzystać je dla dobra w twoim życiu i w życiu innych ludzi. Bóg może cię uleczyć, odnowić i pokazać nowy cel życia. Może trudno w to uwierzyć, ale pamiętaj, że Bóg widzi wszystko z perspektywy wieczności; widzi, jak będzie wyglądać życie tych, którzy Mu zaufają i tych, którzy wybiorą własną drogę.

## KROK 2 UWIERZ

**Pyt.2:** Jak twoje postrzeganie natury Boga ukształtowało się pod wpływem grzechów, które inni popełnili wobec ciebie, zamiast pod wpływem Pisma Świętego?

Bóg wie o złu, jakie popełniono wobec ciebie; jest to dla Niego ważne i ma władzę, aby zareagować na tę przemoc. Jest wszechwiedzący, wszechmocny, zawsze obecny i doskonale sprawiedliwy. Fakt, że Bóg dopuścił do przemocy, jakiej doznałeś, nie oznacza, że jest niedoskonały albo niesprawiedliwy. Świętość Boga tak naprawdę gwarantuje, że w końcu dokona się *absolutna* sprawiedliwość za krzywdy, jakie przecierpiałeś (zob. Tydzień 2, dzień 4). Bóg obiecuje dzień sprawiedliwości i gniewu dla tych, którzy nie będą żałować za swoje grzechy (2 Piotra 3:9).

Ból wywołany przemocą może zaślepić nas wobec faktu, że jesteśmy oddzieleni od Boga z powodu naszej własnej grzesznej natury, a nie z powodu tego, co ktoś nam zrobił. Czasem tak bardzo skupiamy się na grzechu naszego krzywdziciela, że nie jesteśmy w stanie zobaczyć naszej własnej grzeszności. Miałeś grzeszną naturę, zanim doznałeś krzywdy... nawet jeśli ta krzywda jest pierwszą rzeczą, jaką pamiętasz.

Rozważając Bożą świętość, niektórzy ludzie czują się przytłoczeni wstydem wynikającym ze swoich grzechów lub grzechów popełnionych przeciwko nim, i reagują ukrywaniem się przed Bogiem (jak Adam i Ewa). Czasami ofiary przemocy, na skutek traumy, widzą Boga jako despotę, który chce ich karać lub kontrolować. Jednakże lęki i wstyd wynikający z grzechu zazwyczaj zniekształcają prawdziwy obraz Bożej natury.

Prawda jest taka, że Bóg szuka cię, bo pragnie głębokiej więzi z tobą. Zależy Mu na tobie i chce cię uleczyć. Tylko Jego moc może przynieść nadprzyrodzone uzdrowienie i odnowę. Bóg obiecuje dzień, kiedy skończy się wszelkie cierpienie, a On zetrze wszystkie twoje łzy, jeśli przyjdiesz do Niego (Izajasza 25:8).

„Pan nie zwleka z dotrzymaniem obietnicy, chociaż niektórzy uważają, że zwleka, lecz okazuje cierpliwość względem was, bo nie chce, aby ktokolwiek zginął, lecz chce, aby wszyscy przyszli do upamiętania”.

(2 Piotra 3:9)

Wszechmocny Pan zniszczy śmierć na wieki i zetrze łzę z każdego oblicza, i usunie hańbę swojego ludu na całej ziemi, gdyż Pan powiedział.

(Izajasza 25:8)

„Wzywałem twojego imienia, Panie, z głębokiego dołu. Wysłuchałeś mojego głosu: Nie zamykaj swojego ucha na wołanie i błaganie moje! Zbliżyłeś się do mnie, gdy cię wzywałem. Mówiłeś: Nie bój się! Ty, Panie, prowadziłeś moją sprawę, wybawiłeś moje życie. Ty, Panie, widziałeś moją krzywdę, wymierz mi sprawiedliwość!”

(Lamentacje Jeremiasza 3:55-59)

**PODEJMIJ DZIAŁANIE:** Przeczytaj Lamentacje Jeremiasza 3:55-59, później poniżej napisz modlitwę. Wołaj do Boga o pomoc. Poproś Go, aby podjął się twojej obrony. Poproś, aby odkupił twoje życie i przywrócił ci cel.

### DODATEK C

#### DODATEK NA TEMAT PRZEMOCY

##### **Bóg kocha cię i jest godzien zaufania.**

Zaufanie jest istotną podstawą autentycznej miłości. Aby naprawdę kogoś poznać i dać się poznać drugiemu człowiekowi, trzeba się odsonić – oddać kontrolę nad niektórymi z najgłębszych sfer swojego życia. Żadna relacja nie będzie naprawdę bliska, jeśli nie będzie w niej takiej otwartości.

Jeśli jesteś ofiarą przemocy, doświadczyłeś ogromnego zawiedzionego zaufania. Intymne sfery twego życia zostały zagarnięte (nie poddane z własnej woli) przez kogoś za pomocą kontroli, manipulacji lub władzy – czasem przez osobę, którą kochałeś i na której polegałeś. Ta przemoc i utrata kontroli może wywołać zagubienie w sferze właściwych granic otwartości. Ma to wpływ na inne relacje. Możesz odstąpić się zbyt łatwo i znów zostać zranionym albo możesz postanowić, że już nikomu nie zaufasz, aby utrzymać kontrolę nad swoim życiem i ograniczyć ryzyko zranienia. Zagubienie w tym, komu można zaufać albo na ile można zaufać, prowadzi do bólu, samotności i płytkich relacji.

Zaufanie Bogu może wydawać się niemożliwością. Może wołałeś do Boga, natykając się tylko na mur milczenia, a przemoc trwała. Może czujesz się zapomniany lub odrzucony przez Boga. Może wierzysz, że nie jest On godzien zaufania albo że widzi cię jako niegodnego Jego uwagi. Jak ktoś, kto cię kocha i ma moc powstrzymać przemoc, mógł pozwolić, aby nadal miała miejsce? Czy Bóg rozumie ból i odrzucenie, jakie czujesz? Jak możesz zaufać Bogu, który nie uchroni cię przed krzywdą?

**Pyt.1:** Jak fakt, że twój krzywdziciel zawiódł twoje zaufanie, wpływa na ustalanie granic zaufania w relacjach z innymi? Z Bogiem?

„Na tym polega miłość, że nie myśmy umiłowali Boga, lecz że On nas umiłował i posłał Syna swego jako ubłaganie za grzechy nasze. Umiłowania, jeśli Bóg nas tak umiłował, i myśmy powinni nawzajem się miłować”.

(1 Jana 4:10-11)

Przemoc może też skrzywić twoje rozumienie miłości i tego, co to znaczy być kochanym. Powszechnym kłamstwem krzywdzicieli jest to, że sama przemoc jest wyrazem miłości. Ofiary przemocy często wierzą, że miłość jest warunkowa – że trzeba na nią zasłużyć, w oparciu o zdolność zaspokojenia pragnień drugiej osoby. Ofiary mogą się zastanawiać, czy są w ogóle godne miłości, bo same postrzegają siebie jako „uszkodzone”, „zużyte” czy niezdolne do zasłużenia na czyjąś przychylność. Ponieważ przemoc może zniekształcić twoje rozumienie miłości, potrzebujesz jasnego przykładu prawdziwej miłości.

Biblijnym obrazem prawdziwej miłości jest Jezus Chrystus (1 Jana 4:10-11). Boża miłość do ciebie nie jest warunkowa – jest to miłość ofiarna. Nie możesz zrobić nic, aby Bóg kochał cię bardziej, ani nic, aby kochał cię mniej. Nie wymaga, abys zapracował na Jego miłość. Przeciwnie, ponieważ jesteś tak cenny dla Niego, sam posłał swego Syna jako ofiarę, aby otworzyć ci drogę do przyjęcia Jego miłości. Bóg ofiaruje ci swoją miłość jako dar. Daje ci wolność, aby przyjąć lub odrzucić tę miłość.

## KROK 3 ZAUFAJ

Boża miłość do ciebie była kosztowna. Jezus, w największym przejawie miłości, jaki kiedykolwiek znał świat, z własnej woli poszedł na krzyż, aby przyjąć na siebie twoje grzechy i grzechy całego świata. Był brutalnie pobity i upokorzony. Doświadczył ogromnego wstydu i wisiał nagi na krzyżu, na widoku publicznym. Jezus wie, co to znaczy zostać zdradzonym, wyszydzonym, pobitym i porzuconym. Bardziej niż ktokolwiek z nas rozumie zniszczenie, jakie niesie grzech. Jezus rozumie ból wywołany przemocą – nie jesteś sam. Chrystus doświadczył tego wszystkiego, abyś mógł poznać prawdziwą miłość Boga! Ta miłość do ciebie jest wierna, ofiarna, ogromna i całkowicie bezwarunkowa.

**Pyt.2:** Jak przemoc wpłynęła na twoje rozumienie miłości lub na twoją zdolność, aby dawać i przyjmować miłość?

Bóg nie spał, kiedy doznawałeś przemocy. Zależy Mu na tobie i martwi się strasznymi skutkami przemocy w twoim życiu. Bardzo dobrze zna ból, jakiego doświadczyłeś. Nie musisz rozumieć, dlaczego Bóg pozwolił na tę przemoc, aby wiedzieć, że jest On godzien zaufania i że Cię kocha – Chrystus udowodnił na krzyżu swoją prawdziwą miłość do ciebie. Może nie będziesz mógł zrozumieć, dlaczego pozwolił na tę przemoc, dopóki nie będziesz gotowy dopuścić Go do zniszczonych sfer swego życia. Bóg szuka cię, aby cię uzdrowić.

Przeszłości się już nie zmienia, ale twoje serce może zostać uleczone. Bliska więź z Jezusem jest lekarstwem na cierpienie wywołane grzechem. Możesz zaufać Bogu, że cię uleczy i poprowadzi ku obfitemu życiu, które jest w Nim. Prawdziwa miłość Chrystusa, a nie przemoc z przeszłości, może zdeterminować twoją przyszłość (Jana 10:10).

**Pyt.3:** Co powstrzymuje cię przed zaufaniem Bogu w kwestii bólu wywołanego przemocą w przeszłości lub nadzieją na przyszłość?

„Złodziej przychodzi tylko po to, by kraść, zarżynać i wytracać. Ja przyszedłem, aby miały życie i obfitowały”.

(Jezus Chrystus,  
Ewangelia Jana 10:10)

**MODLITWA NA KONIEC:** Panie, daj mi odwagę, abym w zaufaniu powierzył Ci swoje życie, swoją wolę i ból wywołany przemocą. Usuń przeszkody, które postawiłem między Twoją miłością a moim sercem.

## **PYTANIA MAJĄCE CI POMÓC W OBRACHUNKU PRZEMOCY, JAKIEJ DOZNAŁEŚ**

Korzystaj z tych pytań w obrachunku przemocy, jakiej doznałeś. Nie wszystkie z nich będą dotyczyć ciebie, ale niektóre mogą pobudzić wspomnienia i pomóc ci zacząć obrachunek. Wracaj do nich, gdy utkniesz w jakimś punkcie.

Jakie były twoje doświadczenia seksualne w dzieciństwie? Kto brał w nich udział? Czy byli tam jacyś dorośli?

Czy osoba uczestnicząca wraz z tobą w tym doświadczeniu była w pozycji władzy lub autorytetu w stosunku do ciebie?

Czy zostałeś/aś zmanipulowany/a, aby podejmować czynności seksualne, albo aby wierzyć, że chciałeś/aś to robić, nawet jeśli tak naprawdę nie chciałeś/aś w tym uczestniczyć? Czy ta osoba wykorzystała twoje słabości w tym czasie?

Czy ta osoba wykorzystywała cię i nie brała pod uwagę twojego doświadczenia lub potrzeb? Czy byłeś/aś dotykany/a w taki sposób, że czułeś/aś się niekomfortowo?

Czy jakaś osoba mająca wpływ w twoim życiu celowo wprowadziła cię w pornografię?

Czy ta osoba próbowała cię przekonać, żebyś zachował/a to doświadczenie w tajemnicy, lub próbowała cię kontrolować, strasząc, że zrobi coś złego tobie lub twojej rodzinie?

Czy wciągnąłeś/aś innych w czynności seksualne, w które sam zostałeś/aś wprowadzony/a?

Czy ktoś w domu uderzył cię lub próbował cię zranić w jakiś sposób? Czy wyzywano cię w okropny sposób? Czy byłeś/aś karany w nietypowy lub bardzo bolesny sposób?

Czy masz jakieś okresy z dzieciństwa, których nie jesteś w stanie sobie przypomnieć? Jak przemoc ukształtowała twoje poglądy na płęć przeciwną? Na tę samą płęć?

Czy nie jesteś w stanie kontrolować uczuć wściekłości, poczucia winy, przerażenia, paniki, rozpacz, beznadziei czy izolacji? Czy raczej odcinasz się od swoich emocji, czując otępienie wobec spraw, które powinny cię poruszyć?

Czy zmagasz się z negatywnym postrzeganiem siebie, niskim poczuciem własnej wartości i myślami samobójczymi? Czy często mówisz o sobie źle? Czy podejmujesz działania autodestrukcyjne, nawet jeśli wszystko dobrze idzie?

Czy miewasz częste lub nawracające koszmary, natrętne myśli lub wspomnienia?

Czy często masz poczucie, że jesteś w sytuacji kryzysowej? Czy nie jesteś w stanie się rozluźnić i uspokoić? Czy trudno ci okazywać uczucia wobec swych najbliższych?

Czy jesteś załęczony/a, często przesadzając z oceną niebezpieczeństwa czy trudności? Czy nieustannie próbujesz kontrolować swój świat lub chronić swoją rodzinę?

Czy trudno jest ci być dostępnym/ną seksualnie lub emocjonalnie dla swego współmałżonka? Czy czujesz, że twój współmałżonek jest zagrożeniem, nawet kiedy jest godzien/na zaufania? Czy czujesz irracjonalny lęk, że zostaniesz zdradzony/a?

Czy trudno ci traktować seks jako coś pięknego, co Bóg zamierzył dla przyjemności, jedności i prokreacji w małżeństwie? Czy boisz się seksu ze swym współmałżonkiem lub nie jesteś w stanie się nim cieszyć?

# Przykłady przemocy: OBRACHUNEK KRZYWD, JAKIE MI WYRZĄDZONO

Kto/co		Przyczyna	Moja reakcja	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bōżek)	Uwagi/komentarze
Kto/co mnie skrzywdziło:	Przyczyną mojego zranienia jest:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała wartość:		
Wymień osobę, grupę, instytucję itp.	Co się wydarzyło? Dłaczego jestem zły lub rozgoryczony?	Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w odpowiedzi na przyczynę (bądź konkretne) i swoje uczucia w tym czasie.	Przykłady: <i>samolubna, pyszna, lekliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma itd.</i>	Co zostało zranione, zagrożone? Co chroniles przez swoją reakcję? Jakie pragnienie, marzenie czy nadzieja zostały utracone/zagrożone?		
Przemoc Krzywdziicielka w tym czasie: Shelly (starsza przyjaciółka rodziny)	Shelly wykorzystwała mnie seksualnie, gdy miałam 9 lat (kilkakrotnie). Powiedziała mi, że jestem kimś wyjątkowym, ale nie wolno mi nigdy o tym powiedzieć, bo nikt mi nie uwierzy i nie będą mnie już lubić.	Bawiliam się z nią, pozwalając się dotykać. Podobala mi się uwaga, jaką mi poświęcała. Czulaam się kimś szczególnym. Za wcześnie pobudziła moje pragnienia seksualne i kojarzylaam dotyk seksualny z tym, że jestem centiona i kochana.	<b>NIE BYŁAM PRZYCZYNA TEJ PRZEMOCY. MOJA REAKCJA W TYM CZASIE NIE WYNIKAŁA Z MOJEGO WINY.</b>	Lubiłam być doceniana. Czulaam się kimś szczególnym. Podobala mi się ta „miłość” i uwaga, jaką otrzymywałam. Cenię sobie niewinność seksualną, która została mi odebrana.		
Inne osoby, które skrzywdziły mnie w inny sposób: Matka	Zacęlam czuć się winna i powie-działam mojej matce, że nie chcę, żeby Shelly była moją opiekunką, bo mogłaby mi przypadkiem zrobić krzywdę. Moja matka odpowiedziała: „Shelly nie zrobiłaby nigdy niczego, żeby cię skrzywdzić!” Chociaż myśle, że podejrzewała przemoc, moja matka nigdy nic z tym nie zrobiła, ani nie zadawała więcej pytań.	Uwierzyłam Shelly – że nikt nie uwierzy w prawdę. Czulaam się wyizolowana, że nikt mnie nie rozumie i jeśli komukolwiek powiem, to będę odrzucona. Postanowiłam żyć z tą tajemnicą. Czulaam, że nikt mnie nie chroni i że jestem nieważna. Straciłam zaufanie do mojej matki.	<b>NIE BYŁAM PRZYCZYNA ZAPRZECZENIA, W JAKIM ŻYŁA MOJA MATKA. MOJA REAKCJA W TYM CZASIE NIE WYNIKAŁA Z MOJEGO WINY.</b>	Poczucie bezpieczeństwa. Chciałam być akceptowana. Nie chciałam, żeby z powodu prawdy na temat tego, co się zdarzyło, ludzie (szczególnie moja rodzina) przestali mnie lubić. Chciałam być kochana. Chciałam, żeby mnie chroniono i żebyam mogła ufać swojej matce.		
Napastnik: Noah (starszy nastolatek)	Kilka razy przywiózł mnie ze szkoły (miałam 12 lat, a on 17). Czasami się całował. Pewnego dnia zjechał na pobocze, żeby mnie pocałować. Kiedy odmówiłam, zgwałcił mnie. Powiedział, że sama tego chciałam i że każdy wie, że jestem aktywna seksualnie. Poszłam do domu.	Nie rozumiałam, co się wydarzyło ani jak zareagować. Wstydziałam się tego, co zrobiłam, i tego, że jestem aktywna seksualnie. Myślałam, że może faktycznie tego chciałam, bo pozwalałam mu się całować. Czulaam się brudna i bezsilna. Próbowalam później z nim porozmawiać, ale on już nigdy się do mnie odezwał. Nigdy nikomu o tym nie powiedziałam, bo nikt nie wierzy tak niedobrej dziewczynie jak ja.	<b>NIE BYŁAM PRZYCZYNA TEJ NAPAŚCI. W TYM CZASIE MOJA REAKCJA NIE WYNIKAŁA Z MOJEGO WINY.</b>	Nie wiem???! Mogłam się bać, że ludzie mi nie uwierzą z powodu mojej wcześniejszej aktywności seksualnej. Nie chciałam być odrzucona, zlekceważona, ani żeby cała moja przeszłość wyszła na jaw, więc po prostu siedziałam cicho. Myśle, że ceniłam sobie akceptację i miłość.	Poproszę kilka zaufanych osób, aby pomogły mi zastanowić się nad tym, co sobie cenię. (Jeśli nie masz tu nic do wpisania, zostaw puste miejsce, ale popros o pomoc w zbadaniu tematu.)	

# Przykłady przemocy: OBRACHUNEK LĘKÓW

Kto/co		Przyczyna		Moja reakcja		Natura mojej reakcji		Co sobie cenię (możliwy bożek)		Uwagi/komentarze	
Boję się:	Przyczyna mojego lęku:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała wartość:							
<b>Przykłady: samotności, porażki, odrzucenia, mojego szefa itp.</b>	<b>Co się wydarzyło? Dlaczego się boję?</b>	<b>Opis działania i decyzje, jakie podjąłeś w odpowiedzi na przyczynę (bądź konkretny) i swoje uczucia w tym czasie.</b>	<b>Przykłady: samolubna, pyszna, lekliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma itd.</b>	<b>Co chroniłes przez swoją reakcję? Czy twoje oczekiwania nie zostały zaspokojone? Jakie pragnienie, marzenie czy nadzieja zostały utracone/zagrożone?</b>							
<b>Z powodu przemocy, dzisiaj boję się:</b> ludzi w pozycji autorytetu (szefów, Boga, pastorów itp.)	Mój ksiądz wykorzystał mnie kilka razy. Powiedział mi, że mu na mnie zależy i że jestem kimś szczególnym (zapisane w „Obrachunku krzywd, jakie mi wyrządzono”).	Dzisiaj nigdy nie okazuję słabości, bo to pokazuje podatność na zranienia. Nie ufam ludziom w pozycji autorytetu – większość samolubnie wykorzystuje swoją pozycję. Podjęłam ukryte motyw. Zawsze mam plan ucieczki.	Lękliwa. Brak poczucia bezpieczeństwa. Nieufna. Chroniąca siebie. Zakłada najgorsze. Przepisuję innym motyw, nie mając żadnych dowodów braku wiarygodności.	Moje poczucie bezpieczeństwa. Moja mądrość ważniejsza niż szacunek czy ufanie ludziom, których Bóg postawił w pozycji autorytetu nade mną. Moje własne dobro ważniejsze niż oddanie sprawie.							
Moja seksualność	Zostałem pobudzony i moje ciało zareagowało, gdy mój wujek mnie wykorzystał – doznałem przyjemności. Czy to czyni mnie gejem, czy biseksualistą, bo pociągają mnie też kobiety? Czy inni uważają, że jestem gejem? Czy powinienem być gejem?	Jestem niepewny co do swojej męskości i seksualności. Kwestionuję swoją tożsamość seksualną. Boję się, co mogą myśleć inni, i czuję się zagubiony. Boję się, że nigdy nie będę wystarczająco mężczyzną. Czuję się, jakbym musiał w jakiś sposób udowodnić swoją męskość.	Niepewny co do swojej tożsamości. Martwiący się, co myślą inni albo jak mogą być postrzegani. Boją się, że mogą żyć w kłamstwie co do seksu. Pozwalają, aby tamto wykorzystanie definiowało moją seksualność i tożsamość bardziej niż Bóg i Słowo.	Bardziej wierzę swoim lękom dotyczącym tego, co inni mogą sobie o mnie pomyśleć i temu, co wydarzyło się w przeszłości, niż temu, co Bóg mówi o mojej tożsamości jako mężczyzny i temu, jak On stworzył mnie z biologicznego punktu widzenia.							
Mój mąż	Przez lata byłam wykorzystywana seksualnie jako dziewczynka przez mego ojca. Tak bardzo pragnęłam jego miłości, a to, co robił, tak bolało. Seks był sposobem, aby zasłużyć sobie na jego miłość. Potrzebowałam miłości mego ojca, który okazał się moim wrogiem.	Često czuję się zagrożona przez swego męża i postrzegam go jako wroga. Boję się, że on mnie nie kocha i że tylko chce ode mnie seksu, więc go odpycham. Seks przywołuje wspomnienia tamtej przemocy i zamykam się. Boję się, że go nigdy nie zaspokoję seksualnie i dlatego będzie ze mnie niezadowolony.	Boję się, że mój mąż jest jak mój ojciec. Postrzegam jego zaloty jako wyraz egoizmu, a nie miłości. Przepisuję mu poczucie braku wartości, które sama odczuwam w stosunku do siebie. Chronię siebie, bojąc się, że nie jestem godna miłości z powodu tego, kim jestem, tylko z powodu tego, na ile potrafię go zadowolić seksualnie.	Bycie cenioną i kochaną po prostu za to, kim jestem, niezależnie od tego, co daję mu poprzez seks (mając nadzieję, że mój mąż da mi tę miłość i poczucie wartości zamiast Boga). Poczucie bezpieczeństwa i otwartości. Moja potrzeba bezpieczeństwa większa niż potrzeba intymności mojego męża.							

# Przykłady przemocy: OBRACHUNEK URAZ

Kto/co		Przyczyna		Moja reakcja		Natura mojej reakcji		Co sobie cenię (możliwy bożek)		Uwagi/komentarze	
Czuję urazę do:	Wymień, osobę, grupę, instytucję, itp.	Przyczyna mojej urazy:	Co się wydarzyło? Dlaczego jestem zły lub rozgoryczony?	Jak zareagowałem:	Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w odpowiedzi na przyczynę (bądź konkretny) i swoje uczucia w tym czasie.	Moja reakcja była:	Przykłady: samolubna, pyszna, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma itd.	Moja reakcja pokazała wartość:	Co zostało zranione, zagrożone? Co chroniles przez swoją reakcję? (np. własne ego, wygodę, poczucie bezpieczeństwa, dobytek, szacunek, relację itd.)		
Z powodu tej przemocy, czuję dziś urazę do:	mojego krzywdziciela	Skradł moją niewinność. Skradł moje dobre zdanie o ludziach i poczucie bezpieczeństwa. Straciłam wszelką iluzję kontroli.		Czuję gniew i rozgoryczenie. Nienawidzę go. Marzę o zemście. Nawet bardziej niż sprawiedliwości pragnę odwetu. Wstydy się tego, kim się przez niego stałam.		Mściwa Gniewna Pełna nienawiści Pełna wstydu Wyrażała moją nienawiść do samej siebie	Moja niewinność seksualna Poczucie bezpieczeństwa Sprawiedliwość Osobista zemsta ważniejsza niż Boża zemsta za grzechy Spokój				
Moja rodzina		Nie jestem jedyną z rodzeństwa skrzywdzoną przez matkę, ale rodzina trzyma to w tajemnicy. Każdy zachowuje się tak, jakby nic się nie stało. Moje rodzeństwo nawet przyprowadza swoje dzieci na rodzinne spotkania.		Czasami ignoruję problem i zachowuję dobre relacje z rodziną. Ostatnio unikam rodziny i znajduję wymówki, aby wykręcić się od spotkań. Modłę się o Bożą opiekę dla dzieci mojego rodzeństwa, gdy są w towarzystwie mojej matki. Jestem zła na wszystkich za trzymanie wszystkiego w tajemnicy – również na siebie.		Pełna wstydu Wycofana Nieodpowiedzialna Unikająca konfliktu Chroniąca siebie Nielicząca się z dziećmi w rodzinie Lękliwa Udająca spokój	Spokojna rodzina – nie chcę, żeby rodzina się rozpadła. Rodzinna tajemnica ważniejsza niż zdrowie rodziny.				
Każdy, kto próbuje mnie kontrolować		Mój tata bił mnie (prawie codziennie) i kontrolował każdy aspekt mojego życia.		Przysięgam, że już nigdy nie pozwolę się kontrolować w ten sposób. Opiaram się każdemu i walczę z każdym, kto wg mnie próbuje mnie kontrolować – szczególnie osoby w pozycji autorytetu. Na skutek tego tracę pracę, doświadczam agresji na drodze, buntuję się przeciwko liderom z kościoła itd. Czuję się, jakbym walczyła z całym światem.		Lękliwa Chroniąca siebie Poddejliwa wobec motywów innych ludzi Autodestrukcyjna Szkodliwa Kontrolująca Buntownicza	Szacunek Wolność, aby żyć tak, jak chcę Poczucie bezpieczeństwa Kontrola Niezależność				

# Przykłady przemocy: OBRACHUNEK KRZYWD, JAKIE WYRZĄDZIŁEM

Przyczyna		Moja reakcja		Natura mojej reakcji		Co sobie cenię (możliwy bożek)		Uwagi/komentarze	
Kto/co	Przyczyna	Moja reakcja	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bożek)	Uwagi/komentarze		
Kogo skrzywdziłem:	Wyrzuciłem krzywdę, gdy:	Moja reakcja	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bożek)	Uwagi/komentarze		
Wymień, osobę, grupę, instytucję, itp.	Co się wydarzyło? W jaki sposób wyrzuciłem krzywdę?	Opisz swoje działania, decyzje i uczucia w reakcji na ówczesną krzywdę. Przykłady: zraniony, lekliwy, zawstydzony, zły, pobudzony, wyjątkowy, odrzucony itp.	Kilka razy zachowywaliśmy się niewłaściwie, potem poczułem się winny i zacząłem ją ignorować. Nigdy o tym nie rozmawialiśmy. Zastanawiam się, na ile moje zachowanie jako dziecko wpłynęło na jej dalsze życie.	Przykłady: samolubna, pyszna, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma, gniewna itd.	Przyjemność Nowe doświadczenia z nowymi ludźmi Kiedy ją ignorowałem, ceniłem sobie swoją wygodę bardziej niż jej dobro.	Moja reakcja pokazała wartość:			
W reakcji na przemoc, skrzywdziłem:	Jako dziecko wprowadziłem moją sąsiadkę (równieśnicę) w czynności seksualne, jakich dokonano w stosunku do mnie. Wyrosła na osobę związaną, o wielu trudnych relacjach.	Kilka razy zachowywaliśmy się niewłaściwie, potem poczułem się winny i zacząłem ją ignorować. Nigdy o tym nie rozmawialiśmy. Zastanawiam się, na ile moje zachowanie jako dziecko wpłynęło na jej dalsze życie.	Ciekawość Naiwność Jako dorośli jestem świadomy, że skrzywdziłem ją, wystawiając ją na rzeczy, do których jeszcze nie dorosła. Okrutna, gdy ją ignorowałem	Przyjemność Nowe doświadczenia z nowymi ludźmi Kiedy ją ignorowałem, ceniłem sobie swoją wygodę bardziej niż jej dobro.	Przyjemność Nowe doświadczenia z nowymi ludźmi Kiedy ją ignorowałem, ceniłem sobie swoją wygodę bardziej niż jej dobro.	Moja reakcja pokazała wartość:			
Moje dzieci	Za bardzo chronię swoje dzieci. Nie chcę, aby kiedykolwiek doświadczyły takiego bólu, jak ja, z powodu przemocy, jakiej doznałam.	Kontroluję każdą sferę życia moich dzieci. Kiedy mi się sprzeciwiają w jakikolwiek sposób, wybucham. Czuję potrzebę, aby nieustannie je chronić. Boję się, że coś się wydarzy, jeśli nie będę ich pilnować – nawet tam, gdzie na co dzień przebywają. Widzę, jak zaczynają czuć do mnie niechęć.	Lękliwa Kontrolująca Samolubna (czasami kontrola jest związana z bólem i wstydem, jaki będę czuć, jeśli nie uda mi się ochronić swoich dzieci). Krótkowzroczna (moje dzieci muszą nauczyć się rozumieć, jak radzić sobie z bólem).	Bezpieczeństwo Wygoda Bezpieczeństwo moich dzieci ważniejsze niż ich rozwój osobisty Moja tożsamość jako dobra matka	Bezpieczeństwo Wygoda Bezpieczeństwo moich dzieci ważniejsze niż ich rozwój osobisty Moja tożsamość jako dobra matka	Moja reakcja pokazała wartość:			
Moją relację z Bogiem	Odrzuciłam Boga, bo pozwolił, żeby mój Tata dręczył mnie słownie i fizycznie.	Ponieważ czułam się odrzucona przez Boga, odrzuciłam Go. Nie obchodziło mnie, czy Bóg istnieje. Kierowana gniewem i chęcią zemsty za to, na co pozwoili, przysięgam sobie, że będę ateistką i będę innych odciągając od jakiegokolwiek wiary w Boga.	Złośliwa Mściwa Gniewna Głupia (jeśli Bóg jest prawdziwy, muszę odkryć, kim jest)	Moje cierpienie bardziej niż prawda o istnieniu Boga Zemsta za zło Moja zła relacja z ojcem bardziej niż właściwa relacja z Bogiem	Moje cierpienie bardziej niż prawda o istnieniu Boga Zemsta za zło Moja zła relacja z ojcem bardziej niż właściwa relacja z Bogiem	Moja reakcja pokazała wartość:			

# Przykłady przemocy: OBRACHUNEK W SFERZE SEKSUALNEJ

Kto/co		Przyczyna	Moja reakcja	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bōżek)	Uwagi/komentarze
Kogo/co skrzywdziłem:	Wyrządziłem krzywdę, kiedy:	Wyrządziłem krzywdę, jakiej wyrzuciłem	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała wartość:	
Wymień osobę, grupę, instytucję itp.	Wymień krzywdy, jakie wyrzuciłem	Wymień krzywdy, jakie wyrzuciłem	Opisz swoje działania, decyzje i uczucia w reakcji na ówczesną przyczynę. Przykłady: zraniony, lękliwy, zawstydzony, zły, pobudzony, wyjątkowy, odrzucony itp.	Przykłady: samolubna, pełna pychy, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, niewrażliwa, gniewna itd.	Co miałeś nadzieję osiągnąć, a to doprowadziło do krzywdy? Co chronią twoją reakcją? Przykłady: twoje własne ego, wygodę, bezpieczeństwo, dobytek, szacunek, relację itd.	
Reakcja na tamtą przemoc wpłynęła na moje życie seksualne:	UWAGA: Wpisz przemoc seksualną, jakiej doznałeś, w „Obrachunek krzywd, jakie mi wyrzuciłem”. Tutaj wpisz aktywność seksualną z innymi osobami.	UWAGA: Wpisz przemoc seksualną, jakiej doznałeś, w „Obrachunek krzywd, jakie mi wyrzuciłem”. Tutaj wpisz aktywność seksualną z innymi osobami.	Podjeżdżam, że jego zainteresowanie seksem nie wynika z miłości, ale z niskich pobudek. Podczas współżycia dystansuję się, bo przypominam mi się tamto wykozystanie. Nie inicjuję seksu. Unikam go, zamiast zająć się bólem z przeszłości.	Zrodzona ze straszego bólu Obronna – powtarzam techniki przetrwania z dzieciństwa Lękliwa Raniąca naszą jedność Samolubna Wyrządzająca brak zaufania do mojego męża	Unikanie bólu z przeszłości Chronienie swoich uczuć Łączność emocjonalna bez intymności seksualnej Chwilowy spokój ważniejszy niż potrzeby mojego męża i moje zdrowie duchowe/malżeńskie.	
Różne obce osoby (molestowana przez sąsiada)	Postanowiłam, że już nigdy nie będę ofiarą. Skoro już i tak jestem brudna i zepsuta, to wykorzystam seks na swoją korzyść.	Postanowiłam, że już nigdy nie będę ofiarą. Skoro już i tak jestem brudna i zepsuta, to wykorzystam seks na swoją korzyść.	Stałam się rozwiąza. Wykorzystywałam seks jako potężne narzędzie do uzyskania tego, czego chcę. Do zemsty. Do zdobycia pracy i zarobienia pieniędzy – byłam nawet przez jakiś czas striptizerką.	Próba przejścia kontroli nad swoim życiem poprzez seks Manipulacyjna Niewrażliwa na innych Niebezpieczna Mściwa	Władza/kontrola nad swoim życiem Pieniądze Pozycja	
Fantazjowanie na temat seksu z nieletnimi	Zostałem wykorzystany i zadowolony z pornografią (nawet tą dziecięcą), kiedy miałem 12 lat.	Zostałem wykorzystany i zadowolony z pornografią (nawet tą dziecięcą), kiedy miałem 12 lat.	Pociągają mnie nieletni. Nigdy nie popeliłem nic złego, ale w gorzse dni oglądam pornografię dziecięcą i fantazjuję o seksie z nieletnią. Boję się, że pewnego dnia mogę zrealizować te fantazje. Boję się powiedzieć komuś o tym, żeby nie został osądzonym, więc się izoluję. Aby powstrzymać się przed skrzywdzeniem kogoś, zastanawiam się, czy samobójstwo nie byłoby lepszym wyjściem niż powiędzenie o tym innym, ryzykując odrzucenie. Czuję się samotny.	Lękliwa Pokazująca zagubienie Samotna Nienawisć do siebie samego Chroniąca siebie samego Pożądliva Samobójcza Izolująca od innych	Bezpieczeństwo – bardziej boję się tego, co inni mogą o mnie pomyśleć, niż martwić o moje zdrowie mentalne i duchowe. To, co myślę o sobie, ważniejsze niż to, co Bóg mówi o mnie. Naprawdę cenię dzieci – nie uległem swojej pożądlivosti i nie chcę tego zrobić.	

# DODATEK C

## DODATEK NA TEMAT PRZEMOCY

*Trzciny nadłamanej nie dołamię, a lnu tlejącego nie zagasi, dopóki nie doprowadzi do zwycięstwa sprawiedliwości. (Ew. Mateusza 12:20)*

Trauma związana z przemocą może mieć niszczący wpływ na każdą dziedzinę życia. A jednak wielu z nas nie widzi, jak metody przetrwania, które chroniły nas podczas przemocy, nadal wpływają na nasze życie, a jeśli nawet to widzimy, nie mamy siły na zmianę.

Boimy się dotykać bolesnych miejsc z przeszłości. Może wolisz zostawić to za sobą i żyć dalej, jakby nic się nie stało. Jednakże niezagojone rany są jak ukryte miny pozostałe po wojnie. W momencie nacisku miny te wybuchają i krzywdzą niewinnych ludzi. Podobnie mechanizmy obronne, które chroniły cię przed twoimi nieprzyjaciółmi w przeszłości, mogą zniszczyć twoje obecne relacje.

Krok 4 jest zaproszeniem do pełnej szczerości na temat krzywd, jakie przecierpiałeś, i krzywd, jakie wyrządziłeś, bez potępienia (przeczytaj Hebrajczyków 10:21-23). Nie pozwól, aby jakakolwiek sprawa została ukryta; wpisz doświadczenie przemocy/napaści do swojego obrachunku. Zaproś Jezusa, aby uleczył rany, które tylko On może uleczyć. Skutki przemocy nie muszą definiować twojej przeszłości ani kierować twoją przyszłością. Bóg chce oczyścić pola minowe w twoim sercu. Nie chce, żebyś żył w strachu przed nieprzyjacielem, którego już pokonał. Jezus przyszedł, żeby uczynić cię nowym człowiekiem – aby posprzątać bałagan wywołany grzechem, uleczyć cię i przynieść pokój.

**Pyt. 1:** Czego się boisz, myśląc o powrocie do tematu przeszłej przemocy?

**CHWILA NA MODLITWĘ:** Poproś Boga o odwagę, aby Mu zaufać w sprawie lęków, jakie wypisałeś powyżej. Poproś Go o nadprzyrodzone siły i mądrość, aby zobaczyć, jak ta przemoc z przeszłości wpływa na twoje obecne życie.

W Kroku 1 przyznałeś, że doznałeś przemocy, i że nie wynikała ona z twojej winy. Ofiarom często trudno złożyć odpowiedzialność za przemoc na prześladowcę i łatwo przyjmują winę na siebie. Przemoc jest przestępstwem. Nie wier w kłamstwo, że przemoc wynika z twojej winy albo że byłeś w stanie kontrolować działania swego prześladowcy(ów).

Aby pomóc złożyć odpowiedzialność za przemoc na jej sprawcę, zacznij obrachunek dotyczący przemocy w tabeli „Krzywdy, jakie mi wyrządzono”. Kiedy dojdiesz do kolumny „Natura mojej reakcji”, napisz: „**Nie dałem powodu do przemocy. Nie jestem winny mojej reakcji w tamtym czasie**”. Nie musisz spisywać każdego przypadku czy szczegółów przemocy (szczególnie jeśli trwała przez dłuższy czas), ale zapisz ważne momenty.

# KROK 4 OBRACHUNEK

„Mając zaś kapłana wielkiego, który jest nad domem Bożym, przystąpmy z sercem prawym, z wiarą pełną, oczyszczeni na duszy od wszelkiego zła świadomego i obmyci na ciele wodą czystą. Trzymajmy się niewzruszenie nadziei, którą wyznajemy, bo godny jest zaufania Ten, który dał obietnicę”.  
(Hebrajczyków 10:21-23, Biblia Tysiąclecia)

## KROK 4 OBRACHUNEK

„Bliski jest Pan wszystkim, którzy go wzywają, Wszystkim, którzy go wzywają szczerze. Spełnia życzenie tych, którzy się go boją, A wołanie ich słyszy i wybawia ich”.  
(Psalm 145:18-19)

Dokonanie obrachunku w kwestii przemocy pomaga ci też szczerze wyrazić myśli, uczucia i działania, jakie podjąłeś w reakcji na przemoc. Chociaż nie odpowiadasz za przemoc, jakiej doznałeś, Bóg chce, abys przyjął odpowiedzialność za szkodliwe sposoby, jakimi próbowałeś poradzić sobie z bólem wywołanym przemocą. Chce też, abys zbadał, jak ten ból mógł raniąco wpłynąć na inne relacje – też twoją relację z Nim.

Kiedy już dokonasz obrachunku w kwestii przemocy w części „Krzywdy, jakie mi wyrządzono”, przejdź do części „Lęki” i „Urazy”, aby zobaczyć, jak przemoc wpłynęła na inne dziedziny twojego życia. Potem w części „Krzywdy, jakie wyrzodziłem innym” zbadaj, jak twoja reakcja na przemoc wpłynęła krzywdząco na inne relacje. Na koniec dokonaj obrachunku w dziedzinie seksualnej, aby zrozumieć, jak przemoc wpłynęła na twoją seksualność i zachowania w tej sferze. *Przykłady obrachunku we wszystkich tych dziedzinach znajdują się w Dodatku na końcu Podręcznika obrachunku.*

Pamiętaj, że Bóg cię kocha. On wie o krzywdzie, jaką wyrzodziła przemoc w twoim życiu, i jest tym zatroskany. Chrystus umarł, abyś mógł być wolny od kary za grzech, A TEŻ ABY UWOLNIĆ CIĘ SPOD WŁADZY GRZECHU. Proś Boga o pomoc w czasie pracy nad obrachunkiem. Usłyszysz twoje wołanie i przybliży się do ciebie, aby cię uratować. Bóg chce cię uwolnić. Przeczytaj Psalm 145:18-19.

**ZATRZYMAJ SIĘ:** W kolejnych tygodniach pracuj nad obrachunkiem. Przeczytaj Dodatek na temat przemocy, znajdujący się w podręczniku, i dokonaj obrachunku w kwestii przemocy, wraz z innymi problemami, nad którymi pracujesz w *re:generacji*. Kiedy wrócisz do tej książki w Tygodniu 6 Kroku 4, wróć do tej lekcji i odpowiedz na pytania znajdujące się na kolejnych stronach.

*Teraz napisz poniżej prostą modlitwę, prosząc Boga o pomoc podczas obrachunku.*

## Wróć, aby dokończyć poniższy materiał w Tygodniu 6 Kroku 4:

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, pracuj nad regularnym programem Tygodnia 6, zanim przejdziesz do tego materiału dodatkowego. Kiedy skończysz, przejrzyj swój Podręcznik obrachunku i znajdź wpisy dotyczące przemocy. Wykorzystaj je, aby odpowiedzieć na poniższe pytanie.

Najpierw sprawdź wpisy dotyczące przemocy w części obrachunku pt. „Krzywdy, jakie mi wyrządzono” i odpowiedz na pytania 2, 3 i 4 poniżej.

**Pyt.2:** Jak próbowałeś się bronić? Wymień nie więcej niż 3 rzeczy w każdej z tych dwóch sytuacji.

- W chwili/okresie, gdy trwała przemoc:

- Po doświadczeniu przemocy:

**Pyt.3:** Jak próbowałeś poradzić sobie emocjonalnie z bólem i poczuciem zagubienia związanym z przemocą? Wymień nie więcej niż 3 rzeczy w każdym z dwóch przypadków.

- W chwili/okresie, gdy trwała przemoc:

- Po doświadczeniu przemocy:

**Pyt.4:** Jakie były według ciebie trzy najcenniejsze rzeczy, które zostały utracone, uszkodzone lub zabrane w wyniku przemocy?

Techniki przetrwania wypracowane w czasie kryzysu mogą zaburzyć normalne relacje, zaplanowane przez Boga w celu zaspokojenia naszej potrzeby bliskości z innymi ludźmi. Ci z nas, którzy doznali przemocy, mogą przez całe życie próbować chronić siebie i radzić sobie w codziennym życiu tak samo, jak wtedy, gdy próbowali się chronić i radzić sobie w czasie kryzysu. Czasami przez całe życie próbujemy odzyskać te cenne rzeczy, które zostały utracone, uszkodzone lub zabrane w wyniku przemocy.

Porównaj swoje odpowiedzi na Pyt. 2 i 3 z tego Dodatku ze swoimi odpowiedziami na Pyt. 2, 3 i 4 z Tygodnia 6 Dnia 2 „Wzorce tego świata”.

Teraz porównaj swoje odpowiedzi na Pyt. 4 z tego Dodatku ze swoimi odpowiedziami na Pyt. 2 i 3 z Tygodnia 6 Dnia 2 „Zdobyte serce”.

**Pyt.5:** Jakie widzisz podobieństwa między swoimi odpowiedziami w tym Dodatku a swoimi odpowiedziami z Dnia 2 i Dnia 3 tego tygodnia?

Jesteś ważny dla Boga. Podczas gdy trudno jest odsłonić głębokie rany, Bóg kieruje cię spod ciemnych chmur przeszłości ku światłu prawdy, abyś mógł wyraźnie zobaczyć Jego dobroć i potęgę.

Wiele z rzeczy, z których ograbiła nas przemoc, jest bezcennych i rzeczy tego świata ani inni ludzie nie są w stanie ich zastąpić. Niewinności raz utraconej nie da się odzyskać. Zaufania i poczucia bezpieczeństwa raz zawiedzionych nie da się odbudować. Godności raz odebranej nie da się przywrócić. Przemoc odziera nas z tych elementów ludzkiej natury, które są konieczne dla zdrowego życia i relacji.

Ale Bóg o tobie nie zapomniał. Wie o twoim cierpieniu. Jesteś dla Niego kimś cennym. Jesteś godzien odkupienia. Chrystus przyszedł, aby przewyciężyć problemy spowodowane grzechem. On potrafi w nadprzyrodzony sposób przywrócić to, co zniszczył grzech. Jak Chrystus powstał z martwych, tak ty też możesz powstać do nowego życia.

W pracy nad kolejnymi Krokami będziesz opłakiwać szkody wyrządzone przez grzech, aby doznać uleczenia. Odwrócisz się od mechanizmów przetrwania wykształconych w czasie kryzysu, aby pójść za Chrystusem. Nauczysz się ufać Jego drogom oraz tego, jak żyć w zdrowych relacjach z innymi. Poznasz, czym jest radość wynikająca z relacji z Nim, kochającym Zbawcą, którego nikt ci nie może odebrać i który jest zawsze dostępny. Zniszczenia z przeszłości nie definiują twojej przyszłości. Dzięki Chrystusowi masz nadzieję na obfite życie.

*Złodziej przychodzi tylko po to, by kraść, zarzynać i wytracać. Ja przyszedłem, aby miały życie i obfitowały. (Jezus Chrystus, Ew. Jana 10:10)*

**MODLITWA NA KONIEC:** Boże, w nadprzyrodzony sposób napraw szkody z przeszłości. Uczyń mnie nowym człowiekiem. Chcę doświadczyć obfitego życia, jakie obiecujesz w Chrystusie.

# KROK 5 WYZNAJ

## PODSTAWA BIBLIJNA KROKU 5 (DODANE WERSETY 5 i 6)

„A zwiastowanie to, które słyszeliśmy od niego i które wam ogłaszamy, jest takie, że Bóg jest światłością, a nie ma w nim żadnej ciemności. Jeśli mówimy, że z nim społeczność mamy, a chodzimy w ciemności, kłamiemy i nie trzymamy się prawdy. Jeśli zaś chodzimy w światłości, jak On sam jest w światłości, społeczność mamy z sobą, i krew Jezusa Chrystusa, Syna jego, oczyszcza nas od wszelkiego grzechu. Jeśli mówimy, że grzechu nie mamy, sami siebie zwodzimy, i prawdy w nas nie ma. Jeśli wyznajemy grzechy swoje, wierny jest Bóg i sprawiedliwy i odpuści nam grzechy, i oczyści nas od wszelkiej nieprawości.”

(1 Jana 1:5-9)

## Powody, aby wyznać przemoc:

1. Zaufanie jest jedną z ofiar przemocy. Wyznanie jest aktem wiary, aby zaufać Bogu w sprawie szkód, jakie grzech wywołał w twoim życiu.
2. Inni mogą cię w pełni poznać i pokochać. Wyznanie zaczyna budować zaufanie wobec innych i wyzwala cię od wstydu.
3. Poprzez wyznanie zapraszasz innych, aby pomogli ci uznać prawdę i kłamstwa na temat grzechu, samego siebie i Boga.
4. Wyznanie jest szansą, aby w pełni opłakać szkody w twoim życiu wywołane przemocą.

# DODATEK C

## DODATEK NA TEMAT PRZEMOCY

Krok 5 zaprasza nas, abyśmy podzielili się szczegółami swego obrachunku z Bogiem i z innymi. Ofiarom przemocy wyznanie może wydawać się bardziej przerażające, niż sporządzenie obrachunku. Wstyd wywołany przemocą i poczucie winy związane z naszą reakcją kusi nas, aby zachować grzech w tajemnicy.

Trzymanie wszystkiego w tajemnicy jest jednak pułapką, która więzi nas w cyklu niezdrowych przekonań, myśli i zachowań. W programie uzdrowienia mówi się, że „tak głęboka jest nasza choroba, jak głębokie są nasze tajemnice” oraz „zdrowe serce niczego nie ukrywa”. Pismo Święte zgadza się, że ukrywanie prawdy przeszkadza w uzdrowieniu. Przeczytaj Podstawę Kroku 5 na marginesie, z dodanymi wersetami 5 i 6.

Wyznanie odgrywa ważną rolę w uleczeniu. Jedynie zgodzenie się z Bogiem co do grzechu pomaga nam szczerze przyznać się do szkód wywołanych grzechem i daje nam wolność, aby optakiwać to, co zostało stracone. Jest to krok zaufania, aby wyjść z ukrycia na „światło”, gdzie możemy doświadczyć pełnej wspólnoty z Bogiem i z innymi – inni mogą poznać nas w pełni, a jednak pokochać. Wyznanie uwalnia nas do tego, aby zaprzestać samodzielnie radzić sobie ze skutkami grzechu, i pozwala, aby źródłem naszej tożsamości stawało się Boże Słowo, a nie wstyd związany z przemocą.

Pamiętaj, że Bóg nie patrzy na ciebie przez pryzmat grzechów, jakie popełniono wobec ciebie, ani na podstawie twoich własnych grzechów. Jesteś Jego dzieckiem, oczyszczonym przelaną za ciebie krwią Jezusa, bo twoje życie jest ważne dla Boga.

**Pyt.1:** Czy wierzysz, że Bóg i inni wierzący mogą cię w pełni poznać i w pełni pokochać? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

**Pyt.2:** Pomyśl o całej tej energii, jaką poświęciłeś w swoim życiu, próbując zachować tajemnice i samodzielnie radzić sobie z bólem przemocy. Jak twoje życie mogłoby się zmienić, gdybyś był wolny od tych ciężarów?

Kiedy wyznajesz przemoc, jakiej doznałeś, to nie bierzesz za nią odpowiedzialności, ale składasz ją całkowicie na sprawcę. Zgadzasz się z Bogiem, że przemoc była złem i że nie jesteś odpowiedzialny za to, co się stało. Kiedy odpowiedzialność zostaje przeniesiona tam, gdzie należy, czyli na sprawcę, jesteś wolny, aby zobaczyć prawdziwą naturę swojej reakcji na tamte wydarzenia.

Mówiąc o swoim obrachunku, ważne jest, aby dzielić się szczegółami przemocy, jakiej doznałeś (w obrachunku „Krzywdy, jakie mi wyrządzono”). Szczegóły pomogą tobie i innym jasno zrozumieć grzech i jego skutki. Dzielenie się szczegółami pomaga też uwolnić się od wstydu. Przeczytaj wskazówkę na marginesie na następnej stronie.

## KROK 5 WYZNAJ

Szczerze wyznanie ujawnia też straty wywołane przemocą, nad którymi trzeba przeżyć żal/żałobę. Niewinność, dziewictwo, czystość, poczucie bezpieczeństwa, bezwarunkowa miłość, miłość rodzicielska, godność, szacunek, pewność siebie i zaufanie w relacjach są przykładami istotnych potrzeb koniecznych dla zdrowych relacji i codziennego życia, a odebranych przez przemoc. Te straty mogą stać się bożkami, kiedy starasz się w niezdrowy sposób zapłacić pustkę pozostawioną przez przemoc. Kolumna „Co sobie cenię” w obrachunku pomaga ujawnić te straty, które stały się bożkami. Ważne jest, aby opłakać te straty. Pozwala to opłakać stratę prawdziwych potrzeb, tak żebyś mógł oddać Bogu te puste miejsca pozostawione przez grzech. Tylko Bóg może uleczyć te puste miejsca i zaspokoić twoje potrzeby w zdrowy sposób.

**Pyt.3:** Przejrzyj odpowiedzi z Kroku 4, Tydzień 6, Dzień 3 – „Zdobyte serce”. Czy te odpowiedzi zgadzają się ze stratami, jakie poniosłeś w wyniku przemocy? Jeśli tak, wymień je. Wymień też jakiegokolwiek inne straty, które trzeba opłakać.

### WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA UJAWNIAŃ

Mów o szczegółach nadużycia w sposób, który nie jest obrazowy ani obraźliwy. Unikaj slangu. Używaj terminów, które są poprawne anatomicznie i technicznie. To objawia prawdę i szanuje ciało, które Bóg dla ciebie stworzył.

Chociaż nie jesteś odpowiedzialny za przemoc skierowaną przeciwko tobie, odpowiadasz za niezdrowy sposób, w jaki radziłeś sobie z bólem przemocy, i za szkodliwy sposób radzenia sobie z życiem w wyniku zniszczeń wywołanych przemocą. Mechanizmy obronne, które chroniły cię, gdy doświadczałeś przemocy, mogą być niszczące dla dzisiejszych relacji. Uznaj i wyznaj, w jaki sposób twe grzeszne reakcje na przemoc skrzywdziły innych.

Wyznaj wszelkie urazy lub lęki wobec Boga. Szatan używa bólu wynikającego z tragedii, aby zakwestionować Bożą naturę. Szczerze przyjrzenie się swym uczuciom wobec Boga pokazuje, gdzie pozwoliłeś, aby to ból, a nie Pismo Święte, definiował Boży charakter. Przyznaj, kiedy pozwoliłeś, aby ból niezasłużenie definiował też charakter innych ludzi.

Prawda jest jak kompas, który kieruje niezdrowy sposób myślenia i decyzje ku zdrowiu w Chrystusie. Powiedzenie prawdy o tym, co przeszedłeś, jak to na ciebie wpłynęło i jak na to zareagowałeś, to potężne kroki wiary, które uwalniają cię z więzów przeszłych wydarzeń. Zastąpienie kłamstw na temat Boga, innych ludzi i samego siebie prawdą Bożego Słowa przyniesie ci pokój i radość. Przeczytaj Ewangelię Jana 8:32.35-36.

„I poznaćcie prawdę, a prawda was wyswobodzi. A niewolnik nie pozostaje w domu na zawsze, lecz syn pozostaje na zawsze. Jeśli więc Syn was wyswobodzi, prawdziwie wolnymi będziecie”.  
(Jezus Chrystus,  
Ewangelia Jana 8:32.35-36)

**MODLITWA NA KONIEC:** Boże, daj mi odwagę, aby wyznać prawdę sobie samemu, Tobie i innym ludziom, jakich postawiłeś na mojej drodze. Nie pozwól, aby ból z przeszłości przeszkodził mi doświadczyć prawdziwej wolności w Chrystusie.

**PODEJMIJ DZIAŁANIE:** Przeczytaj lament Katie w Śladzie 5. Później napisz swój własny lament z powodu przemocy, jakiej doznałeś. Opłakuj szkody wywołane grzechem popełnionym przeciwko tobie.

## KROK 6 ODWRÓĆ SIĘ OD GRZECHÓW

„Nic bardziej nie deformuje duszy niż marne czy niegodne pojęcie tego, kim jest Bóg”.

(A.W. Tozer, *The Root of the Righteous*)

„Tyś policzył dni mojej tułaczki, zebrałaś łzy moje w bukłak swój. Czyż nie są zapisane w księdze twojej?”

(Psalm 56,9)

„...Tyś Bóg, który mnie widzi, bo [Saraj] mówiła: Wszak oglądałam tutaj tego, który mnie widzi!”

(Rodzaju 16,13)

## DODATEK C

### DODATEK NA TEMAT PRZEMOCY

Jesteś ocalańcem. Doświadczyłeś przemocy i przetrwałeś ją. Świadomie lub nie, znalazłeś sposoby, aby ochronić swoje serce, znaleźć pocieszenie i stworzyć bezpieczne środowisko. Innymi słowy, poradziłeś sobie z przemocą i jej skutkami.

Mechanizmy, które pomogły ci przetrwać, mogą też jednak zniszczyć obecne ważne relacje z innymi. Może uświadamiasz sobie, że środki zabezpieczenia, jakie zastosowałeś, przyniosły ci fałszywe poczucie bezpieczeństwa przy jednoczesnym ogromnym koszcie dla ciebie i twoich relacji. Twoja więź z Bogiem mogła również ucierpieć.

Może z powodu przemocy kwestionujesz Bożą miłość, dobroć i suwerenność. Głęboko w sercu może boisz się, że Bóg o tobie zapomniał albo że Go nie obchodzisz. Ale Bóg widział twoją krzywdę. Słyszał twoje modlitwy. Zależy Mu na tobie i jesteś ważny dla Niego (Psalm 56:9). Jest zagniewany z powodu grzechu, który spowodował twoją krzywdę, bardziej, niż kiedykolwiek będziesz w stanie to zrozumieć. Grzechy popełnione przeciwko tobie zostaną potraktowane z absolutną sprawiedliwością. Teraz Bóg działa, aby uwolnić cię od bólu przeszłości i pozwolić ci dzisiaj doświadczyć radości.

Krok 6, Odwróć się, jest sposobnością, aby odwrócić się od dawnych mechanizmów przetrwania i zaufać Bożemu planowi uleczenia, bezpieczeństwa i szczęścia. Nie oznacza to, że otrzymasz wszystko, czego chcesz, albo że już nigdy nie zdarzy się nic złego. Bóg nie jest duchem na twoje usługi. Jest twoim kochającym Ojcem, pragnącym nauczyć cię, jak chodzić Jego drogami, abyś mógł żyć bezpiecznie w Jego miłości. Kiedy będziesz Mu ufać i iść za Nim, Jego miłość podtrzyma cię nawet wtedy, gdy zdarzy się coś złego. Bóg widzi cię i kocha. Ma plan, aby troszczyć się o ciebie (Rodzaju 16:13).

**Zatrzymaj się:** Wróć do pytania 5 z Dodatku na temat przemocy w Kroku 4 na str. 135. Badałeś wtedy, w jaki sposób mechanizmy radzenia sobie i techniki przetrwania wykształcone w czasie, gdy doznawałeś przemocy, wpłynęły na twój sposób radzenia sobie w innych dziedzinach życia i relacjach. Jeśli nie dokończyłeś materiału z Dodatku na temat przemocy w Kroku 4, zrób to teraz. Jeśli już to zrobiłeś, jeszcze raz przyjrzyj się tym pytaniom, aby zobaczyć, czy pojawiły się jakieś nowe wzorce.

**Pyt.1:** Jak twoje wysiłki, aby się chronić, przyczyniły się do dalszych szkód wyrządzonych ci przez twego krzywdziciela(i) w innych dziedzinach życia?

## KROK 6 ODWRÓĆ SIĘ OD GRZECHU

**Pyt.2:** Jak metody, których używałeś, aby radzić sobie z bólem przemocy, szkodzą tobie i twoim relacjom z innymi na przyszłość?

Przez lata szukałeś pociechy w swoich mechanizmach przetrwania. Dla ciebie są naturalne, ale czynią cię niewolnikiem przeszłości. Próba bycia bogiem w swym własnym świecie prowadzi do zniszczenia i bólu, a nie do pokoju.

Możesz być zaskoczony, widząc, że nie możesz zaufać swemu własnemu sercu lub instyktowi, aby określić, co jest dla ciebie najlepsze – ale możesz ufać Bogu. Pamiętaj, że pierwszym zwycięstwem szatana było to, że Adam i Ewa uwierzyli w kłamstwo, że Bóg wcale nie chciał dać im tego, co najlepsze. Kiedy zwątpili w Bożą dobroć, było już tylko kwestią czasu, kiedy pójdą swą własną drogą.

Ale jest dla ciebie nadzieja! Jezus umarł po to, abyś mógł żyć w wolności! Czy jesteś gotów pozwolić Bogu, aby przemienił twoje serce? Czy jesteś gotów pozwolić, aby to Boże Słowo określało, co jest najlepsze? Czy jesteś gotów polegać na Bogu, że ochroni cię i da ci wszystko, co potrzebne na drodze, jaką cię prowadzi? Czy jesteś gotów odwrócić się od starych sposobów życia, a iść za Bogiem, ufając Mu co do przyszłości? Jeśli tak, to Bóg cię uleczy i poprowadzi ku nowemu życiu. Przeczytaj Ew. Łukasza 9:23-24.

**PODEJMIJ DZIAŁANIE:** Przyjrzyj się przykładom na kolejnych stronach. Potem wybierz jednego z bożków albo jakieś wzorce zachowania będące skutkiem przemocy w twoim życiu, jakie odkryłeś w Dodatku C do Kroku 4. Napisz, jak zamierzasz odwrócić się od tego bożka czy wzorca zachowania, a potem omów to ze swoim mentorem. Poproś o pomoc, jeśli nie wiesz, co Biblia mówi na temat tego, jak odwrócić się od swego grzechu i przyjść do Boga. Opracuj plan działania w innych ważnych sprawach opisanych w Kroku 4.

Nie zapomnij, że żal za grzechy i posłuszeństwo to nie sprawdziany, ale dyscypliny, które chcemy stosować. Jeśli coś ci nie wyjdzie, nie poddawaj się; wracaj wciąż do Jezusa. Jeśli poczujesz się zniechęcony, nie wracaj do dawnych wzorców; polegaj wciąż na Bożym Słowie. Gdy będzie ci ciężko, nie izoluj się; szukaj wciąż kontaktu z wierzącymi, aby znaleźć u nich wsparcie i zachętę. Gdy wychodzisz z ukrycia i przestajesz polegać na grzesznych metodach radzenia sobie w życiu, Bóg leczy cię i przemienia. Czyni cię nowym stworzeniem.

„I [Jezus] powiedział do wszystkich: Jeśli kto chce pójść za mną, niechaj się zaprze samego siebie i bierze krzyż swój na siebie codziennie, i naśladuje mnie. Kto bowiem chce zachować duszę swoją, straci ją, kto zaś straci duszę swoją dla mnie, ten ją zachowa”.

(Ew. Łukasza 9:23-24)

**MODLITWA NA KONIEC:** Boże, pozwól mi zobaczyć relacje zniszczone przez moje mechanizmy obronne. Ulecz je. Przemień mnie.

## Żal za grzechy związane z przemocą, przykład 1: Odwrócić się od emocjonalnego zdystansowania i zwrócić ku Bogu

<b>OKREŚL istniejące wzorce:</b> Dla każdej poniższej kategorii wymień wszelkie związki z problemem grzechu, wzorcem lub bożkiem	<b>Jak ODWRÓCĘ SIĘ OD GRZECHU:</b> Zmiany, jakich dokonam, aby odwrócić się od grzechu i strzec się przed starymi, grzesznymi wzorcami.	<b>Jak ZWRÓCĘ SIĘ KU CHRYSZTUSOWI:</b> Zmiany, jakich dokonam, aby zwrócić się ku Bogu zamiast ku temu grzechowi lub bożkowi (posłuż się Pismem, by określić Bożą drogę/zaopatrzenie).
<b>KTO wpływa na moje zmaganie?</b> Mój mąż  Moje dzieci  Przyjaciele, którzy zwracają mi się ze swoich problemów	Być obecną emocjonalnie jako matka i żona. To Bóg wyznaczył mnie, abym zaspokajała niektóre z ich potrzeb. Prosić ich o przebaczenie z powodu mojego wycofania się i udawania, że wszystko jest w porządku. Smucić się z powodu tego, że przemoc zniszczyła emocjonalne więzi z mego dzieciństwa. Ufać, że Bóg ochroni moje serce, gdy będę podejmować ryzyko związane z okazywaniem emocji wobec bliskich. Zaprosić mojego męża do tego procesu żaloby.	Nawet kiedy czuję się bezwartościowa, Pan mnie poddźwignie (Psalm 27:7-14). Pan będzie moją pomocą, gdy nie mam nic do zaoferowania (Psalm 40:18). Wyrażę swój żal wobec Pana (Psalm 6). Będę ufać Jego mądrości, a nie swemu własnemu rozumowi (Przysłów 3:5-6), a wtedy Pan otoczy mnie swą łaską (Psalm 32:10).
<b>CO wywołuje moje niewłaściwe postępowanie?</b> Kiedy widzę, że ktoś, z kim powinnam być blisko, ma jakąś potrzebę, dystansuję się i usuwam na bok. Trudno mi okazywać miłość swoim dzieciom. Kiedy mój mąż mówi o swoich uczuciach lub wyraża pragnienia seksualne, odsuwam się. Kiedy przyjaciółki dzielą się swoimi problemami, wycofuję się z tych relacji.	Proaktywnie planować sposoby okazywania uczuć swojej rodzinie i robić to nawet wtedy, gdy chcę się wycofać. Słuchać o uczuciach mojego męża i wyrażać moje własne uczucia. Kiedy czuję się odepnięta, poproszę o czas na przepracowanie moich emocji, potem napiszę o swoich uczuciach (pisanie pomaga mi wyrażać emocje). Później podzielę się swoimi uczuciami z mężem, nawet jeśli będę musiała przeczytać to, co napisałam. Będę inicjować seks, ale poproszę męża o zrozumienie i modlitwę, jeśli będę musiała się wycofać. Potem ponownie podejmę inicjatywę w tej dziedzinie.	Będę ufać Bogu, że ochroni moje emocje, gdy będę się otwierać (Psalm 56:4-12). Najpierw będę wołać do Boga, a potem napiszę, jak się czuję (Psalm 57:2-5); On pomoże mi szczerze napisać, co dzieje się we mnie (Psalm 51:8). Potem będę mówić prawdę ze względu na miłość i pragnienie, aby być otwartą wobec mojego męża (Efezjan 4:15-16). Będę podejmować inicjatywę w kontaktach intymnych z moim mężem, rozmawiać z nim na temat seksu i prosić go o wspólną modlitwę w czasie, gdy mam trudności ze współżyciem (1 Koryntian 7:5).
<b>KIEDY jestem narażony na pokusę?</b> Nie ma jakiejś szczególnej chwili. Myślę, że nigdy nie byłam w stanie zbliżyć się emocjonalnie do kogokolwiek. Myśl o jakimkolwiek rodzaju emocjonalnej lub fizycznej intymności sprawia, że się zamykam.	Codziennie pisać krótko (albo dużo, gdy jest mi ciężko) o tym, jak się czuję. Uczyć się rozpoznawać i wyrażać swoje emocje poprzez pisanie. Potem mówić o moich uczuciach swoim bliskim, kiedy będę w stanie z nimi rozmawiać.	Codziennie wyznaczę sobie czas na odpoczynek w miłości Jezusa i okazanie Mu mojej miłości. On pamięta o moim bólu i smutku i może pokazać, co jest zepsute (Psalm 56:9). Bóg może uleczyć, a nawet przywrócić mi to, co mi skradziono (Joela 2:25). Złożę swoje ciężary na Boga (Psalm 55:23).
<b>GDZIE często się zmagam?</b> Głównie w relacji z moim mężem. Wiem, że mamy być jednością, ale jesteśmy odizolowani w naszym małżeństwie. On się stara, ale ja się wycofuję. My nawet się nie kłócimy – po prostu egzystujemy. Najczęściej czuję się odrętwiała, a nie bliska czy kochana. Nie płakałam już od ponad dziesięciu lat.	Proaktywnie pisać o swoich uczuciach, zanim usiądziemy razem i będziemy rozmawiać o tym, jak minął nam dzień. Będę starać się, aby nasze rozmowy nie miały charakteru zbyt biznesowego lub nie dotyczyły tylko dzieci i ich zajęć. Zapytam go, jak się czuje. Będę też proaktywna w wyrażaniu czułości i emocjonalnej bliskości wobec dzieci.	Dążyć do emocjonalnej i fizycznej jedności z moim mężem (Rodzaju 2:24-25). Starać się być emocjonalnie obecną dla moich dzieci (Przysłów 31:26-28).
<b>DLACZEGO się zmagam? Czy mam uczucia, pragnienia lub potrzeby, jakie staram się zaspokoić lub przed jakimi chcę uciec?</b> Chcę być kochana, adorowana i otaczana opieką i to samo robić dla mojej rodziny. Tak bardzo musiałam zaprzeczać swym uczuciom w dzieciństwie, że nie wiem, jak je wyrażać. Zawsze bezpieczniej było nie czuć niczego, niż doznawać bólu.	Chcę, aby Bóg miał dla mnie coś więcej niż tylko poczucie bezpieczeństwa. Wiem, że zaryzykuję zranienie i że wspomnienia/lęki mogą powrócić, ale nie chcę rezygnować z tego, co najlepszego Bóg ma dla mnie. Bóg celowo stworzył uczucia i ludzkie więzi. Będę uczyć się na pamięć wersetów przypominających mi, że Bóg jest moim schronieniem i obroną.	Jezus stworzył mnie do miłości – ale przede wszystkim do tego, abym to Jego kochała (Mateusza 22:37). Jego miłość nigdy się nie kończy (1 Koryntian 13). Jestem cudownie stworzona dla konkretnego celu (Psalm 139:14-16; Efezjan 2:10). Pragnę tego wszystkiego, co Jezus ofiaruje dzięki życiu, które jest w Nim (Ew. Jana 10:10; Psalm 16:11).
<b>JAK jestem kuszony w moim zmaganiu? Czy są jakieś rutynowe kroki lub wzorce, gdy jestem kuszony do grzechu?</b> Wybrać bezpieczeństwo zamiast bliskości emocjonalnej. Myślę, że nie mam wiele do dania. Boję się odczuwać. Boję się, że bliskość emocjonalna przyniesie ból. Zawiodę tych, którzy szukają u mnie zaspokojenia swych potrzeb. Odsuwam się, gdy pojawia się okazja do bliskości emocjonalnej z ukochaną osobą.	Bez Chrystusa nie mam nic do zaoferowania oprócz swej niedoskonałości. Ale Bóg uważa, że jestem warta ceny krwi Jezusa. Mam dla Niego wartość. Mając w sobie Ducha Świętego, mogę innym dać miłość Chrystusa. Chcę, aby moje serce przemieniło się na obraz Bożego serca. Nigdy nie zaspokoje wszystkich potrzeb mojej rodziny, ale Bóg chce mnie używać do zaspokojenia części z nich. On zaspokoje te potrzeby, których ja nie będę w stanie. Chrystus we mnie nie zawiedzie. Nauczę się na pamięć wersetów przypominających mi o tej prawdzie.	Chrystus zwyciężył problemy tego świata (Ew. Jana 16:33). Jest potężniejszy niż rzeczy z mojej przeszłości czy cokolwiek, co dzisiaj szatan mógłby użyć przeciwko mnie (1 List Jana 4:4). W Chrystusie nie jestem już niedoskonała, ale jestem nowym stworzeniem i mogę służyć moim bliskim, przyjaciółom i wrogom (1 Koryntian 5:16-17). Przez Chrystusa mogę uczynić więcej niż tylko jako ocalenie, bo nic nie może oddzielić mnie od niewyczerpanej Bożej miłości do mnie jako Jego dziecka (Rzymian 8,37-38).

## Żal za grzechy związane z przemocą, przykład 2: Odwrócić się od gniewu i potrzeby kontroli i zwrócić ku Bogu

<b>OKREŚL istniejące wzorce:</b> Dla każdej poniższej kategorii wymień wszelkie związki z problemem grzechu, wzorcem lub bożkiem	<b>Jak ODWRÓCĘ SIĘ OD GRZECHU:</b> Zmiany, jakich dokonam, aby odwrócić się od grzechu i strzec się przed dawnymi grzesznymi wzorcami.	<b>Jak ZWRÓCĘ SIĘ KU CHRYSZTUSOWI:</b> Zmiany, jakich dokonam, aby zwrócić się ku Bogu zamiast ku temu grzechowi lub bożkowi (posłuż się Pismem, by określić Bożą drogę/zaopatrzenie).
<b>KTO wpływa na moje zmaganie?</b> Głównie moi przełożeni lub ludzie, których postrzegam jako próbujących mnie kontrolować (to zazwyczaj moi szefowie, dziewczyny lub rodzina).	Jestem samotnikiem. Polegam na własnym instynkcie przetrwania, a nie na mądrości innych. Często czuję, że ludzie próbują mnie kontrolować, ale mój instynkt nie zawsze jest słuszny. Potrzebuję grupy zaufanych mężczyzn, który udzielił mi Bożej rady, gdy poczułem się kontrolowany. Powiem o swoim problemie mojemu szefowi i mojej dziewczynie, aby nie byli zdziwieni i aby mogli mi pomóc, kiedy wpadnę w gniew.	Nie będę samotnikiem (Przysłów 18:1). Będę szukał mądrych rad (Przysłów 12:15). Będę ufał Bożym planom, a nie swoim (Przysłów 14:12; 3,5-6). Będę szczerze mówił o swoim problemie z gniewem (Przysłów 28:13).
<b>CO wywołuje moje niewłaściwe postępowanie?</b> Kiedy czuję się w pułapce albo kiedy ktoś próbuje zmusić mnie do zrobienia czegoś na swój sposób, a nie tak, jak ja chcę, to czuję wściekłość. Czasami wybucham i walczę. Mogę to tłumić przez jakiś czas, ale w końcu wybucham. Wyładowanie na kimś gniewu sprawia mi przyjemność i daje poczucie władzy.	Poprosić kilku mężczyzn z mojej grupy <i>regeneracji</i> o regularne spotkania, aby sprawdzali, jak radzę sobie z gniewem i dawali mi dobre rady. Bardziej niż swojemu instynktowi muszę nauczyć się ufać Bogu i innym, którzy kochają Jego Słowo. Znajdę też sposób na wyładowywanie gniewu – zapiszę się na siłownię lub zajęcia z boksu. Zaczęć uczyć się na pamięć wersetów, aby pomogły mi zmieniać sposób myślenia.	Gniew jest łatwiejszym uczuciem niż kryjący się za nim lęk, zranienia, poczucie krzywdy, rozczarowanie, odrzucenie czy brak poczucia bezpieczeństwa. Poproszę innych o pomoc w zbadaniu, co kryje się za moim gniewem, abym nie grzeszył w tym gniewie (Rodzaju 4:6-7). Spróbuję nie pozwolić, aby nad moim gniewem zachodziło słońce (Efezjan 4:26). Będę próbował nie wybuchać od razu (Przysłów 29:11). Nauczę się na pamięć tych wersetów wraz z werselem z Księgi Koheleeta 7:9.
<b>KIEDY jestem narażony na pokusę?</b> Kiedy mam poczucie utraty kontroli lub gdy ktoś mnie atakuje. Kiedy czuję się manipulowany przez swoją dziewczynę. Kiedy piję.	W stresie związanym z pracą będę myślał dobrze o moim szefie i pomodłę się, zanim zareaguję gniewem. Kiedy poczuję wzbierający gniew przeciwko mojej dziewczynie, spotkam się najpierw z Bogiem w modlitwie, zanim zareaguję. Przystanę chodzić do baru.	Będę szukał pokoju serca w Bogu i oddawał Mu kontrolę, zamiast samemu ją sprawować (Przysłów 3:5-6). Pomodłę się, zanim zareaguję gniewem (Mateusza 26:41). Kiedy ktoś będzie źle się do mnie odzywał, nie będę mu odpłacać tym samym, ale oddam się Bogu (1 Piotra 2:23).
<b>GDZIE często się zmagam?</b> Praca. Relacje. Na drodze (agresja drogową). W barze.	Mogę przestać chodzić do baru i ograniczyć picie. Znajdę kilka alternatywnych tras, żeby sprawdzić, czy znajdę mniej zatłoczoną drogę. Będę modlić się za kierowców, którzy wcinają się przede mną.	Odetnę czynniki wyzwalające (alkohol) mój gniew (Przysłów 20:1). Będę błogosławił tych, którzy mnie przeklinają, a modlić za tych, którzy mnie krzywdzą (Łukasza 6:27-28).
<b>DLACZEGO się zmagam? Czy mam uczucia, pragnienia lub potrzeby, jakie staram się zaspokoić lub przed jakimi chcę uciec?</b> Jestem pewien, że to wiąże się z tym, że mój ojczym mnie zgwałcił. To tak bardzo bolało i nie mogłem nic zrobić. Powiedział, że zabije moją mamę, jeśli komukolwiek o tym powiem, więc siedziałem cicho. Przysiągłem, że już nigdy nie pozwolę się nikomu tak wykorzystywać. Stałem się silny i nauczyłem się bić, aby móc się bronić. Pobiliem go do nieprzytomności, mając 17 lat, i wyprowadziłem się z domu. Chcę, aby inni mnie szanowali i chcę czuć się bezpiecznie.	Nadal boję się zaufać Bogu czy komuś innemu poza sobą samym z powodu tego, co się stało. Będę pracował nad tym, aby przebaczyć mojemu ojczymowi. Zdecyduję się powierzyć Bogu swoje życie i swoją wolę, nawet w chwilach cierpienia, którego nie rozumiem – Chrystus ufał Ojcu, kiedy znosił przemoc z mojego powodu. Chcę zacząć od zaufania grupie mężczyzn, którzy kochają Boga i Jego Słowo. Potrzebuję pomocy, aby pozwalać Duchowi Świętemu kontrolować moje życie, zamiast poddawać się swemu lękowi.	Bóg jest ze mną. Podtrzyma mnie i wzmocni (Izajasza 41:10). Kiedy zaufam Bogu, nie doznam zawstydy (Psalm 25:2). To Bóg potwierdzi, kim jestem w Chrystusie i zabierze mój wstyd. To On nadaje mi tożsamość i wartość. Bóg będzie za mnie walczył (Ks. Wyjścia 14:14). Powierzę Mu w zaufaniu swoje zranienia, lęki i swoją przyszłość (Psalm 55:23). Zaufam ludziom kochającym Boga (Przysłów 20:18).
<b>JAK jestem kuszony w moim zmaganiu? Czy są jakieś rutynowe kroki lub wzorce, gdy jestem kuszony do grzechu?</b> Kiedy czuję się złapany w pułapkę albo manipulowany, czuję wściekłość. Wtedy wykorzystam każdy konieczny sposób, aby uwolnić się od tej sytuacji i odzyskać kontrolę. Potem chcę wyładować ten gniew. Kiedy się wściekam, czuję, że żyję i że mam władzę. Kiedy nie wyładowuję gniewu, czuję się mały, jak słabutki chłopiec, i wpadam w przygnębienie.	Kiedy czuję się złapany w pułapkę czy zmanipulowany, a gniew we mnie narasta, poproszę o czas do namysłu. Wtedy będę się modlił i szukał rady w Biblii i u innych wierzących, zanim wybuchnę gniewem. Będę szczerze mówił o swoich lękach i uczuciach tym, których Bóg postawił w moim życiu, aby mi pomogli i będę starał się pamiętać, że Bóg jest moim autorytetem i że On panuje nad wszystkim. Będę odnawiał swój umysł, ucząc się na pamięć wersetów.	Kiedy kusi mnie, aby wierzyć w kłamstwa na temat mojej wartości, powiem Bogu o swoich lękach, będę medytował nad Pismem, zadzwonię do mężczyzn, którzy mnie wspierają i zdecyduję się wierzyć w to, co Bóg mówi o mnie (Efezjan 2:10). Jeśli Bóg jest ze mną, to kto może być przeciwko mnie (Rzymian 8:31-32)? Będę wiernie ufał Bogu i robił dobre rzeczy, wtedy doświadczę Jego pokoju (Psalm 37:3).

# KROK 7 PODĄŻAJ

Te zaś [pisma] są spisane, abyście wierzyli, że Jezus jest Chrystusem, Synem Boga, i abyście wierząc mieli żywot w imieniu jego. (Jana 20:31)

## NAJCZĘSTSZE KŁAMSTWA DOTYCZĄCE PRZEMOCY A BOŻE SŁOWO

### Kłamstwo:

Jestem głupi.

### Prawda:

Zostałem cudownie stworzony. (Psalm 139:14)

### Kłamstwo:

Jestem bezwartościowy.

### Prawda:

Jestem cenny, wykupiony krwią Chrystusa. (1 Koryntian 6:20)

### Kłamstwo:

Jestem brudny, zniszczony i nie do naprawienia.

### Prawda:

Zostałem obmyty, usprawiedliwiony, uświęcony w imieniu Chrystusa i w Duchu Świętym. (1 Koryntian 6:11)

### Kłamstwo:

Nie da się mnie kochać.

### Prawda:

Nic mnie nie odłączy od miłości Bożej w Chrystusie.

(Rzymian 8:37-39)

### Kłamstwo:

Bóg nie może mnie użyć. On nie chce mnie użyć.

### Prawda:

Jestem Bożym dziełem, stworzonym w Chrystusie do dobrych uczynków, jakie dla mnie Bóg przeznaczył. (Efezjan 2:10)

### Kłamstwo:

Mój grzech mnie określa (to, co mi zrobiono lub co ja zrobiłem).

### Prawda:

Zostałem ukrzyżowany z Chrystusem i powstałem do nowego życia w Nim. Wierzę, że krew Jezusa mnie określa. (Galacjan 2:20)

### Kłamstwo:

Nie można mi przebaczyć.

### Prawda:

Nie mam autorytetu, aby sobie przebaczyć, ale Bóg mi przebaczył. Jego Słowo jest autorytetem w moim życiu. (Kolosan 1:13-14)

# DODATEK C

## PRZEMOC NA TLE SEKSUALNYM

Jesteś ważny dla Boga. Bóg cię wybrał. Ma plan dla twojego życia. Praca, jaką wykonałeś do tej pory, jest potężnym ciosem zadany kłamstwom szatana.

Podczas gdy po Krokach 4, 5 i 6 można poczuć wielką ulgę, teraz możesz zauważyć, jak bardzo przemoc, jakiej doświadczyłeś, miała wpływ na to, jak postrzegasz siebie (swoją tożsamość).

**Pyt.1:** Przeczytaj swoją odpowiedź na Pyt. 1 z Kroku 7 z Tygodnia 1, Dzień 3. Które z wypisanych tam imion są wynikiem doznanej przez ciebie przemocy? Wylicz je poniżej. Dodaj kolejne imiona/określenia, które wiążą się z wykorzystaniem, a których nie było na twojej pierwszej liście.

- Ze strony rodziny:
- Ze strony innych ludzi (łącznie z twoim krzywdzicielem):
- Od siebie:

**Pyt.2:** Jak te powyższe imiona (te, które przyjąłeś i te, z którymi walczyłeś) wpłynęły na twoje myślenie i zachowania względem siebie samego, innych i Boga? Albo, jak radziłeś sobie z życiem?

Szatan jest ojcem kłamstwa. Nie ma w nim prawdy. Używa wszelkich potrzebnych środków (zwłaszcza cierpienia), aby cię oddzielić od Boga. Na szczęście Jezus jest Twoim adwokatem. On jest drogą, prawdą i życiem. Chrystus przyszedł, aby nadać ci imię. Przyszedł, aby oczyścić, usprawiedliwić i uświęcić (odłączyć) cię, abyś mógł być odzwierciedleniem obrazu Boga. Przeczytaj Jana 20:31 znajdujący się na marginesie, a następnie przyjrzyj się liście najczęstszych kłamstw, z jakimi zmagają się ofiary przemocy, i porównaj je z Bożą prawdą.

## KROK 7 PODĄŻAJ

Czasami pozwalamy bólowi i wiktyimizacji\* spowodowanej wydarzeniami z przeszłości dawać pozwolenie na to, jak reagujemy na Boga i innych. „Ofiary” mogą (w swoim odbiorze) pomniejszać szkody, jakie wyrządzają innym, porównując je ze swoim bólem z przeszłości. „Ofiary” wierzą w kłamstwa, że nikt tak naprawdę nie rozumie ich cierpienia albo że ich ból jest ważniejszy niż zranienia, które zadają innym. Jednak Bóg nie chce, aby żaden grzech (nasz czy zadany nam) określał to, jak reagujemy na innych ludzi i na Niego. Chrystus jest dla nas przykładem do naśladowania. Przeczytaj 1 Piotra 2:21-25, znajdujący się na marginesie.

Chrystus doznał przemocy z powodu naszego grzechu. On niewinnie wycierpiał Boży gniew z powodu grzechów tego świata. On zna cierpienie bardziej niż ktokolwiek inny. A jednak, Jego cierpienie nie określiło Go, Chrystus nie używał go do zniesławienia czy grożenia komukolwiek. On zaufał Ojcu w tym cierpieniu, wierzył w charakter Ojca, aby cię kochać. Przez Ducha Świętego, Chrystus teraz mieszka w tobie. Możesz Go naśladować, Bóg może użyć tego, przez co przeszedłeś dla Swojej chwały, dla dobra innych i także dla twojego dobra.

**Pyt.3:** W jaki sposób pozwoliłeś, by twoja wiktyimizacja\* usprawiedliwiła twoje grzeszne zachowanie?

\*Wiktyimizacja – proces traktowania siebie jako ofiary [przyp. tłum.]

Porzucenie etykiety nadanej nam w przeszłości może być przerażające, ale też uwalniające, aby nie być dłużej skrępowanym dawnym bólem. Kiedy Bóg określa twoją tożsamość i polegasz na Nim, aby kierował twoją przyszłością, odnajdujesz nadzieję i cel swojego życia. Przyjrzyj się liście „Twoja tożsamość w Chrystusie” z Kroku 7, Tydzień 1, Dzień 3.

Zostaliśmy stworzeni, aby odzwierciedlać Boży obraz w zepsutym i zniszczonym świecie. Doznana przez ciebie przemoc nie dyskwalifikuje cię z bycia w Bożym planie. On może odkupić twoją brzydką przeszłość i użyć jej dla Swojej chwały. Musisz Mu tylko zaufać, pójść za Nim i pozwolić Mu dokonać niezbędnych zmian w tobie, abyś stał się bardziej podobny do Jezusa.

Zaufaj Bogu, abyś mógł żyć tak, jak Bóg to dla ciebie zaplanował. Zamień kłamstwa związane z doświadczonym przez ciebie wykorzystaniem na prawdę płynącą z Bożego Słowa. Pozwól, by Chrystus określił twoją tożsamość, a nie grzech, opinie innych ludzi, czy nawet twoje własne odczucia. Bóg zna cię lepiej, niż ty siebie znasz. Jesteś Jego dzieckiem, które zostało wybrane, któremu przebaczone i które zostało usprawiedliwione w Chrystusie. On może odkupić przeszłość. On zna cel dla twojej przyszłości.

„...gdyż i Chrystus cierpiał za was, zostawiając wam przykład, abyście wstępowali w jego ślady; On grzechu nie popełnił ani nie znaleziono zdrady w ustach jego; On, gdy mu złorzeczono, nie odpowiadał złorzeczeniem, gdy cierpiał, nie groził, lecz poruczał sprawę temu, który sprawiedliwie sędzi; On grzechy nasze sam na ciele swoim poniósł na drzewo, abyśmy, obumarzy grzechom, dla sprawiedliwości żyli; jego sińce uleczyły was. Byliście bowiem zbłąkani jak owce, lecz teraz nawróciliście się do pasterza i stróża dusz waszych. 1 Piotra 2:21-25.

### TWOJA TOŻSAMOŚĆ W CHRYSZUSIE

[Jestem] kochany, akceptowany/przyjęty, wybrany, [zostało mi] wybaczone, [jestem] niewinny, sprawiedliwy, święty, wolny, [jestem] nowym stworzeniem, dziedzicem, przyjacielem, świętym, współpracownikiem, Jego świętą, członkiem Jego Ciała, zjednoczony z Nim w duchu, w społeczności z Nim, tym, który przynosi duchowy owoc, mam Jego naturę, mam do Niego bezpośredni dostęp, mogę znać Boga, mogę wypełniać Bożą wolę, przeznaczonym do wykonywania dobrych dzieł.

**MODLITWA NA KONIEC:** Boże, ufam Ci i powierzam moją przeszłość, przyszłość i teraźniejszość. Pomóż mi przyjąć moją tożsamość w Chrystusie. Pomóż mi wypełniać Twoją wolę, żebym mógł żyć zgodnie z celem i planem, jaki dla mnie masz.

## KROK 8 PRZEBACZ

„...Ojcie, jeśli chcesz, oddał ten kielich ode mnie; wszakże nie moja, lecz twoja wola niech się stanie”.

(Jezus Chrystus, Łukasza 22:42)

„On ci jest ublaganiem za grzechy nasze, a nie tylko za nasze, lecz i za grzechy całego świata”. (1 Jana 2:2)

### CZĘSTE POWODY, DLA KTÓRYCH NIE CHCEMY PRZEBACZAĆ INNYM:

- złe rozumienie, czym jest przebaczenie.
- Biblia nie stanowi dla nas autorytetu.
- Boimy się, co z tego wyniknie: „kiedy się otworzę, mogę znowu zostać zraniony”.
- Używamy doznanej krzywdy jak tarczy, broni albo wymówki dla naszego grzechu.
- Zapominamy, jak wiele Chrystus nam wybaczył.
- Nieposłuszeństwo.

### ZŁE ROZUMIENIE, CZYM JEST PRZEBACZENIE:

- Przebaczenie nie jest usprawiedliwianiem grzechu.
- Przebaczenie nie jest uwalnianiem winnego od domagania się sprawiedliwości.
- Przebaczenie nie jest zaprzeczaniem bólowi czy tłumieniem gniewu.
- Przebaczenie nie jest uczuciem ani nie jest warunkowe.
- Przebaczenie nie jest zapominaniem.
- Przebaczenie nie jest obdarzaniem kogoś zaufaniem.
- Przebaczenie nie jest pojednaniem.

## DODATEK C

### PRZEMOC NA TLE SEKSUALNYM

Przebaczenie jest kluczowe dla doświadczania pokoju.

Często dług grzechu, spowodowany głębokimi ranami przemocy, nie może być uzdrowiony w tym świecie. Ani twój krzywdziciel, ani społeczeństwo nie mogą wynagrodzić ci doznanych szkód. Być może nie ma nikogo na tej ziemi, kto byłby w stanie w pełni zrozumieć twój ból i wstyd.

Jednak Chrystus zna twój ból i wstyd. On był znienawidzony, grożono Mu, dokonano przemocy wobec Niego, powieszono Go nago w miejscu publicznym, zabito Go. On wie, co to znaczy niewinnie cierpieć. Prawda jest taka, że Chrystus był ofiarą twój grzechu. To zdumiewające, ale Chrystus doznał przemocy i cierpienia z woli Ojca. Chrystus wybrał poddanie się woli Ojca, aby otworzyć ci drzwi do przebaczenia (Łukasza 22:42). Twoja dusza jest dla Boga ważna.

Jezus był ofiarą także tej przemocy wyrządzonej tobie. Chrystus cierpiał za każdy grzech, aby każdy (łącznie z twoim krzywdzicielem) miał możliwość otrzymania przebaczenia (1 Jana 2:2). Dla Boga ważna jest także dusza twój krzywdziciela.

Skoro Bóg przyjmuje krew Chrystusa jako wystarczającą zapłatę za grzechy świata, czy rozważałeś to, że krew Chrystusa jest wystarczającą zapłatą także za przemoc, jakiej się wobec ciebie dopuszczono? Jeśli twój krzywdziciel odrzuci Chrystusa, czy wierzysz, że Boży gniew będzie wystarczającą zemstą za tę przemoc? Kiedy przebaczasz innym dług ich grzechów wobec ciebie, przenosząc swoje roszczenia na Boga, domagając się sprawiedliwości, ci ludzie już nie są twoimi dłużnikami, a stają się dłużnikami Boga. Jesteś wolny, by ich kochać, wiedząc, że sprawiedliwości stanie się zadość.

Przebaczenie uwalnia cię do uczciwego zajęcia się własnym bólem i grzechem. Bóg pragnie, aby twoje życie nie było skrupowane grzechem – ani twoim, ani grzechami popełnionymi wobec ciebie. Bóg pragnie, abyś żył w pokoju.

Przeczytaj ponownie obie listy do lekcji z Kroku 8, znajdujące się na marginesie.

**Pyt.1:** Co (jeśli tak jest) powstrzymuje cię przed przebaczeniem swojemu krzywdzicielowi/-om?

Ofiary przemocy często myślą: „Ja nie umiem sobie tego tak po prostu wybaczyć”. „Przebaczenie sobie samemu” jest częstym określeniem, używanym do opisanego uwolnienia samego siebie od poczucia własnej winy i wstydu. Przebaczenie sobie samemu nie jest jednak biblijne. Kiedy chrześcijanin mówi: „Nie mogę sobie tego wybaczyć”, oznacza to, że ona czy on błędnie zatrzymuje winę i wstyd za grzech, za który Chrystus już zapłacił. Prawda jest taka, że dla Chrystusa radością było wycierpieć krzyż, aby uwolnić chrześcijan od poczucia winy i wstydu (Hebrajczyków 12:1-2).

Pamiętaj, że nie można zrobić nic, aby zasłużyć na łaskę. Albo przyjąłeś Bożą łaskę jako dar – przez wiarę, dzięki krwi Chrystusa, albo nie przyjąłeś. Jeśli przyjąłeś Chrystusa, twój dług został w pełni spłacony.

## KROK 8 PRZEBACZ

Wstyd jest jednym z najbardziej niszczących produktów ubocznych doznanej przemocy. To zniszczenie, jakie odciska grzech na twojej tożsamości (tego, jak siebie postrzegasz). Ofiary przemocy często przyjmują na siebie metki z napisem: „brudny”, „zniszczony”, „bezwartościowy”, „nie do pokochania”. Te metki czy etykiety mogą być czymś, co powiedział o nich krzywdziciel albo inna osoba. Ofiary przyczepiają sobie same takie metki. Jednak to są kłamstwa.

Ocalałeś dzięki Chrystusowi. Jezus cię uratował. Jako Boże dziecko, jesteś czysty, prawy, wartościowy, niewinny i kochany. Nie definiuje cię żaden grzech. Krew Jezusa oznaczyła cię jako „bezcenny”.

W końcu duma i bałwochwalstwo nieustannie próbują ci wmówić, że to, co czujesz, myślisz albo co inni myślą o tobie, jest ważniejsze niż to, co Bóg mówi o tobie. Jeśli to jest prawda, to znaczy, że grzech zapuścił korzenie.

Przebaczenie sobie nigdy nie uwolni cię od poczucia winy i wstydu. Wolność od poczucia winy i wstydu przyjmuje się, kiedy zaufa się, że to, co Chrystus mówi o twojej duszy i twojej tożsamości, jest prawdą.

**Pyt.2:** Jakich kłamstw szatan używa, aby kusić cię do trzymania się wstydu?

Pamiętaj, że przebaczenie jest decyzją, nie uczuciem. Módl się żarliwie modlitwą przebaczenia o swojego krzywdziciela (ilu ich było). Być może będziesz musiał wracać do tej modlitwy, gdy przypomną ci się zranienia albo jakieś nowe sprawy wyjdą na jaw, ale Bóg pragnie nieść za ciebie ciężar doznanej przemocy. Przebacź swoim krzywdzicielom dzisiaj.

### Modlitwa przebaczenia:

*Drogi Boże, **Staję** teraz uczciwie wobec prawdy, że zostałem zraniony z powodu [wymień krzywdę]. Wiem, że Ty dobrze znasz moje cierpienie i że martwisz się z powodu mojego bólu. Proszę, ulecz mnie. **Powierzam** Ci moje zranienia. Wiem, że Twoje sądy są słuszne i że pragniesz, aby każdy żałował za swe grzechy, aby otrzymać przebaczenie w Chrystusie, tak samo jak ja przyjąłem dar Twego przebaczenia. Postanawiam więc wybaczyć [imię osoby]. **Oddaję** Ci prawo do wymierzenia sprawiedliwości. Zrzekam się na Twoją rzecz prawa do przeprosin, spłaty długu, goryczy lub tego, aby wykorzystać ten grzech dla własnej korzyści. Jezu, **Dziękuję** Ci i wywyższam za to, że spłaciłeś moje długi i stałeś się ofiarą pojednania dla świata – nawet dla tych, którzy mnie skrzywdzili! Pomóż mi kochać [imię osoby] Twoją miłością dzięki nadprzyrodzonej mocy Ducha Świętego, który żyje we mnie.*

„Skoro i my mamy wokół siebie tak wielką chmurę świadków, zrzućmy z siebie wszelki ciężar i grzech, który nas tak łatwo osacza, w cierpliwości biegnijmy w wyznaczonym nam wyścigu; Patrząc na Jezusa, twórcę i dokończyciela wiary, który **z powodu przygotowanej mu radości wycierpiał krzyż, nie zważając na hańbę**, i zasiadł po prawicy tronu Boga. (Hebrajczyków 12:1-2, tłum. UBG)

### CZĘSTE POWODY, DLA KTÓRYCH NOSIMY WSTYD

- **Próby zasłużenia sobie na łaskę:** Staramy się coś zrobić, żeby sobie przebaczyć albo żeby zasłużyć na przebaczenie, zamiast zaufać przebaczeniu Chrystusa, że ono jest ostateczne.
- **Zagubiona tożsamość:** Wiara, że to, co się tobie przydarzyło, określa to, kim jesteś i jaką masz wartość, zamiast tego, co Bóg zdecydował o tobie.
- **Duma:** Wiara w to, że jesteś „ponad” swoje grzeszne zachowanie lub że to, co sam o sobie myślisz (dobrego lub złego) jest ważniejsze od Bożej opinii.
- **Bałwochwalstwo:** Wiara, że opinia innych osób o tobie czy to, co ci się przydarzyło, jest ważniejsze od Bożej opinii.

## KROK 9 NAPRAW

„Dążcie do pokoju ze wszystkimi i do święcenia, bez którego nikt nie ujrzy Pana”. (Hebrajczyków 12:14)

„Wszystko niech się dzieje u was w miłości”.  
(1 Koryntian 16:14)

### NIEZROZUMIENIE, CZYM JEST ZADOŚĆ- UCZYNIENIE:

- Zadośćuczynienie/naprawianie nie jest wzięciem na siebie całej odpowiedzialności za konflikt, ale wzięciem 100% odpowiedzialności za swój grzech w tym konflikcie.
- Zadośćuczynienie/naprawianie nie jest usprawiedliwianiem czyjegoś grzechu.
- Zadośćuczynienie/naprawianie nie jest zaprzeczeniem swojemu bólowi ani tłumieniem gniewu.
- Zadośćuczynienie/naprawianie nie uwalnia cię od konsekwencji ani nie czyni cię odpowiedzialnym za czyjeś konsekwencje.
- Zadośćuczynienie/naprawianie nie jest pojednaniem.

### KIEPSKIE MOTYWY DO ZADOŚĆUCZYNIENIA/ NAPRAWIANIA:

- żeby uzyskać zadośćuczynienie od innej osoby
- żeby naprawić swój wizerunek
- żeby ktoś cię lubił
- żeby cię usłyszano
- żeby kogoś zranić
- żeby siebie ukarać za grzech

## DODATEK C

### PRZEMOC NA TLE SEKSUALNYM

Bóg Cię kocha. On nie chce, żeby twoje życie było kontrolowane przez jakikolwiek grzech – ani grzechy, które popełniłeś, ani te, których się dopuszczono wobec ciebie.

Gruntowny obrachunek odkryje zaskakujące skutki doznanej przez ciebie przemocy. Może myślałeś, że zostawiłeś to wykorzystanie w przeszłości, ale teraz zdałeś sobie sprawę, że szkody spowodowane przemocą nie zostały w przeszłości. Dotknęły każdej dziedziny twojego życia, szczególnie twoich najważniejszych relacji.

Wyobraź sobie życie bez tajemnic. Nie musisz chronić ani zarządzać grzechem. Nie jesteś motywowany potencjalnymi konsekwencjami grzechu czy zranień, tylko Bożą miłością. Twoje działania nie wypływają z dawnych wydarzeń czy z unikania bólu, lecz z Bożego planu. Twojej tożsamości nie określają grzechy, które ci wyrządzono (albo ty wyrządziłeś), ale określa cię to, co Jezus zrobił dla ciebie. Możesz być osobą wnoszącą pokój (rozjemcą), kochać innych miłością Chrystusową – nawet swoich wrogów. Przeczytaj wersety zamieszczone na marginesie.

Zadośćuczynienie (naprawianie) jest częścią biblijnego procesu wprowadzania pokoju. To wysiłek mający na celu pogodzenie się z innymi i branie odpowiedzialności za swój grzech, nie szukając usprawiedliwienia dla swojego grzechu i nie mając oczekiwań ze strony innych – nawet, jeśli twoje przewinienie jest bardzo małą częścią tego konfliktu.

**Pyt.1:** Gdy badałeś swój obrachunek, jakie skutki doznanej przemocy najbardziej cię zaskoczyły w tym, jakie masz podejście do życia i relacji?

Kiedy zajmujesz się zadośćuczynieniem za grzech, który był związany z doznaną przemocą, miej w pamięci, że to, jak i co naprawiasz, będzie się zmieniać w zależności od okoliczności i zaangażowanych w to osób. Dlatego ważne jest, by poprosić wierzących ludzi o biblijne rady.

Pamiętaj też, że nie jesteś odpowiedzialny (w 0%) za wyrządzoną ci krzywdę. Nie ma znaczenia, czy znalazłeś się w niewłaściwym miejscu i czasie, czy jak byłaś ubrana, czy jak twoje ciało zareagowało na krzywdziciela. Ten, kto wybrał wyrządzenie ci krzywdy, w 100% jest winny. To, co się tobie przydarzyło, i tego konsekwencje, które twój krzywdziciel musi ponieść, nie są twoją winą.

Wiedz także, że doznana przez ciebie przemoc nie może być wymówką dla twoich grzesznych sposobów radzenia sobie w życiu, w relacjach z ludźmi czy z Bogiem. Zadośćuczynienie, naprawianie jest braniem odpowiedzialności za swój grzech, a nie przrzucaniem winy na kogoś innego za wyrządzoną przez ciebie krzywdę. Jesteś odpowiedzialny za swój grzech. Twój ból go nie usprawiedliwia.

Napraw krzywdy wyrządzone ludziom poprzez swoje grzeszne sposoby radzenia sobie z doznaną przemocą. Łącznie z osobami, które cię skrzywdziły i tymi, pośrednio dotkniętymi przez twoją przemoc. Wzorce zachowania, które pomogły ci przetrwać przemoc, mogą zniszczyć wiele relacji. Przystuduj kolumnę „Natura mojej reakcji” w swoim obrachunku, aby zobaczyć grzeszne wzorce, które skrzywdziły innych. Pomogą ci w tym przykłady znajdujące się na dalszych stronach.

## KROK 9 NAPRAW

**Pyt.2:** Jakie masz pytania dotyczące sposobu naprawiania i z kim powinieneś coś naprawić w związku z doznaną przez ciebie przemocą? Wymień poniżej.

Zadośćuczynienie jest procesem, który niekiedy wymaga czasu i uważnego zaplanowania. W pewnych przypadkach, nie powinno się dokonywać zadośćuczynienia w sposób bezpośredni, ponieważ to mogłoby być niebezpieczne (np. zadośćuczynienie za noszoną w sercu nienawiść do członków gangu, którzy cię zgwałcili). W innych przypadkach, bezpośrednie zadośćuczynienie zaraz po skonfrontowaniu wyrządzonej krzywdy, może być najlepszym sposobem, żeby sprawca nie uciekł przed wymiarem sprawiedliwości (przykładowo: wezwanie policji w celu zgłoszenia przestępstwa, ale później poproszenie o przebaczenie za inne sposoby – poza dostępnymi w prawie – w jakie próbowałeś się zemścić na sprawcy). W takich sytuacjach, napisz list z zadośćuczynieniem (poczekaj z wysłaniem go), podejmij właściwe działania i módl się, aby Bóg otworzył drzwi, żeby mógł się rozpocząć proces pojednania. W trudnych sytuacjach, nie decyduj samodzielnie o kierunku podejmowanych działań. Módl się, szukaj przykładów w Biblii i poproś o radę wierzących ludzi (Przypowieści 11:14).

**Pyt.3:** Czy potrzebujesz dokonać zadośćuczynienia za coś, co jest związane z doznaną przez ciebie przemocą i nie wiesz, jak masz postąpić, żeby to zrobić właściwie? Wymień te sprawy poniżej.

Dokonywanie zadośćuczynienia za to, co złego zrobiliśmy jest aktem posłuszeństwa, żeby kochać innych miłością Chrystusa. Zadośćuczynienie innym podkreśla wartość prawdy, leczy zranienia wyrządzone innym z powodu doznanej przez nas krzywdy i odbudowuje zaufanie. Otwiera drogę do miłosierdzia, przebaczenia i łaski. Zaczyna uwalniać cię od skutków dawnych grzechów, abyś dzisiaj mógł żyć zgodnie z Bożą wolą.

**MODLITWA NA KONIEC:** Boże, daj mi odwagę i mądrą radę, abym mógł naprawić moje grzeszne reakcje na doznane przeze mnie krzywdy. Uwolnij mnie od mojej przeszłości, abym mógł doświadczyć Twojej woli w przyszłości.

**PODEJMIJ DZIAŁANIE:** Podziel się odpowiedziami z tej lekcji ze swoim mentorem. Poproś o pomoc w określeniu swoich działań naprawczych – podsumowania Planu Naprawczego oraz Planu naprawczego, związanych z doznaną przemocą. Przeczytaj przykłady zamieszczone na dalszych stronach.

### CECHY BIBLIJNEGO ZADOŚĆUCZYNIENIA

- postawa pokory
  - szczere i konkretne wyznanie grzechu
  - przeprosiny
  - prośenie o wybaczenie
  - gotowość do zadośćuczynienia za wyrządzone straty
- Uwaga: nie szukasz zadośćuczynienia krzywd wyrządzonych tobie
- gotowość do świadczenia o Chrystusie
  - kroki do zmiany

„Gdy nie ma umiejętnego kierownictwa, naród upada; lecz gdzie jest wielu doradców, tam jest bezpieczeństwo”. (Przypowieści 11:14)

# KROK 9 NAPRAW

## Podsumowanie zadośćuczynienia

### PODSUMOWANIE MOJEGO ZADOŚĆUCZYNIENIA/PLANU NAPRAWCZEGO ZWIĄZANEGO Z DOZNANĄ PRZEZE MNIE PRZEMOCĄ

Za co powinienem zadośćuczynić?	Jakie zadośćuczynienie (ZAPŁATĘ) mogę zaoferować albo na jakie powinienem się przygotować?	Czy jest coś do omówienia z moim mentorem lub innymi chrześcijanami w moim życiu przed dokonaniem zadośćuczynienia?
Mój mąż (który mnie nie skrzywdził)	Powinam poprosić go o wybaczenie za to, że czułam lęk wobec niego, jakby był moim wrogiem, a przecież nie był niczemu winny. Za to, że pozwoliłam, aby doświadczony przeze mnie ból dyktował, jak będę odnosić się do niego jako głowy naszego domu. Za to, że unikałam współżycia, nie chciałam o tym rozmawiać ani pracować nad tym problemem. Mój strach wynikał z dawnego bólu i sprawiał, że nie traktowałam mojego męża jako głowy naszego domu, unikałam seksu, nie chciałam z nim o tym rozmawiać, ani pracować nad tym problemem. Powinam przeprosić go za to, że pozwoliłam, aby to jego miłość, a nie Boża miłość, definiowała moją wartość i tożsamość, i za przerzucanie na niego mojego poczucia bezwartościowości – z obawy, że on też tak mnie widzi. Powinam poszukać biblijnych porad, aby popracować nad naszą komunikacją, opowiedzieć mu o moich lękach i szczegółach z przeszłości i pracować nad emocjonalną/seksualną bliskością.	Czy jest coś jeszcze, o czym powinienam powiedzieć? Czy mam powiedzieć o wszystkich szczegółach z okresu, kiedy mnie wykorzystano? Jeśli nie, co pomijam i dlaczego?
Moja matka (która ignorowała przemoc wobec mnie lub nie uwierzyła, że ojczym mnie wykorzystywał)	Powinam poprosić ją o przebaczenie tego, jak ją traktowałam, będąc już osobą dorosłą. Pozwoliłam, żeby gniew przerodził się w gorycz i urazę. Wycofałam się z życia rodzinnego. Bardziej się bałam, że sekret rodzinny wyjdzie na jaw (wybierałam udawany spokój), zamiast dbać o prawdę (wprowadzanie spokoju). Karałam ją, utrudniając jej kontakt z moimi dziećmi, nawet po tym, gdy rozwiodła się z moim ojczymem.	Jak się zachowam, jeśli ona nadal będzie zaprzeczać wykorzystywaniu mnie lub obarczy mnie winą za problemy rodzinne? Jakie szczegóły mam jej opowiedzieć, jeśli mnie o to zapyta? Kiedy, jeśli w ogóle, zaufam jej, żeby umożliwić jej kontakt z moimi dziećmi? Jak mam obecnie czcić swojego ojca i matkę?
Moja siostra (za moją namową rozpoczęła aktywność seksualną)	Powinam poprosić ją o przebaczenie za wprowadzenie jej w aktywność seksualną, której nauczyłam się z powodu doznanego wykorzystania; za to, że zachęciłam ją do robienia różnych rzeczy z sąsiadem; za to, że manipulowałam nią, aby brała w tym udział i trzymała to w sekrecie. Powinam poprosić ją o wybaczenie, że będąc dorosłą osobą, tak długo zwlekałam, zanim porozmawiałem z nią o tym, co się wtedy wydarzyło.	Na co powinienem się przygotować, jeśli chcę zacząć omawiać rodzinne sekrety? Jakie szczegóły mam jej opowiedzieć? Czy powinienem zaprosić do tej rozmowy moją żonę i szwagra? Jaką pomoc mogę zaoferować siostrze? A co, jeśli ona tego nie pamięta? Czy może ją to zranić?
Moja krzywdzicielka (pozostaje na wolności)	Powinam poprosić ją o przebaczenie za to, że jej nienawidziłam i fantazjowałam o zemście; za oskarżanie jej o wszystkie moje problemy; za to, że nie zgłosiłam tego, co zrobiła wcześniej, choć wiedziałam, że krzywdzi też innych i ma myśli samobójcze.	Co muszę zrobić, żeby się przygotować do spotkania z nią twarzą w twarz? Czy mam się z nią podzielić Ewangelią? Jaka szkoda może potencjalnie wyniknąć z tego spotkania?
Mój krzywdziciel (pozostaje na wolności)	Powinam poprosić go o przebaczenie za to, że postrzegałam go jako potwora zamiast człowieka stworzonego przez Boga, za krzywdzenie go w moich snach i nieskonfrontowanie się z nim wcześniej, aby ochronić go przed nim samym. Nie będę prosić o przebaczenie ani nie przyjmę winy za przemoc wobec mnie ani za to, jak go traktowałam w czasie, gdy mnie wykorzystywał.	Czy mam się z nim spotkać? Czy to może być niebezpieczne dla mnie lub dla innych? Jeśli nie, czy mam napisać do niego list na ten temat? Jeśli mam się z nim spotkać, czy muszę kogoś ze sobą zabrać na to spotkanie? Poproszę o radę liderów i osoby z kościoła.

# KROK 9 NAPRAW

## Plan zadośćuczynienia

### MÓJ PLAN ZADOŚĆUCZYNIENIA ZWIĄZANY Z DOZNANĄ PRZEZE MNIE PRZEMOCĄ

Nazwisko	Data rozpoczęcia zadośćuczynienia/Sposób	Data zadośćuczynienia/Sposób	Uwaga: Wypisz swoje obawy, pytania do doradcy, plan naprawy itp.
Mój mąż (nie był moim krzywdzicielem)	W ciągu najbliższych dwóch dni zaproszę go na randkę, żeby móc porozmawiać. Potrzebuję znaleźć opiekunkę.	Jakoś przed końcem przyszłego tygodnia.	Czy mam opowiedzieć wszystkie szczegóły dotyczące wykorzystania mnie? Jeśli nie, co mam pominąć i dlaczego? Czy ktoś powinien ze mną iść, żeby mnie wspierać? Co jeśli on nie będzie chciał, aby jakaś osoba trzecia nam pomagała?
Moja matka (nie była moim krzywdzicielem)	Napiszę list w przyszłym tygodniu, żeby poukładać swoje myśli i przeczytać go mojemu mentorowi. Ustalę termin spotkania z mamą w przyszłym miesiącu.	Koniec przyszłego miesiąca/list i spotkanie twarzą w twarz	Omówię z moim mentorem możliwe reakcje wobec mojej mamy, gdyby chciała zaprzeczyć, że doznałam przemocy, albo zapytała o jakieś konkretne szczegóły. Ustalimy z mężem i z pomocą wierzących doradców to czy/kiedy pozwolić naszym dzieciom na kontakty z moją rodziną.
Moja siostra (którą zraniłem)	Napiszę, co zamierzam powiedzieć siostrze, i omówię to z moją żoną w przyszłym tygodniu. Umówię się na spotkanie z moją siostrą i jej mężem.	Do końca lata/spotkanie twarzą w twarz, z moją siostrą, żoną i szwagrem.	Poproszę wspólnotę o modlitwę. Czy powinienem mieć plan, jak postąpić wobec rodziny po ujawnieniu tajemnicy? Jak mam zareagować, jeśli siostra nie będzie chciała o tym rozmawiać?
Mój krzywdziciel (w więzieniu)	Zacznę proces umawiania spotkania twarzą w twarz. Do końca miesiąca napiszę sobie, co mam mu powiedzieć.	?? w zależności od decyzji sądu/ spróbuję umówić się na spotkanie twarzą w twarz.	Gotowość do podzielenia się Ewangelią. Omówię moje nadzieje i oczekiwania, jakie wiąże z tym spotkaniem. Przygotuję się na różne reakcje z jej strony, też kiepską. Jeśli odwiedziny nie będą możliwe, napiszę list.
Mój krzywdziciel (pozostaje na wolności)	Do końca przyszłego miesiąca napiszę sobie, co powiem. Ustalić spotkanie z liderami kościoła, aby omówić obawy i kolejne kroki.	?? W ciągu najbliższych dwóch tygodni spotkam się z liderami z kościoła. Omówię z nimi kwestię, czy w tym samym czasie mam dokonać zadośćuczynienia i rozwiązywać konflikt. Czy mam zgłosić popełnione przestępstwo? Zakończyć ten temat w przeciągu 2 miesięcy.	?? Czy zgłosić popełnione przestępstwo? Czy mam oddzielić moje zadośćuczynienie od skonfrontowania grzechu? Jeśli dokonam zadośćuczynienia bez skonfrontowania grzechu/zgłoszenia popełnionego przestępstwa, to przyniesie to więcej szkody czy pożytku? Czy zgłaszam popełnienie przestępstwa, a zadośćuczynienia dokonam w późniejszym okresie?

# DODATEK C

PRZEMOC NA TLE SEKSUALNYM

Jesteś w procesie przemiany.

Krzywda, jakiej doświadczyłeś, miała wielki wpływ na twoje życie, ale podjąłeś ważne kroki, aby uzdrowić szkody powstałe w wyniku przemocy. Na tym etapie programu *re:generacja*, zarówno ty sam, jak i ludzie z twojego otoczenia, zauważacie już zmiany, jakich Bóg dokonuje w tobie.

**Pyt.1:** Jaką największą zmianę dostrzegasz w sobie, która była związana z doznaną przez ciebie przemocą?

**Chwila na wielbienie Boga:** Przeczytaj 2 Koryntian 3,17-18 i podziękuj Bogu za zapisaną powyżej zmianę!

W Kroku 10 dowiedziałeś się, że uzdrowienie nie jest jakimś okresem czy wydarzeniem, ale nowym sposobem życia dla w pełni oddanego naśladowcy Chrystusa. Wolność nie oznacza wygrania jednej wielkiej bitwy z grzechem. Walka o wolność jest wojną, złożoną z wielu bitew. Będą dni, gdy będziesz posuwać się naprzód. Będą też takie, gdy zostaniesz ranny. Jednak, kiedy będziesz polegać na Bogu w swoich codziennych bataliach o twoje serce i będziesz realizować Jego plan – wtedy poznasz Jego wolność. Aby kontynuować proces zdrowienia, musisz podejmować codzienne kroki, by nie tylko zadbać o swoje zdrowie, ale też je utrzymać.

Szatan będzie cię kusił, aby trzymać cię z dala od Boga. Twój proces zdrowienia jest dla niego zagrożeniem. Regularne praktykowanie pierwszych dziewięciu Kroków, pomoże ci w szybkim rozpoznaniu momentów, gdy wyrządzona ci kiedyś przemoc wpływa na twoje obecne życie. Przeczytaj na marginesie najczęstsze kłamstwa, jakich szatan używa wobec ofiar przemocy.

**Pyt.2:** Jakich kłamstw szatan zwykle używa, aby odciągać cię od Boga? Wymień dwa i zapisz, które z tych kłamstw są bezpośrednimi skutkami przemocy.

**Pyt.3:** Jakie wzorce zachowania czy bożki, które są wynikiem doznanej przez ciebie przemocy, mają największy wpływ na twoje życie i obecne relacje?

# KROK 10 KONTYNUUJ

„A Pan jest Duchem; gdzie zaś Duch Pański, tam wolność. My wszyscy tedy, z odsłoniętym obliczem, oglądając jak w zwierciadle chwałę Pana, zostajemy przemienieni w ten sam obraz, z chwały w chwałę, jak to sprawia Pan, który jest Duchem”.  
**(2 Koryntian 3,17-18)**

## KŁAMSTWA ZWIĄZANE Z DOZNANĄ PRZEMOCĄ:

### Tożsamość:

„Jesteś bezwartościowy”. „Nie masz znaczenia”. „Jesteś brudny”. „Nie da się ciębie kochać”. „Jesteś słaby, niewystarczający”.

### Boża natura:

„Bóg się nie troszczy”. „Musisz chronić sam siebie”. „Bóg nie chce tego, co dla mnie najlepsze”. „On się nie przejmie tym jednym, małym grzeszkiem”.

### Boży plan:

„Moja historia nie jest ważna”. „Bóg woli użyć kogoś innego”. „Będę tylko Bogu przeszkadzać”. „Boże plany nie są dla mnie najlepsze”. „To dla mnie za trudne”. „Dlaczego złe rzeczy ciągle mi się przydarzają?”

### Duma/pycha:

„Bóg mi przebaczył, ale ja sobie nie mogę wybaczyć”. „Bóg może przebaczyć temu, kto mnie skrzywdził, ale ja nie mogę”. „Jeśli powiem im, co mi się przydarzyło, będą o mnie gorzej myśleć”. „Sam sobie poradzę z tym grzechem. Dam sobie radę”.

### Inni:

„Nikt nie jest pewny”. „Nikom tak naprawdę na mnie nie zależy, nikogo nie obchodzi mój ból”. „Nikt mnie nie rozumie”. „Wszyscy mnie opuszczają, albo zwrócą się przeciwko mnie”.

# KROK 10

## KONTYNUUJ

„W sercu moim przechowuję słowo twoje, abym nie zgrzeszył przeciwko tobie.”  
(Psalm 119,11)

### PYTANIA W PRZYPADKU, GDY PRZYPOMINAMY SOBIE DOZNANĄ PRZEMOC:

- **Czy to wspomnienie odkrywa jakąś stratę, której w pełni nie odżałowałem?** Jeśli tak, wróć do Kroku 5. Jeśli nie, podziękuj Bogu za uzdrowienie, jakiego w tobie dokonał. Poproś Go, aby kontynuował proces uzdrawiania ciebie.
- **Czy to wspomnienie ujawnia jakiś grzech czy bożka, za którego jeszcze nie pokutowałem?** Jeśli tak, wróć do Kroku 6, aby stworzyć plan do zadośćuczynienia. Jeśli nie, wróć do Kroku 6, aby postępować zgodnie z wcześniej ustalonym planem zadośćuczynienia.
- **Czy to wspomnienie jest podstawą kłamstwa na temat Bożej dobroci albo mojej tożsamości w Chrystusie?** Jeśli tak, wróć do Kroku 2 i Kroku 7. Jeśli nie, wielbij Boga za Jego dobroć i rozmyślaj o swojej nowej tożsamości w Chrystusie: byciu Bożym synem czy córką.
- **Czy to wspomnienie jest jakimś długiem wobec mnie, który już przekazałem Chrystusowi?** Jeśli tak, podziękuj Bogu za to, że wziął na Siebie twoje ciężary, że krew Chrystusa jest wystarczającą zapłatą za wszelki grzech. Jeśli nie, wróć do tematu przebaczenia, omówionego w Kroku 8.
- **Czy to wspomnienie odkrywa grzech, z którym trzeba się rozprawić?** Jeśli tak, wróć do Kroku 5 i 9. Jeśli nie, wychwalaj Boga za to, że nie jesteś nic nikomu winien, prócz miłości.
- **Czy to wspomnienie wpływa na twoją obecną relację czy związek, który jest bezpieczny i zdrowy?** Jeśli tak, przejdź przez wyznanie, pokutę i zadośćuczynienie (Kroki 5, 6 i 9).

Zdrowe „serce” rozpoznaje to, co nie pochodzi od Boga. Ma świadomość ludzkiej słabości, Bożej mocy i tego, że grzech jest zły. Szybko wyznaje grzechy i zwraca się do Bożej prawdy, zanim zostanie zwabione daleko od Chrystusa.

Naucz się rozpoznawać ataki szatana w dziedzinach, w których jesteś podatny na zagrożenia i każdego dnia podążaj za Bogiem i Jego planem. Utrzymywanie twojego duchowego zdrowia będzie możliwe tylko dzięki codziennemu poleganiu na Bożej łasce.

**Pyt.4:** Czy stworzyłeś plan zadośćuczynienia w Kroku 6 do odpowiedzi na Pyt. 2 i Pyt. 3?

Jeśli nie, przygotuj go. Wybierz dwa fragmenty biblijne z planu i zapamiętaj je. Poniżej zapisz ich referencje. Pismo jest bronią, która ma cię chronić, gdy jesteś bezradny i odkryty na atak (Psalm 119,11).

Retrospekcje są bolesnymi wspomnieniami doznanej przemocy i mogą być wywoływane przez najróżniejsze rzeczy, w każdym niemal momencie. Kiedy ci się przypomnia, możesz odczuwać złość albo urazę.

Możesz próbować radzić sobie z nimi w dawny sposób. Możesz się obwiniać, że nie zrobiłeś czegoś więcej, by zapobiec bólowi. Ale możesz też zmienić wspomnianie doświadczonej przemocy w okazję do przypominania sobie o Bożej dobroci, towarzyszącej ci na każdym kroku prowadzącym do uzdrowienia. Dzięki pytaniom na marginesie, masz możliwość uważnego wejrzenia w głąb siebie, a to może zamienić chwile bolesnego wspomnienia w momenty wdzięczności i dać ci możliwość powrotu do zdrowia. Odpowiedz na pytania na marginesie.

Wykorzystaj każdą okazję, aby przypominać sobie (i szatanowi) o Bożej dobroci i o tym, kim jesteś w Chrystusie. Grzech cię już nie kontroluje, prowadzi cię Boża miłość. „Bo miłość Chrystusowa ogarnia nas, którzy doszliśmy do tego przekonania, że jeden za wszystkich umarł; a zatem wszyscy umarli; a umarł za wszystkich, aby ci, którzy żyją, już nie dla siebie samych żyli, lecz dla tego, który za nich umarł i został wzbudzony”. (2 Koryntian 5,14-15).

**PODEJMIJ DZIAŁANIE:** Napisz sobie poniżej modlitwę na zakończenie, uwielbiając w niej Boga za to, kim On jest, czego dokonał i kim dzięki Niemu się stajesz. Poproś Go, aby nadal cię uzdrawiał i uwalniał od bólu z powodu trudnej przeszłości.

# DODATEK C

## PRZEMOC NA TLE SEKSUALNYM

Bóg pragnie, abys poznał radość, płynącą z głębokiej relacji z Nim i abys miał społeczność oraz głębokie, osobiste relacje z innymi chrześcijanami.

Umiejętność budowania emocjonalnie zdrowych, intymnych relacji jest często popsuta na skutek doznanej przemocy. W czasie doświadczania przemocy, ta intymna sfera naszego życia, którą Bóg zamierzył, aby była pielęgnowana i żebyśmy mogli się nią cieszyć w zdrowych relacjach – została nam skradziona poprzez manipulację, tajemnicę i wymuszanie jej siłą. Pozwolenie sobie na bycie otwartym wobec innych, może cię przerażać.

Doznana przemoc mogła sprawić, że czułeś się opuszczony przez Boga. Jednak Bóg Cię nie porzucił. On był zawsze obecny i podążał za tobą; widział to, co się działo. On zna każdą cząstkę twojego cierpienia. Choć może nie rozumiesz, dlaczego Bóg dopuścił, aby cię wykorzystano, to jednak On teraz chce cię uzdrowić (Psalm 34,18-19). Bóg pragnie intymnej relacji z tobą, ale nie w kontekście seksualnym, tylko zbudowanej na zaufaniu, społeczności, uczciwości, komunikacji, szacunku, poznaniu Jego i byciu w pełni poznany.

Ten, kto cię skrzywdził, okradł cię z intymnej sfery twojego życia, których ty nie chciałeś mu czy jej oddać. Bóg taki nie jest; On cię nie skrzywdzi, nie nadużyje samolubnie Swojej mocy. Ale On pragnie, abys był otwarty i wrażliwy, aby oferować siebie Jemu w pełni. On cię nie odrzuci; przez krew Chrystusa jesteś uświęcony i przyjęty przez Boga. Zostałeś stworzony do tego, aby Go poznać i pozwolić Jemu, aby mógł poznać ciebie. Kiedy się do Niego zwrócisz, Bóg cię odnowi. On może odnowić tę intymną sferę twojego życia, która została ci zabrana. Przeczytaj Rzymian 12,1-2.

**Pyt. 1:** Czy są nadal jakieś rzeczy, które zachowałeś dla siebie albo które próbujesz skryć i ochronić przed Bogiem? Przykładowo: nadzieja, miłość, ból, relacje czy lęki?

**Pomódl się:** Poproś Boga o wiarę, żebyś mógł Mu zaufać w wyżej wymienionych sprawach. Jeśli nie byłeś w stanie niczego napisać, poproś Boga, aby pokazał ci czy jest coś, co nadal starasz się przed Nim ukrywać, co przed Nim chronisz.

Potrzeba czasu i wysiłku, aby zbudować intymną relację. Podjęcie ryzyka bycia w relacji oznacza, że trzeba pozwolić się poznać i pokochać – w bólu, rozczarowaniu, porażkach, smutku, w pragnieniach, przyjemnościach i szczęściu. Druga osoba może nie chcieć (albo nie być w stanie) na to zareagować tak, jak tego oczekujesz. Prawda jest taka, że nie doświadczysz pełni intymności z drugim człowiekiem, jeśli najpierw nie doświadczysz bezpieczeństwa, płynącego z głębokiej relacji z Bogiem. Choć Bóg nie zawsze odpowie ci tak, jak tego oczekujesz, to jednak zawsze odpowie jak powinien.

Tylko On wie, czego dokładnie potrzebujesz. Tylko Chrystus może cię podtrzymać, gdy zawiedzie cię życie albo relacje z ludźmi. On cię nigdy nie odrzuci. „Mając więc wielkiego arcykapłana, który przeszedł przez niebiosa, Jezusa, Syna Bożego, trzymajmy się mocno wyznania. Nie mamy bowiem arcykapłana, który by nie mógł współczuć ze słabościami naszymi, lecz doświadczzonego we wszystkim, podobnie jak my, z wyjątkiem grzechu”. (Hebrajczyków 4,14-15).

Bóg już cię w pełni zna i kocha. On zna cię lepiej niż ty sam siebie. Twoja relacja z Nim będzie się pogłębiać w miarę jak pozwolisz Mu na to, aby ci pokazał więcej o tobie i o Nim. Ta wiedza ma zarówno charakter informacyjny jak i empiryczny. Intymność przychodzi poprzez codzienne przebywanie z Bogiem, przez radości i trudy życia, dzięki zasobom, jakie On ci zapewnił.

# KROK 11 POGŁĘBIAJ

„Bliski jest Pan tym, których serce jest złamane, A wybawia utraconych na duchu. Wiele nieszczęść spotyka sprawiedliwego, Ale Pan wyzwala go ze wszystkich”. (Psalm 34:19-20)

„Wzywam was tedy, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście **składali ciała swoje jako ofiarę żywą, świętą, miłą Bogu, bo taka winna być duchowa służba wasza.** A nie upodabniajcie się do tego świata, ale się przemieńcie przez odnowienie umysłu swego, abyście umieli rozróżnić, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe”. (Rzymian 12,1-2)

# KROK 11

## POGŁĘBIAJ

### SZCZEGÓLNE SPOSOBY NA BUDOWANIE RELACJI Z BOGIEM:

- Kontemplacyjny czas na osobności, poświęcony na studiowanie i rozmyślanie nad Bożym Słowem
- Dłuższy czas modlitwy
- Rozmowa z Bogiem w ciągu dnia
- Słuchanie muzyki uwielbieniowej i wielbienie Boga śpiewem
- Wielbienie Boga podczas przebywania na łonie natury
- Prowadzenie dziennika i otwieranie przed Bogiem swojego serca
- Używanie swoich szczególnych talentów, aby oddawać Bogu chwałę lub służyć ludziom
- Spotykanie się z chrześcijanami, aby wielbić Boga i zachęcać siebie nawzajem
- Zapamiętywanie fragmentów Bożego Słowa
- Powstrzymanie się od rzeczy utrudniających relację z Bogiem, zbliżanie się do Niego, kiedy odczuwamy potrzebę tych rzeczy
- Słuchanie świadectw o tym, jak Bóg zmienił czyjeś życie

„Tak więc, jeśli ktoś jest w Chrystusie, nowym jest stworzeniem; stare przeminało, oto wszystko stało się nowe”.

(2 Koryntian 5,17)

Lekcje z Kroku 11 uczą duchowych dyscyplin, aby zjednoczyć twoje serce i umysł z Bogiem. Chociaż ważne jest praktykowanie ich wszystkich, to jednak odkryjesz, że jedne będą cię bardziej zbliżać do Boga niż inne. Dzieje się tak dlatego, że Bóg stworzył dla ciebie unikalny sposób komunikowania się z Nim.

Spójrz na listę zamieszczoną na marginesie.

**Pyt.2:** Która z tych dyscyplin najbardziej pobudza twój umysł i kieruje twoje uczucia w stronę Boga? W jaki sposób najlepiej uczysz się o Bogu i o sobie? A może są jakieś inne duchowe praktyki, które jeszcze lepiej łączą cię z Bogiem? Wymień poniżej trzy główne:

Bóg stworzył nas także do bliskich relacji z ludźmi. Bezpieczna, zdrowa relacja z Bogiem pozwoli nam się bardziej otworzyć na ludzi. Kiedy jesteśmy wypełnieni Bożą miłością stajemy się mniej roszczeniowi. Kiedy Bóg zaspokaja nasze potrzeby, możemy skoncentrować się na potrzebach innych ludzi. Intymna relacja z Bogiem sprawia, że stajemy się lepszymi przyjaciółmi, rodzicami, bardziej kochamy.

Przemoc narusza granice dane nam przez Boga do właściwego dzielenia się intymną sferą naszego życia z innymi, a to powoduje zamieszanie i strach dotyczący Bożego planu dla bliskości. To zamieszanie i strach często prowadzi do niezdrowych relacji, a zwłaszcza w aspekcie seksualnym.

Bóg zaplanował, aby współżycie seksualne było połączone z więzią emocjonalną i w bezpiecznym przymierzu małżeńskim pomiędzy mężczyzną i kobietą stanowiło piękny wyraz radości, przyjemności i jedności. Poza relacją małżeńską, wszelka aktywność seksualna, szkodzi naszym relacjom międzyludzkim i naszej relacji z Bogiem.

Niektóre ofiary przemocy na tle seksualnym postrzegają seks jako coś brudnego. Inne używają go, jako okazji do zawierania pozamałżeńskiej relacji intymnej. Jeszcze innym seks daje poczucie bycia pożądanym albo utożsamiają go z posiadaniem władzy.

Niektóre ofiary przemocy zmagają się ze swoją tożsamością płciową. W małżeństwie seks może stać się żądaniem, z pominięciem bliskiej więzi albo może być zaniedbywany, ponieważ – dla ofiary przemocy – seks jest raczej bramą do dawnego bólu niż mostem do jedności ze współmałżonkiem.

Bóg może uzdrowić twoją seksualność. Nie jesteś więźniem dawnego wykorzystania ani swojej reakcji na to, co się stało. W Chrystusie zostałeś wyzwolony (2 Koryntian 5,17). Natomiast uzdrowienie będzie wymagało, abyś pozwolił Bogu zmienić twoją sferę seksualną.

Jeśli jesteś singlem, polegaj na Bogu, aby dał ci siłę do uszanowania Jego zamierzenia i ograniczenia seksu jedynie dla małżeństwa. Polegaj na Nim, aby to On zdefiniował twoją wartość i pomógł ci zaspokoić twoje potrzeby relacyjne w gronie ludzi wierzących. Poproś Go, żeby pomógł ci zobaczyć, że inni ludzie również są Jego dziećmi. Szanuj ich i ich przyszłych współmałżonków.

# KROK 11 POGŁĘBIAJ

Jeśli jesteś w związku małżeńskim, jedność emocjonalna i fizyczna z twoim współmałżonkiem wymaga polegania na Bogu i Jego Słowie. Czerp z tego odwagę i wskazówki. Nasze ciała są świątynią Ducha Bożego, dlatego należy szanować się wzajemnie (1 Koryntian 6,19-20). Być może to będzie wymagało powstrzymywania się od współżycia seksualnego na jakiś czas, przeznaczony na modlitwę, uzdrowienie i zbudowanie wzajemnego zaufania. Jednak twoje ciało nie należy tylko do ciebie, ale też do współmałżonka (i odwrotnie), zatem oddawajcie je sobie wzajemnie. Jesteśmy Bożym zaopatrzeniem dla siebie nawzajem (1 Koryntian 7,4-5). To może wymagać poszukiwania intymności seksualnej ze współmałżonkiem, nawet gdy ból i lęki z przeszłości będą jeszcze silne. W każdym przypadku wasza szczerza komunikacja, wzajemny szacunek, zaufanie w relacji i bycie zależnym od Boga będą konieczne, by doświadczyć jedności, jaką Bóg dla małżonków zamierzył.

**Pyt.3:** Co powstrzymuje ciebie i twojego współmałżonka przed emocjonalną i fizyczną jednością? Zapisz to poniżej. Następnie, porozmawiaj i módl się o to ze swoim współmałżonkiem.

Dla ofiar przemocy zdrowa relacja z przyjaciółmi, współpracownikami czy sąsiadami może być utrudniona. Doświadczenie przemocy boleśnie narusza osobiste granice, dlatego ofiary mogą być pogubione w kwestii tego, jakie granice są właściwe czy bezpieczne w relacji. Ofiary przemocy mogą obawiać się, że nikomu nie można zaufać, dlatego muszą nauczyć się ufać Bogu bardziej niż swoim uczuciom, aby zrozumieć kwestię bezpiecznych granic i uczyć się zaufania w zdrowych relacjach. Bogu dzięki, On dał nam Swój Kościół – swoich ludzi, którzy nas kochają, wspierają i pomagają nam w budowaniu relacji (Efezjan 4,11-16).

Mamy nadzieję, że podczas programu *re:generacja*, doświadczyłeś tego, czym są zdrowe, prawdziwe relacje z innymi chrześcijanami. Nauczyłeś się ufać Bogu i Jego Słowu, prosiłeś o radę, gdy nie byłeś pewny jak zareagować. Mamy nadzieję, że inni cię zachęcali do dążenia do zawarcia pokoju w twoich relacjach. W ten sposób Bóg pokazuje ci dzięki *re:generacji*, jak budować zdrowe i bezpieczne relacje! Chwała Bogu za Jego świętych!

**Pyt.4:** Po całej włożonej przez ciebie pracy i po tym, co Bóg objawił ci w trakcie programu *re:generacja*, co dzisiaj uznajesz za możliwe w swoich relacjach, a przed przystąpieniem do programu wydawało ci się niemożliwe?

„Albo czy nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który jest w was i którego macie od Boga, i że nie należycie też do siebie samych? Drogoście bowiem kupieni. Wystawiajcie tedy Boga w ciele waszym”.

(1 Koryntian 6,19-20)

„Nie żona rozporządza własnym ciałem, lecz mąż; podobnie nie mąż rozporządza własnym ciałem, lecz żona. Nie strońcie od współżycia z sobą, chyba za wspólną zgodą do pewnego czasu, aby oddać się modlitwie, a potem znowu podejmujcie współżycie, aby was szatan nie kuśli z powodu niepowściągliwości waszej”.

(1 Koryntian 7,4-5)

„I On ustanowił jednych apostołami, drugich prorokami, innych ewangelistami, a innych pasterzami i nauczycielami, aby przygotować świętych do dzieła posługiwania, do budowania ciała Chrystusowego, aż dojdziemy wszyscy do jedności wiary i poznania Syna Bożego, do męskiej doskonałości, i dorośniemy do wymiarów pełni Chrystusowej, abyśmy już nie byli dziećmi, miotanymi i unoszonymi lada wiatrem nauki przez oszustwo ludzkie i przez podstęp, prowadzący na bezdroża błędu,”

(Efezjan 4,11-14)

**MODLITWA NA KONIEC:** Dobry Boże, dziękuję za relacje, jakie dałeś mi w *re:generacji*. Pomóż mi poznać Ciebie i zaufać Ci bardziej we wszystkich relacjach, jakie mam.

# KROK 12 ODNAWIAJ

„Józef zaś rzekł do braci swoich: Zbliźcie się, proszę, do mnie! A gdy się zbliżyli, rzekł: Jam jest Józef, brat wasz, którego sprzedaliście do Egiptu. Lecz teraz nie trapić się ani nie róbćcie sobie wyrzutów, żeście mnie tu sprzedali, gdyż Bóg wysłał mnie przed wami, aby was zachować przy życiu.”

**(Rodzaju 45,4-5; Bóg sprawił, że Józef, sprzedany przez swoich braci do niewoli, stał się drugą osobą po faraonie, aby móc uratować Izraelitów.)**

## KROK 12, ODNAWIAJ:

Dzięki naszemu nowemu życiu w Chrystusie, niesiemy innym Boże przesłanie pojednania i praktykujemy te zasady w każdym aspekcie naszego życia.

„Niech dziękują ci, Panie wszystkie dzieła twoje, a wierni twoi niech ci błogosławią! Niech mówią o chwale królestwa twego i niech opiewają potęgę twoją, aby oznajmiać ludziom potęgę twoją i wspaniałą chwałę królestwa twego!”

**(Psaln 145,10-12)**

# DODATEK C

## PRZEMOC NA TLE SEKSUALNYM

Ktoś postanowił cię skrzywdzić. Ciebie – Boże dzieło sztuki, stworzone na Jego obraz i odbijające Jego chwałę. Ciebie, cudownie stworzonego do życia zgodnego z Bożym celem. Nie ma żadnego usprawiedliwienia dla grzechu popełnionego przeciwko tobie.

W tym życiu, możesz nigdy nie zrozumieć, dlaczego sprawca przemocy cię skrzywdził albo dlaczego Bóg na to pozwolił. Jednak, dzięki Bożej łasce, zobaczyłeś już, że Bóg jest dobry, On Cię kocha i twoje życie ma dla Niego znaczenie. Ktoś postanowił cię skrzywdzić, ale Jezus postanowił cię kochać. Chrystus cierpiał, abyś mógł stać się nowym stworzeniem.

Bóg nie chce, żebyś pozostał więźniem grzechu albo utknął w swoim życiu z powodu grzechów, których ktoś się wobec ciebie dopuścił. Bóg nie chce, aby grzech kontrolował czyjekolwiek życie czy wieczność. On może wziąć to, co zostało zniszczone przez grzech i użyć tego dla dobra. Przeczytaj Rodzaju 45,4-5.

Bóg wykonał pracę w twoim życiu podczas programu *re:generacja*. Jesteś inną osobą. On nie zrobił tego tylko po to, żebyś mógł pójść do przodu i realizować swoje plany, ponieważ przeszłość przestała ci już ciążyć. On wykupił cię dzięki krwi Chrystusa, abyś mógł uczestniczyć w Jego planie zbawienia. Możesz użyć tej pracy, jaką On wykonał w twoim życiu, aby pomóc innym ludziom.

Przeczytaj Krok 12.

Możesz czuć się niegodnym czy nieodpowiednim do tego zadania, bo to prawda. To Bóg jest tym, który wykonuje Swoją pracę w ludziach. A jednak, jeśli pozwolisz, aby Bóg użył tego, co dokonał w tobie, aby kochać ludzi, których stawia na twojej drodze, będziesz oglądał z bliska Jego działanie.

**Pyt.1:** Czy chcesz, aby Bóg użył twojej historii, w której była przemoc, aby pomagać innym? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

Przemoc jest bardzo powszechnym zjawiskiem. W obecnych czasach miliony ludzi cierpią z powodu bólu na skutek przemocy. Ludzie czują się jak w pułapce i myślą, że są w tym osamotnieni. Niektóre ofiary z czasem stają się sprawcami przemocy.

Milczenie sprawia, że grzech rozwija się dalej, a ofiary cierpią. Opowiadanie o tym, czego Bóg dokonał w twoim życiu, przyniesie nadzieję tym, którzy cierpią i może ochronić kolejne pokolenia (Psaln 145,10-12).

**Pyt.2:** Wymień dwa miejsca, w których Bóg może użyć tego, czego dokonał w tobie, aby pomóc innym ludziom. Przykładowo: program *re:generacja*, inna służba, ośrodek itp.

Wierni Bogu ludzie, którzy w przeszłości doznali przemocy, mogą być bardzo skutecznymi osobami w dzieleniu się Ewangelią. Jeśli pozwolisz Bogu, aby użył twojego cierpienia jako możliwości przekazania Jego prawdy i okazania Jego łaski, to wtedy

## KROK 12 ODNAWIAJ

### KONFRONTOWANIE SIĘ ZE SPRAWCĄ:

1. Poszukuj Bożej woli w modlitwie, w Jego Słowie i poprzez poradnictwo chrześcijańskie (lub porady od wierzących ludzi).
2. Pamiętaj, że głównym celem konfrontacji jest przedstawienie Ewangelii i danie sprawcy okazji do pojednania się z Panem.
3. Przygotuj się do konfrontacji. Uzupełnij Plan pojednania, przejrzyj go i poćwicz omawianie go w obecności zaufanej osoby, przyjaciela. To może ci pomóc w zapisaniu tego, co chcesz powiedzieć. Znajdź bezpieczne miejsce na spotkanie, podczas którego miałyby dojść do skonfrontowania grzechu.
4. Skonfrontuj sprawcę z tym, co się stało i podziel się nim/nią Ewangelią.
5. Po tym spotkaniu, spotkaj się z jakimś doradcą chrześcijańskim, aby omówić tę konfrontację i określić kolejne kroki.

On może ciebie użyć, aby zmienić czyjąś wieczność, a nawet wieczność sprawcy twojego cierpienia. Dlatego, że sprawca twojego cierpienia też jest osobą stworzoną na Boży obraz i dla Jego celów.

Pojednanie z Bogiem jest najważniejszą rzeczą, która może się wydarzyć w czymś życiu. Sprawca będzie w stanie pojednać się z tobą tylko wtedy, gdy najpierw zwróci się do Boga. Wtedy będzie mógł pojednać się z tobą zgodnie z Bożymi standardami. Jednak, dla sprawcy, ważniejsze od pojednania się z tobą, jest pojednanie się z Bogiem.

Dlatego celem konfrontowania grzechu jest okazanie drugiemu człowiekowi miłości poprzez danie mu/jej możliwości wyznania grzechów, pokuty i pojednania się z Bogiem. Skonfrontowanie sprawcy nie jest konieczne dla twojego uzdrowienia. Bywa, że jest nawet niebezpieczne. Bywa i tak, że Bóg pragnie, abyś był osobą, która okaże sprawcy łaskę. Nie podejmuj sam decyzji czy konfrontować się ze sprawcą czy nie. Szukaj Bożej woli w tej sprawie, czytaj Boże Słowo, módl się i rozmawiaj o tym z jakimś chrześcijańskim doradcą. Twoim zadaniem jest bycie wiernym w tym, czego Bóg od ciebie oczekuje i powierzyć Mu rezultaty.

Miłość stawia na pierwszym miejscu to, co Bóg uważa za dobre i za długofalowe dobro innych ludzi. Sprawcy mogą zmierzyć się z konsekwencjami, nawet jeśli wyznają swoje grzechy i będą z nich pokutować. Jeśli sprawca nadal łamie prawo albo wyrządza komuś krzywdę – postawienie go przed sądem może okazać się dla niego lepszym rozwiązaniem, a jednocześnie zapewnić bezpieczeństwo innym. W takiej sytuacji należy szukać porady u chrześcijańskich doradców i odpowiednich władz.

Przejrzyj ponownie Kroki związane z konfrontowaniem sprawcy, znajdujące się na marginesie przykładowego Planu pojednania, znajdującego się na końcu tej lekcji. Następnie módl się za sprawcę/-ów, aby się pojednali z Bogiem.

**Pyt.3:** Czy wierzysz w to, że Bóg pragnie, abyś stał się sługą pojednania dla sprawcy/-ów doznanej przez ciebie przemocy? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

Omów odpowiedzi na Pyt 3 ze swoim mentorem i liderami.

Kiedy dojdzie do pojednania, sprawca nie będzie ci już nic dłużny za popełnione kiedyś grzechy i ten dawny grzech nie będzie przeszkodą do zdrowej relacji w przyszłości. Nie oznacza to, że musisz odbudować niezdrową i niebezpieczną dla ciebie relację, którą dany grzech kontrolował. W wielu przypadkach dalsze utrzymywanie relacji z kimś, kto cię skrzywdził, nie jest zdrowe.

Jednak Bóg może chcieć, abyś był otwarty na inne, zdrowe relacje w przyszłości, które będą zbudowane na Jego prawdzie, miłości i łasce. Jeśli ktoś okazuje żal i jest posłuszny Bogu, to za jakiś czas zaufanie może zostać odbudowane. I wtedy możliwe jest zbudowanie relacji, która będzie oddawać Bogu chwałę. Bóg może zmienić sprawcę doznanej przez ciebie przemocy tak, jak zmienił ciebie.

Jesteś Bożym ambasadorem, sługą pojednania.

**MODLITWA NA KONIEC:** Boże, posłuż się mną, abym mógł być sługą pojednania dla tej osoby. Niech te relacje, które się utworzą dzięki Twojemu cudownemu działaniu w moim życiu, przyniosą Ci chwałę.

# DODATEK D

## JAK WOLNOŚĆ MOŻE ZACZAĆ SIĘ JUŻ DZISIAJ

Jeśli to czytasz, to znaczy, że zdajesz sobie sprawę ze swojej potrzeby wolności od czegoś ... jakiegoś uzależnienia, niezdrowego nawyku lub bólu. Prawda jest taka, że rzeczy te są skutkiem ludzkich prób spełnienia danych przez Boga potrzeb przy pomocy ludzkich rozwiązań. Bóg stworzył cię do relacji z Nim. Tylko Jego odwieczna miłość może zaspokoić naszą duszę. Jak nawiązać relację z Bogiem, do której zostałeś stworzony?

Po pierwsze, musisz zrozumieć Bożą naturę. Bóg jest doskonale dobry (święty); dlatego też musi w doskonały sposób osądzić i ukarać każdy grzech (nasze złe uczynki). Nie ma tylu dobrych uczynków, które by zrekompensowały, wyrównały lub usunęły nasze grzechy, bo każdy grzech jest sądzony w odniesieniu do standardu doskonałości. A zgrzeszyliśmy wszyscy – nikt nie jest doskonały. Jak nasze grzechy ranią ludzkie relacje, tak grzech oddziela nas od świętego Boga. Jeśli umrzemy oddzieleni od Boga z powodu naszego grzechu, będziemy oddzieleni od Niego i Jego dobroci na wieki. (Izajasz 6:3; Rzymian 3:23, 6:23; Hebrajczyków 9:27)

Na szczęście Bóg cię kocha. Nie chce, aby ktokolwiek umarł oddzielony od Niego. Aby przerzucić pomost nad przepaścią spowodowaną przez grzech, Bóg uczynił coś wielkiego – On sam cię szuka. Ojciec zesłał swego jedynego Syna w ludzkiej postaci, żeby spłacił dług spowodowany przez twój grzech. Jezus urodził się z dziewicy, żył bez grzechu, został ukrzyżowany za grzechy świata, a potem powstał z martwych. Chrystus stał się człowiekiem, aby umrzeć za ciebie, zamiast ciebie! (2 List Piotra 3:9; List do Rzymian 5:8; Ew. Jana 3:16; 2 List do Koryntian 5:21; 1 List Jana 2:2)

Jezus ofiaruje doskonałą zapłatę za grzechy jako dar dla ciebie. Możesz przyjąć ten dar, składając tylko w Nim zaufanie, że przebaczył twoje grzechy, wyznając, że jest Panem, i wierząc z głębi serca, że powstał z martwych. Kiedy zaufasz Jezusowi, nie tylko zostaniesz uratowany przed karą za swoje grzechy, ale otrzymasz nowe życie i nawiążesz relację z Bogiem, której On pragnie. (Efezjan 2:8-9; Jana 1:12-13; Rzymian 10,9-10.8:1-4)

Oto jak to zrobić... kiedy zaufasz Chrystusowi, Bóg da ci nowego Ducha, Ducha Świętego, aby mieszkał w tobie i przemienił cię od środka. Duch zmieni twoje pragnienia, aby były zgodne z Bożymi pragnieniami. Da ci siłę, aby oprzeć się pokusie i spokój serca w przeciwnościach. Da ci radość. Zaczynaj leczyć swoją gorzkość i ból. Duch jest źródłem nowego życia w tobie i poprowadzi cię Bożymi drogami, abyś mógł doświadczyć wolności. (Ew. Jana 14:16-17. 16:7; 2 Koryntian 3:17-18; Galacjan 5:22; 5:16)

To nowe życie w relacji z Bogiem możesz otrzymać już dzisiaj. Jeśli wierzysz w dobrą nowinę o Jezusie Chrystusie – że umarł za twoje grzechy i powstał z martwych, możesz zwrócić się do Niego słowami tej modlitwy, aby przyjąć teraz przebaczenie i wieczne życie w Nim:

„Panie Jezu Chryste, jestem grzesznikiem i potrzebuję Zbawiciela. Ufam, że Ty umarłeś za MOJE grzechy, i że zmartwychwstałeś. Zbaw mnie od moich grzechów i odnów mnie, żebym żył dla Ciebie. Przyjmuję Twoje przebaczenie i oddaję Ci moje życie. Proszę bądź moim Zbawicielem i Panem. Dziękuję za oczyszczenie mnie z grzechów i przyjęcie mnie jako swojego dziecka. Jestem twój. Prowadź mnie dzisiaj i zawsze.”

Jeśli właśnie pomodliłeś się w ten sposób, podpisz się poniżej i wpisz dzisiejszą datę, na pamiątkę swojej decyzji. Kiedy już się podpiszesz, przeczytaj, jakie są kolejne kroki do rozwijania więzi z Jezusem Chrystusem.

\_\_\_\_\_

data: \_\_\_\_\_

## Co dalej?

Jeśli pomodliłeś się w ten sposób i oddałeś swoje życie Jezusowi, jesteś teraz chrześcijaninem. Przeszedłeś ze śmierci do życia wiecznego. Teraz odpowiedz na Chrystusowy dar zbawienia, podejmując kroki do rozwijania swojej relacji z Bogiem.

### OTO KILKA PIERWSZYCH KROKÓW DO ROZWIJANIA WIĘZI Z BOGIEM PO PRZYJĘCIU JEZUSA JAKO ZBAWICIELA:

- 1. Codziennie czytaj Biblię.** Jest to Boży list skierowany do ciebie. Bóg będzie mówił do ciebie przez swoje Słowo. Jeśli nigdy nie czytałeś Biblii, możesz zacząć od Ewangelii Jana. Kontynuuj swoją podróż ku uzdrowieniu w programie *re:generacja*.
- 2. Módl się.** Rozmawiaj z Bogiem. On chce cię słuchać. Chce, abyś opowiedział Mu o swoich nadziejach, pragnieniach, obawach i potrzebach. Chce, abyś zapraszał Go, by towarzyszył ci w każdym nowym dniu.
- 3. Wspólnota.** Zaczynaj regularnie spotykać się z innymi chrześcijanami. Przyłącz się do kościoła, w którym naucza się w oparciu o Biblię i wierzy się, że ludzie są zbawieni jedynie z łaski przez wiarę w Chrystusa. Porozmawiaj o możliwości przyjęcia chrztu.
- 4. Ciesz się!** Napisz też do nas, abyśmy mogli się za ciebie modlić – jesteśmy teraz braćmi i siostrami w Chrystusie!
- 5. Opowiadaj innym o Jezusie.** Jezus zaprasza każdego człowieka na świecie, aby przyjął Jego przebaczenie i został adoptowany jako dziecko Boże. Bóg nie chce, aby ktokolwiek umarł oddzielony od Niego z powodu swoich grzechów. Ludzie, którzy nie przyjmą Chrystusa jako swego Zbawcy, nie zostaną uratowani przed karą za swoje grzechy. (Ew. Mateusza 28:18-20)

**6. Jezus cię zbawił i będzie cię chronił.** Wolność od kary za grzech nie oznacza, że już nigdy nie zgrzeszysz. Oznacza jednak, że nie jesteś już niewolnikiem grzechu (List do Rzymian 6). Teraz, dzięki Bożej mocy przez Ducha Świętego, możesz powiedzieć „nie” grzechowi i „tak” Bogu. On nie pozwoli, abyś był kuszony do grzechu ponad swoje siły i wskaże ci sposób ucieczki przed pokusą (1 Koryntian 10,13). Kiedy zgrzeszysz, podejmij poniższe kroki, aby wrócić na Bożą drogę:

- Wyznaj swój grzech Bogu. (1 List Jana 1:9)
- Wyznaj swój grzech innym wierzącym. (1 List Jana 1:7; List Jakuba 5:16)
- Żałuj za swoje grzechy (odwróć się od nich) i zwróć się z powrotem do Boga. (2 List do Tymoteusza 2:22)

Żyj na co dzień z Bogiem i innymi wierzącymi, nie uciekaj ani nie ukrywaj się przed Nim. Pamiętaj że, Bóg cię kocha! Dzięki Chrystusowi nigdy nie utracisz swego zbawienia (List do Galacjan 5:16; Ew. Jana 10,27-29). Wróć do kroków 1, 2 i 3 powyżej, aby znów być blisko Niego.

# DODATEK D

## MENTORING

Mentor w programie *re:generacji* jest **przewodnikiem** spoza grupy *re:generacji*, któremu uczestnik programu daje władzę, aby konfrontował go z prawdą na temat jego życia dla jego duchowego rozwoju i uzdrowienia.

Jedynymi wymaganiami w stosunku do mentora jest to, że **musi być oddanym chrześcijaninem tej samej płci, żyjącym w oparciu o biblijne podstawy i dobrze rozumiejącym ewangelię.**

Inne cechy (niewymagane), które czynią idealnego kandydata na mentora, to:

- istniejąca już przed *re:generacją* relacja z uczestnikiem, która może być kontynuowana po uzdrowieniu;
- ktoś, kto już jest oddany duchowemu rozwojowi uczestnika. *Uwaga: jeśli jakaś grupa chrześcijan jest już oddana uczestnikowi, może on poprosić kilka osób z tej grupy o wspólny mentoring;*
- ktoś, kto mieszka blisko uczestnika;
- ktoś z doświadczeniem uzdrowienia jest pomocny, ale nie jest to wymagane.

Jeśli uczestnik nie ma relacji z osobą odpowiednią na mentora, powinien najpierw szukać mentora w istniejącym kręgu znajomych oddanych chrześcijan tej samej płci. Jeśli uczestnik nie ma żadnych relacji z oddanymi chrześcijanami na początku programu, może spróbować znaleźć mentora w *re:generacji*.

### Oczekiwania wobec mentora obejmują:

#### Bycie wzorem życia opartego na Chrystusie

- **Zrozumienie ewangelii:** zdolność przekazania tego, jak nawiązać relację z Chrystusem (1 List do Koryntian 15:3-4; List do Rzymian 6:23) i że codzienność z Jezusem przynosi nowe życie i wolność (Ew. Jana 15:1-5; List do Rzymian 8:13).
- **Uczniostwo:** być wzorem autentycznego podążania za Chrystusem (1 Koryntian 11:1), włącznie z wyznawaniem grzechów, uczestnictwem w biblijnej wspólnoty, przebaczeniem i zadośćuczynieniem (1 List do Tymoteusza 4:12; List do Hebrajczyków 13:7-8; List Jakuba 5:16).
- **Modlitwa** z uczestnikiem i za niego (Efezjan 3:14-21; List do Rzymian 1:11-12).

#### Zbudowanie szczerej, zdrowej relacji, kierując uczestnika jednocześnie do Chrystusa i Pisma Świętego

- **Poznawać i wspierać uczestnika** w jego zmaganiach, zachęcając go i okazując mu miłość, aby dzielić jego ciężary (Galacjan 6:2). Mentor nie będzie starał się zmieniać uczestnika na lepsze, ale będzie kierował go ku Bogu przez Pismo Święte (Hebrajczyków 4:12).
- **Określenie oczekiwań/granic** dotyczących częstotliwości kontaktów mentor/uczestnik oraz oczekiwań co do postępów w programie (codziennie, co tydzień, w dłuższej perspektywie).
- **Kochając w prawdzie i łasce** (Efezjan 4:15; Przysłów 28:23; 1 Koryntian 13:1).

#### Angażowanie się w proces uzdrowienia uczestnika – krok po kroku

- **Pomoc w podjęciu odpowiedzialności:** zachęcanie uczestników do udziału w życiu kościoła, w spotkaniach *re:generacji* i realizowaniu pracy domowej, w 24-godzinnych okresach trzeźwości i w planach opieki (Hebrajczyków 3:13).
- **Pomoc w obrachunku, pokucie i zadośćuczynieniu:** słuchanie relacji z obrachunku i wspieranie uczestników w dokładnym przechodzeniu przez te kroki (Rzymian 8:1; Hebrajczyków 10:24-25).
- **Pomoc w sytuacjach konfliktowych:** jeśli istnieje taka potrzeba, pomoc innym uczestnikom lub liderom *re:generacji* w rozwiązaniu konfliktu w biblijny sposób (Mateusza 18:15-17; Przysłów 6:1-5).
- **Komunikowanie się z liderami grupy *re:generacji*,** w razie potrzeby, co do tego, jak najlepiej okazać miłość uczestnikowi programu na każdym kroku procesu uzdrowienia (udostępnić numer telefonu i adres e-mailowy).

Liderzy *re:generacji* zapewniają szkolenie mentoringowe i zachęcają do niego wszystkich mentorów niezależnie od ich wcześniejszych doświadczeń. Rozmawiaj z liderami *re:generacji* na temat informacji dotyczących szkolenia.

# DODATEK D

## LISTA UCZUĆ

Wypełniając kolumnę „Natura mojej reakcji” w arkuszu do obrachunku, korzystaj z tej listy słów opisujących uczucia, która ma ci pomóc określić swoje konkretne uczucia w danej sytuacji.

Zadowolony	Smutny	Zły	Zagubiony	Przestraszony	Słaby
bezpieczny	apatyczny	krytyczny	behradny	bezbronny	bez życia
czujący ulgę	beznadziejnie	mam dość	niewpewny	napięty	bezbronny
dumny	boli mnie	morderczy	niespokojny	nerwowy	behradny
energiczny	nieszczęśliwy	niecierpliwy	niezorganizowany	niekomfortowo	behradny
fantastycznie	niezadowolony	oburzony	oszałały	niewpewny	bezsilny
kompetentny	okropnie	pełen nienawiści	oszołomiony	niespokojny	bezużyteczny
optymistyczny	ponury	rozdrażniony	otępiąły	nieswój	chory
pełen nadziei	posępny	rozwścieczony	poruszony	onieśmielony	kruchy
pewny siebie	przybity	sfrustrowany	rozkojarzony	osłupiały	nie nadają się
podekscytowany	przygnębiony	urazony	skrępowany	prerażony	niewpewny
radosny	samotny	w furii	sparaliżowany	przestraszony	odrzucony
rozbawiony	straszenie	w złym humorze	w pułapce	roztrzęsiony	przytłoczony
silny	w kiepskim nastroju	wredny	zablokowany	samotny	straszenie
spokojny	zaniepokojony	wściekły	zaintrygowany	spanikowany	wątpliwy
szczęśliwy	zawiedziony	wzburzony	zakłopotany	zagrożony	winny
usatysfakcjonowany	zdezorientowany	zawiedziony	zaniepokojony	załękniony	wstyd
wdzięczny	zdołowany	zazdrosny	zaskoczony	zastraszony	wyciszony
wspaniale	zdruzgotany	zdeenerwowany	zbity z tropu	zatroškany	wyczerpany
zadowolony	zraniony	zirytowany	zdezorientowany	zawstydzony	zagrożony
zdrowy	zrezygnowany	złośliwy	zmartwiony	zdeenerwowany	zagubiony
zrelaksowany	złe	zniesmaczony		zmartwiony	zawstydzony
					zażenowany
					zniechęcony
					znudzony

# DODATEK D

## PLAN ODWRACANIA SIĘ OD GRZECHU – DALSZY PRZYKŁADY I DODATKOWA TABELA

### Przykład odwracania się od grzechu 3: Odwrócić się od mego grzechu wchodzenia w romantyczne relacje i zwrócić się ku Bogu

<b>OKREŚL istniejące wzorce:</b>	<b>Jak ODWRÓCĘ SIĘ OD GRZECHU:</b>	<b>Jak ZWRÓCĘ SIĘ KU CHRYSZTUSOWI:</b>
Dla każdej poniższej kategorii wymień wszelkie związki z problemem grzechu, wzorcem lub bożkiem	Zmiany, jakich dokonam, aby odwrócić się od grzechu i strzec się przed starymi, grzesznymi wzorcami.	Zmiany, jakich dokonam, aby zwrócić się ku Bogu zamiast ku temu grzechowi lub bożkowi (posłuż się Pismem, by określić Bożą drogę/zaopatrzenie).
<b>KTO wpływa na moje zmagania?</b> Chłopaki Niektóre moje znajome, które regularnie zmieniają chłopaków i zapraszają mnie do klubów Moi koledzy lub nieznajomi, którzy flirtują ze mną, prawią mi komplementy lub wykazują zainteresowanie mną	Poświęcę okres bycia singielką na szukanie zaspokojenia moich potrzeb przez rzeczy podobające się Bogu i dające mi poczucie znaczenia. Usunę kontakty do byłych chłopaków. Ograniczę czas spędzany z koleżankami, które zawsze zachęcają mnie do nowych relacji. Będę nawiązywała zdrowe przyjaźnie z chłopakami.	Kiedy czuję się odrzucona, chcę iść do Boga. On mnie podniesie (Psalm 27:7-14). On będzie moim mężem (Ozeasza 2:14-19). On mi pomoże, kiedy będę w potrzebie (Psalm 40:18). Będę polegać na Nim, a nie na moim własnym rozumie (Przysłów 3:5-6), a wtedy Bóg otoczy mnie swą wierną miłością (Psalm 32:10).
<b>CO wywołuje moje niewłaściwe postępowanie?</b> Kiedy czuję się nieważna, bezwartościowa lub nieatrakcyjna. Czasami wchodzę w relacje seksualne z nieznajomymi, aby poczuć się pożądaną. Czerpię poczucie wartości z tego, że mężczyźni zauważają mnie lub poświęcają mi uwagę.	Poproszę wierzące koleżanki o pomoc w tym okresie, gdy jestem singielką. Mogę budować relacje, które zachęcają mnie do rozwijania więzi z Jezusem. Zbadam swą motywację co do ubioru, kiedy wiem, że w towarzystwie będą mężczyźni. Będę się trzymała się z dala od Facebooka. Usunę profile randkowe.	Pamiętać, że moja nadzieja jest w Bogu, a nie w relacji (Psalm 42). Jego miłość nigdy się nie kończy, ani nigdy nie zawodzi (1 Koryntian 13). Jestem cudownie i celowo stworzona (Psalm 139:13-16; Efezjan 2:10). Nic nie może mnie oddzielić od miłości Jezusa (Rzymian 8:35-39).
<b>KIEDY jestem narażony na pokusę?</b> Zmagam się z poczuciem braku wartości, kiedy nie jestem w związku – szczególnie na urodziny, podczas romantycznych świąt albo kiedy nie mam planów na weekend. Zmagam się, kiedy mężczyźni wokół mnie nie zwracają na mnie uwagi.	Poproszę przyjaciół o modlitwę w okresach świątecznych. Zaplanuję z wyprzedzeniem imprezy z właściwymi przyjaciółmi. Kiedy nie mam planów, będę szukała sposobów, aby służyć innym albo rozwijać swoją więź z Bogiem.	Zaplanuję codzienny czas na odpoczynek w miłości Jezusa i okazanie Mu mojej miłości. Będę czytała Jego list miłosny do mnie (Biblię), rozmawiać z Nim i pisać listy miłosne do Niego w formie dziennika. W weekendy będę przede wszystkim służyć Bogu i chwalić Go (Ew. Mateusza 6:33). Kiedy będę się czuła nieważna, będę pamiętać, że On zapłacił za mnie okup, abym mogła Go w pełni poznać i pokochać (Ew. Marka 10:45).
<b>GDZIE często się zmagam?</b> W klubach, dokąd chodzę z moimi koleżankami. Kiedy jestem sama w domu i czuję się niekochana lub odizolowana.	Przestanę chodzić do klubów czy innych miejsc, które mogą prowadzić do niewłaściwych relacji. Zastanowię się, dlaczego chodzę na wydarzenia, gdzie będą pewni mężczyźni i powiem innym o swoich zamiarach.	Zwrócę się do Boga w Jego Słowie (Psalm 119:41-42). Zwrócę się do innych wierzących po zachętę i wsparcie (Koholeta 4:12). Zwrócę się do Jezusa jako źródła mego znaczenia (Rzymian 8:28-31). Będę szukać ludzi, którym mogę pomóc rozwijać swoją więź z Chrystusem (jak mała grupa nastolatków).
<b>DLACZEGO się zmagam? Czy mam uczucia, pragnienia lub potrzeby, jakie staram się zaspokoić lub przed jakimi chcę uciec?</b> Chcę być kochana, adorowana i otoczona opieką. Lubię poczucie bezpieczeństwa, jakie daje związek. Chcę, aby moje potrzeby były zaspokojone i aby inni mnie potrzebowali.	Kiedy czuję się niekochana lub mam pokusę, aby szukać miłości w niewłaściwych miejscach, poproszę Boga, aby pokazał mi moje prawdziwe potrzeby, porozmawiam o swoich uczuciach z moją mentorką/koleżankami, opiszę swoje uczucia w dzienniku.	Jezus stworzył mnie, abym kochała – ale przede wszystkim Jego (Mateusza 22:37). Mogę zawsze przyjść do Niego w potrzebie (Hebrajczyków 4:16). Nie jestem sama, Jezus jest ze mną i jest mi pomocą w razie potrzeby (Psalm 46:2).
<b>JAK jestem kuszony w moim zmaganiu? Czy są jakieś rutynowe kroki lub wzorce, gdy jestem kuszony do grzechu?</b> Kiedy czuję się samotna lub niekochana, szukam nowego związku lub dzwonię do byłych chłopaków. Potem zadowalam się niezdrową relacją. Kiedy jestem nieszczęśliwa, myślę, że nowy związek mnie uszczęśliwi. Kiedy to nie działa, czuję się odrzucona, przestraszona, niekochana i bezwartościowa.	Kiedy mam pokusę, aby szukać poczucia znaczenia w romantycznej relacji, zadzwonię do swojej mentorki i partnerek z grupy, aby powiedzieć im o swoich uczuciach. Napiszę listę dziękczynną za wszystkie rzeczy, jakie Bóg dał, aby zaspokoić moje potrzeby. Będę dziękować Jezusowi za Jego miłość i u Niego szukać zaspokojenia swych potrzeb.	Kiedy poczuję się samotna albo niekochana, zwrócę się do Jezusa w modlitwie, w Jego Słowie, pamiętając, co dla mnie zrobił. Będę pamiętać, kim jestem w Chrystusie, zapisując Jego słowa w swoim sercu (ucząc się na pamięć wersetów biblijnych). Będę biec do Niego w potrzebie. Będę szukać wsparcia u innych wierzących w sytuacji pokusy. U Niego będę szukać swojej wartości i zadowolenia – czy to jako singielka, czy jako mężatka.

## Przykład odwracania się od grzechu 4: Odwrócić się od wstydu: przekonania, że poniosłam porażkę i zwrócić się ku Bogu

<b>OKREŚL istniejące wzorce:</b> Dla każdej poniższej kategorii wymień wszelkie związki z problemem grzechu, wzorcem lub bożkiem	<b>Jak ODWRÓCĘ SIĘ OD GRZECHU:</b> Zmiany, jakich dokonam, aby odwrócić się od grzechu i strzec się przed starymi, grzesznymi wzorcami.	<b>Jak ZWRÓCĘ SIĘ KU CHRYSZTUSOWI:</b> Zmiany, jakich dokonam, aby zwrócić się ku Bogu zamiast ku temu grzechowi lub bożkowi (posłuż się Pismem, by określić Bożą drogę/zaopatrzenie)
<b>KTO wpływa na moje zmaganie?</b> Rodzina (rodzice, mąż, dzieci) Kobiety, które wyglądają lub zachowują się, jakby ze wszystkim sobie świetnie radziły Moja teściowa	Mąż: powiem mu, kiedy jego słowa lub czyny kuszą mnie, aby wierzyć, że nie jestem godna miłości. Dzieci: będę miała realistyczne oczekiwania co do zachowania i powiem im, kiedy czuję się zraniona. Ograniczę wpływ innych, którzy nie są autentyczni/uczciwi. Przeszanę czytać magazyny/blogi, które stawiają nierealistyczne oczekiwania i kuszą mnie, aby myśleć, że nie jestem taka, jak powinnam.	Muszę zachować relacje rodzinne nienaruszone, ale muszę nauczyć się komunikować, jak się czuję i kiedy jestem zraniona. Modlić się, prosić innych o modlitwę i przygotować się na komentarze mojej teściowej (Efezjan 4:15; Rodzaju 2:24; Hebrajczyków 12:15). Studiować/uczyć się na pamięć tego, co Bóg mówi na mój temat (Psalm 139:14; Efezjan 2:10; 2 Koryntian 5:17).
<b>CO wywołuje moje niewłaściwe postępowanie?</b> Skupianie się na przeszłych porażkach lub raniących słowach innych ludzi. Przekonanie, że tamte wydarzenia lub to, co mówią inni, jest bardziej prawdziwe niż to, co Bóg mówi o mnie. Próba ignorowania mojej przeszłości, nie zajmując się zranieniem, grzechem i wstydem z przeszłości.	Będę rozmawiała z innymi, którzy mnie znają (mąż i bliscy przyjaciele) oraz pisała dziennik, gdy kusi mnie, aby wierzyć w kłamstwa. Poproszę wierzących przyjaciół, aby pomogli mi ocenić, czy/kiedy powinnam coś zmienić. Zrezygnuję z czytania szkodliwych magazynów/blogów i poproszę, aby inni mogli mnie sprawdzić. Powiem swojej teściowej o poczuciu niepewności, jakie wywołują we mnie jej opinie.	Filipian 4:7-8: Bóg może dać pokój, który przewyższa wszelkie zrozumienie i który wypełni moje serce/ umysł. Powinnam skupiać się na tym, co szlachetne, właściwe, czyste, piękne, godne podziwu i pochwały. Chcę uczyć się wersetów potwierdzających moją tożsamość w Chrystusie (2 Koryntian 5:17; Psalm 139). W trudnych dniach pisać dziennik o tym, kim jestem w Chrystusie. Prosić tych, którzy mnie kochają, o modlitwę i o przypomnienie mi, kim jestem w Chrystusie.
<b>KIEDY jestem narażony na pokusę?</b> Kiedy mój mąż zmagają się z pożądaniem lub pornografią. Kiedy nie zgadzam się z moim mężem, a on wydaje się wyniosły i zagniewany. Kiedy dzieci chciałyby, żebym była „taka, jak inne mamy”. Kiedy popełnię błąd i muszę prosić o przebaczenie, wierzę w kłamstwo, że nie jestem godna przebaczenia ani miłości.	Kiedy muszę porozmawiać z mężem albo wyrazić inną opinię. Rodzinne wakacje. Kiedy odwiedzam bogate dzielnice lub centra handlowe, albo spędzam za dużo czasu na czytaniu magazynów z górnej półki. Kiedy mój mąż ma problemy. Kiedy odwiedzam teściów.	Będę szukać Bożej pomocy: zanim porozmawiam z moim mężem, kiedy niewłaściwie zareaguję w czasie tej rozmowy, kiedy będę odwiedzać ludzi lub miejsca, które podsycają mój wstyd, przed/podczas wizyt teściów.
<b>GDZIE często się zmagam?</b> W bogatych dzielnicach lub w centrach handlowych. Na basenie lub na plaży. Na przyjęciach i dużych spotkaniach z ludźmi bardziej obytyymi w towarzystwie niż ja. Przed lustrem. W domu moich rodziców lub teściów. W grupach, gdzie czuję się nie na miejscu lub bezbronna.	Nie wiem, czy mogę zrezygnować z tych miejsc. Myślę, że powinnam chodzić w miejsca, które wypisałam.	Będę się modlić. Spędzać czas w Bożym Słowie. Czytać mój dziennik, żeby przypominać sobie o Bożej dobroci i o tym, jak On mnie zmienia. Słuchać muzyki wielbiącej Boga. Codziennie rano, zanim zacznę swój dzień, spędzę czas z Bogiem.
<b>DLACZEGO się zmagam? Czy mam uczucia, pragnienia lub potrzeby, jakie staram się zaspokoić lub przed jakimi chcę uciec?</b> Boję się, że jestem gorsza niż inni lub zepsuta i że inni to odkryją. Boję się, że zawiodłam albo że ludzie mnie odrzucą, gdy poznają moje prawdziwe „ja”. Pragnę akceptacji i afirmacji od innych.	Będę rozmawiać o swoich lękach i pragnieniach z innymi. Będę pisać w dzienniku, jakich reakcji pragnęłabym od innych, kiedy czuję się gorsza czy zepsuta, i przyjrzyć się przyczynom. Będę otwarcie rozmawiać o moich uczuciach z tymi, którzy mnie kochają.	Nie będę się bać, bo Bóg jest ze mną, podtrzyma mnie i wzmocni (Izajasza 41:10). Kiedy zaufam Bogu, nie zawstydzę się (Psalm 25:3). To Bóg potwierdzi, kim jestem w Chrystusie i zabierze mój wstyd. To On nadaje mi tożsamość i wartość.
<b>JAK jestem kuszony w moim zmaganiu? Czy są jakieś rutynowe kroki lub wzorce, gdy jestem kuszony do grzechu?</b> Kiedy przypominam sobie swoją przeszłość, pamiętam, skąd przyszedłam i co robiłam; wierzę, że jestem wciąż tamtą dawną osobą. Kiedy ktoś mnie poprawia albo kwestionuje moje działania, przyjmuję postawę obronną, aż ogarnia mnie wstyd i poczucie, że jestem do niczego albo bezwartościowa.	Kiedy wchodzę w sytuację, która wyzwała moje lęki, będę pamiętać o tym, kim jestem w Chrystusie oraz planować moje słowa i kroki. Zaplanuję swoje odpowiedzi, jeśli wejdę w sytuację konfliktową, i zastanowię się, zanim odpowiem, i będę rozmawiać z innymi, gdy poczuje się zagrożona. Skupię się na rzeczach, za które jestem wdzięczna, idąc do bogatych dzielnic czy centrów handlowych. Porozmawiam z mężem i poproszę o modlitwę, wchodząc w sytuację, kiedy czuję się niepewnie.	Kiedy mam pokusę, aby wierzyć w kłamstwa na temat mojej wartości, powiem Bogu o swoich lękach, będę medytować nad Pismem Świętym, zadzwonię do swojej mentorki i podejmę decyzję, aby wierzyć w to, co Bóg mówi o mojej tożsamości w Chrystusie. Przypomnę sobie o wielkiej Bożej miłości do mnie przez Jezusa oraz o łasce i miłosierdziu, jakie mi okazał. Podziękuję Mu za to, jak się o mnie zatroszczył.

## Przykład odwracania się od grzechu 5: Odwrócić się od mego bożka światowego sukcesu i zwrócić się ku Bogu

<b>OKREŚL istniejące wzorce:</b> Dla każdej poniższej kategorii wymień wszelkie związki z problemem grzechu, wzorcem lub bożkiem	<b>Jak ODWRÓCĘ SIĘ OD GRZECHU:</b> Zmiany, jakich dokonam, aby odwrócić się od grzechu i strzec się przed starymi, grzesznymi wzorcami.	<b>Jak ZWRÓCĘ SIĘ KU CHRYSYTUSOWI:</b> Zmiany, jakich dokonam, aby zwrócić się ku Bogu zamiast ku temu grzechowi lub bożkowi (posłuż się Pismem, by określić Bożą drogę/zaopatrzenie).
<b>KTO wpływa na moje zmaganie?</b> Współmałżonek Rodzina (rodzice i dzieci) Przywódca społeczności Mój wspólnik w biznesie	Będę poświęcał czas ludziom, którzy są dla mnie najważniejsi. Czy mój kalendarz, moje myśli, odzwierciedlają to, co/kto jest najważniejszy według Bożych standardów? Cotygodniowe randki/lunch z żoną. Zaplanować czas spędzany w każdym tygodniu z dziećmi – nie opuszczać wydarzeń, w których biorą udział, lub nie pozwolić, aby obowiązki w pracy mi w tym przeszkodziły. Wracać do domu na obiad. Porozmawiać ze wspólnikiem o moich nowych priorytetach czasowych.	Moja relacja z Bogiem jest najważniejsza, a moja wartość jest w Chrystusie (Mateusza 4:10). Mam poświęcić się swojej żonie i być z nią jednością, jak Jezus zrobił to dla mnie (Efezjan 5:23-28). To ja mam uczyć swoje dzieci o Bożej miłości (Powt. Prawa 6:1-9). Mam pracować dla Bożej chwały, a nie swojej (Kolosan 3:17).
<b>CO wywołuje moje niewłaściwe postępowanie?</b> Praca. Ukrywam się za tym, że „dostarczam dobre rzeczy” dla mojej rodziny, ale pracowałbym na sukces, nawet jeśli to nie zaspokoiliby tych potrzeb. Czerpię swoją wartość z tego, jak traktują mnie rówieśnicy. W domu regularnie korzystam z komputera/telefonu.	Podjąć zobowiązanie, że codziennie będę wychodzić z pracy o ustalonej porze. Nie pozwolić, żeby spotkania biznesowe przeszkadzały w spotkaniach rodzinnych. Wyłączyć telefon służbowy/dostęp do e-maili, kiedy jestem w domu lub na spotkaniach z dziećmi. Ograniczyć liczbę wyjazdów służbowych i wydarzeń społecznych w ciągu roku. Zatrudnić innego pracownika. Opracować plan, w którym priorytetem jest Bóg, rodzina i praca według Bożych standardów.	Na pierwszym miejscu postawić zadania, które należą tylko do mnie (być dzieckiem Bożym, mężem, ojcem, synem itd.), a później inne rzeczy (1 Koryntian 2:2, 7:2-7; Mateusza 19:4-6; Efezjan 6:4; Kolosan 3:23-24). Nauczyć się tych fragmentów na pamięć i przeorganizować swój kalendarz, finanse itd., aby odzwierciedlały te priorytety.
<b>KIEDY jestem narażony na pokusę?</b> Zmagam się bardziej, gdy jestem w trakcie zawierania umowy biznesowej albo gdy nie jestem w pracy (wakacje, zjazdy rodzinne, święta itd.). Boję się, że wszystko się zawali, gdy odwrócę swoją uwagę. Moja rodzina na tym cierpi – przerywam wspólnie spędzany czas i rzadko kiedy pozwalam im na ingerowanie w mój dzień pracy.	Mam pokusę, kiedy czuję się nieważny, kiedy dostaję zaproszenie, aby przemawiać, kiedy jestem w trakcie uzgadniania kontraktu, albo kiedy mój wspólnik dzwoni po godzinach pracy. Mam pokusę w czasie wakacji, świąt i kiedy jestem z moim tatą. Ograniczę telefony/e-maile po godzinach pracy do pilnych przypadków.	Każdego ranka najpierw spotkam się z Bogiem. Będzie dla mnie ważny kościół (nawet gdy podróżuję) i cotygodniowe spotkania w męskiej grupie, gdzie wspieramy się, udzielamy porad i sprawdzamy naszą wierność zobowiązaniom. Będę służył w kościele. Pokażę swój kalendarz żonie i przyjaciółom i poproszę o modlitwę w chwilach pokusy. Przeorganizuję swój kalendarz biznesowy pod kątem Boga i rodziny.
<b>GDZIE często się zmagam?</b> W pracy, kiedy moja rodzina mi przeszkadza. W domu, kiedy rozmowa służbowa przerywa czas spędzany z rodziną. W podrózach służbowych, kiedy muszę zajmować się klientami, czasami pozwalam sobie na swobodniejsze traktowanie zasad etyki.	Zawsze odbierać telefon od żony, gdy jestem w pracy. Jeśli jestem na spotkaniu, wysłać jej wiadomość tekstową, czy jest to sprawa pilna, i oddzwonić później. Nie odbierać telefonów ani nie sprawdzać e-maili w domu. Ograniczyć wyjazdy służbowe lub próbować zabrać kogoś z członków rodziny ze sobą. Ograniczyć udział w wydarzeniach społeczności lokalnej. Na pierwszym miejscu postawić imprezy dzieci i regularne indywidualne spotkania z każdym z nich. Przeznaczyć czas na służbę w kościele.	Codziennie będę szukał Boga w swej rodzinie. Zaczęć zapraszać innych na studium biblijne w pracy. Będę aktywnie uczestniczył w życiu kościoła, aby rozwijać swą relację z Bogiem i z wierzącymi mężczyznanami. Będę cenił to, co jest cenne dla Boga (Mateusza 6:19-21), kochać to, co On kocha, i służyć tak, jak On służył (Marka 10:45).
<b>DLACZEGO się zmagam? Czy mam uczucia, pragnienia lub potrzeby, jakie staram się zaspokoić lub przed jakimi chcę uciec?</b> Chcę czuć się ważny. Pragnę szacunku ze strony innych ludzi i mojego taty, który odniósł „sukces” w biznesie. Czuję, że aprobata ze strony świata, społeczności i mojego taty jest ważniejsza niż aprobata ze strony Boga i mojej rodziny.	Kiedy poczuję presję, aby poświęcić więcej czasu na pracę lub gdy przyjdzie lęk przed porażką, porozmawiam z żoną i wierzącymi przyjaciółmi. Modlić się w tej sprawie. Pisać w swoim dzienniku, dlaczego czuję presję. Poprosić innych, aby pomogli mi ustalić priorytety i przepracować swoje lęki/uczucia, zamiast pozwolić, aby to biznes dyktował mi priorytety. Kiedy szukam aprobaty u taty lub mam poczucie, że on czegoś nie aprobuje, powiedzieć mu, jak się czuję.	Obfite, wieczne życie wynika z więzi z Jezusem (Jana 17:3, 10:10). Celem mojego życia nie jest to, aby podobać się ludziom, ale to Bóg ma stawać się coraz ważniejszy w moim życiu, ważniejszy niż ja (Galacjan 1:10; Jana 3:30).
<b>JAK jestem kuszony w moim zmaganiu? Czy są jakieś rutynowe kroki lub wzorce, gdy jestem kuszony do grzechu?</b> Kiedy czuję się nieważny, pracuję ciężiej, bo jestem w tym dobry. Wtedy moja rodzina i małżeństwo cierpią na tym. Bóg staje się mniej ważny. Odnoszę sukcesy w pracy, ale jestem samotny, odizolowany, też od Boga, i ponoszę porażkę w domu.	Kiedy mam pokusę, porozmawiam z żoną i wierzącymi przyjaciółmi o tym, jakie spotkania biznesowe, wydarzenia lokalne i wyjazdy są ważne. Zrobię to samo, gdy przyjdą święta i wakacje i spróbuję przedtem skończyć swoją pracę. Powiem innym, kiedy się boję, i poproszę o modlitwę. Zaplanuję czas, aby porozmawiać z moim tatą o tym, jak bardzo pragnę jego afirmacji.	W chwili pokusy będę rozmyślał nad Słowem Bożym (Psalm 119; Rzymian 12:1-2), prosić Go, aby przypomniał mi, kim jestem w Chrystusie (Kolosan 1:27) i pomagał mi kochać innych bardziej niż siebie (1 Koryntian 13:2; Flp 2:1-2). Poproszę innych, aby szczerze rozmawiali ze mną, aby pomóc mi właściwie planować czas i skupiać się na właściwych rzeczach (Przysłów 24:6; Galacjan 6:2). Nade wszystko będę otaczał Boga chwałą (1 Koryntian 10:31).

**PORZUCANIE GRZECHU: Odwrócić się od mego grzechu \_\_\_\_\_ i zwrócić się ku Bogu**

<b>OKREŚL istniejące wzorce:</b> Dla każdej poniższej kategorii wymień wszelkie związki z problemem grzechu, wzorcem lub bożkiem	<b>Jak ODWRÓCĘ SIĘ OD GRZECHU:</b> Zmiany, jakie podejmę, by odwrócić się od grzechu i strzec się przed starymi, grzesznymi wzorcami.	<b>Jak ZWRÓCĘ SIĘ KU CHRYSZTUSOWI:</b> Zmiany, jakie podejmę, by zwrócić się ku Bogu zamiast ku temu grzechowi lub bożkowi (posłuż się Pismem, by określić Bożą drogę/zabezpieczenie).
KTO wpływa na moje zmaganie?		
CO wywołuje moje niewłaściwe postępowanie?		
KIEDY jestem narażony na pokusę?		
GDZIE często się zmagam?		
DLACZEGO się zmagam? Czy mam uczucia, pragnienia lub potrzeby, jakie staram się zaspokoić lub przed jakimi chcę uciec?		
JAK jestem kuszony w moim zmaganiu? Czy są jakieś rutynowe kroki lub wzorce, gdy jestem kuszony do grzechu?		

Elektroniczną kopię tabeli planu odwracania się od grzechu (repentance plan) znajdziesz na <https://www.regeneration-recovery.org/resources/forms-and-supplements>.

# DODATEK D

Podsumowanie mojego zadośćuczynienia wobec: \_\_\_\_\_

Za co powinienem zadośćuczynić?	Jakie zadośćuczynienie (ZAPŁATĘ) mogę zaoferować albo na jakie powinienem się przygotować?	Czy jest coś do omówienia z moim mentorem lub innymi chrześcijanami w moim życiu przed dokonaniem zadośćuczynienia?

**Podsumowanie mojego zadośćuczynienia wobec:** \_\_\_\_\_

Za co powinienem zadośćuczynić?	Jakie zadośćuczynienie (ZAPŁATĘ) mogę zaoferować albo na jakie powinienem się przygotować?	Czy jest coś do omówienia z moim mentorem lub innymi chrześcijanami w moim życiu przed dokonaniem zadośćuczynienia?

# DODATEK E

Mój plan zadośćuczynienia: \_\_\_\_\_

Nazwisko	Data rozpoczęcia zadośćuczynienia/Sposób	Data zadośćuczynienia/Sposób	Uwaga: Wypisz swoje obawy, pytania do doradcy, plan naprawczy itp.

**Mój plan zadośćuczynienia:** \_\_\_\_\_

Nazwisko	Data rozpoczęcia zadośćuczynienia/Sposób	Data zadośćuczynienia/Sposób	Uwaga: Wypisz swoje obawy, pytania do doradcy, plan naprawczy itp.

**Mój plan zadośćuczynienia:** \_\_\_\_\_

Nazwisko	Data rozpoczęcia zadośćuczynienia/Sposób	Data zadośćuczynienia/Sposób	Uwaga: Wypisz swoje obawy, pytania do doradcy, plan naprawczy itp.

**Mój plan zadośćuczynienia:** \_\_\_\_\_

Nazwisko	Data rozpoczęcia zadośćuczynienia/Sposób	Data zadośćuczynienia/Sposób	Uwaga: Wypisz swoje obawy, pytania do doradcy, plan naprawczy itp.

# DODATEK E

## PLAN POJEDNANIA

**Tytusa 3:3-5:** *Bo i my byliśmy niegdyś nierozumni, niesforni, błędzący, poddani pożądlivości i rozmaitym rozkoszom, żyjący w złości i zazdrości, znieawidzeni i nienawidzący siebie nawzajem. Ale gdy się objawiła dobroć i miłość do ludzi Zbawiciela naszego, Boga, zbawił nas nie dla uczynków sprawiedliwości, które spełniliśmy, lecz dla miłosierdzia swego przez kąpiel odrodzenia oraz odnowienie przez Ducha Świętego...*

**Z kim dążę do biblijnego pojednania?**

**Czy ta osoba uważa się za wierzącą? Jeśli nie, to czy podzieliłem się z nią Chrystusem?**

Najpierw podziel się swoją historią pojednania z Bogiem i tym, jak można to zrobić, zanim odniesiesz się do grzechu, jaki ta osoba popełniła przeciwko tobie. Bądź gotów ofiarować osobie, która cię skrzywdziła, to samo przebaczenie oraz okazać tę samą życzliwość i miłosierdzie, jakie otrzymałeś od Chrystusa. Pokaż jej, że pojednanie z Bogiem jest potrzebne i możliwe.

**Czy przebaczyłem tej osobie wszystkie grzechy, jakie popełniła przeciwko mnie? Jeśli nie, wyjaśnij, co ci przeszkadza przebaczyć. Proś Boga o pomoc w przebaczeniu w taki sam sposób, jak Bóg przebaczył tobie.**

**Czy zadośćuczyniłem już za moje grzechy przeciwko tej osobie? Jeśli nie, to jakie grzechy muszę wyznać najpierw, żałować za nie i zadośćuczynić? Kiedy będę prosić o przebaczenie i dokonam zadośćuczynienia?**

**Czy ewentualna próba pojednania przyniesie więcej szkody niż pożytku? Jeśli tak, wyjaśnij dlaczego**

(koniecznie omów tę sprawę z dojrzałym wierzącym, zanim podejmiesz jakąkolwiek próbę pojednania).

**Czy grzech tej drugiej osoby może być potraktowany jako drobne przewinienie?**

**Czy jest w życiu tej osoby ktoś jeszcze, kogo mogę prosić o pomoc, jeśli nie będzie ona chciała w biblijny sposób zająć się swym grzechem? Jacyś przyjaciele? Inni wierzący, którzy są odpowiedzialni za pomoc tej osobie?**

**Ew. Mateusza 18:15-17:** *A jeśliby zgrzeszył brat twój, idź, upomnij go sam na sam; jeśliby cię usłuchał, pozyskałeś brata swego. Jeśliby zaś nie usłuchał, weź z sobą jeszcze jednego lub dwóch, aby na oświadczeniu dwu lub trzech świadków była oparta każda sprawa. A jeśliby ich nie usłuchał, powiedz zborowi; a jeśliby zboru nie usłuchał, niech będzie dla ciebie jak poganin i celnik.*

**2 Tymoteusza 2:24-25:** *A sługa Pański nie powinien wdawać się w spory, lecz powinien być uprzejmy dla wszystkich, zdolny do nauczania, cierpliwie znoszący przeciwności, napominający z łagodnością krnąbrnych, w nadziei, że Bóg przywiedzie ich kiedyś do upamiętania i do poznania prawdy...*

Wymień grzechy raniące relacje tej osoby z Bogiem, z tobą i z innymi.	Wymień fragmenty biblijne mówiące o tym grzechu lub postępowaniu.

Wymień możliwe reakcje tej osoby, gdy powiesz jej o grzechu.	Jak odniesiesz się do tych reakcji z miłością?

**Jakie kroki podejmiesz, aby okazać miłość tej osobie, jeśli zareaguje pozytywnie na próbę biblijnego pojednania?**

**Czy powinieneś podjąć jakieś kroki, jeśli ta osoba nie zrobi nic w sprawie swego grzechu lub nie zmieni grzesznego zachowania? Jak zmieni się wasza relacja?**

**W którym momencie będziesz wiedział, że zrobiłeś wszystko, aby okazać miłość tej osobie i pomóc jej pojednać się z Bogiem? Czy zobowiążesz się nadal za nią modlić?**

**Do jakiego terminu skontaktujesz się z tą osobą, aby umówić się na spotkanie pojednawcze?**