

# Złota recepta na zbudowanie szczęśliwego małżeństwa

Zapraszam do zapoznania się z treścią recepty, którą na różne sposoby propaguję w ostatnim okresie.

## 1. Hierarchia wartości.

Co dla ciebie jest najważniejsze w życiu?

- ♣ Rodzina
- ♣ Praca zawodowa
- ♣ Hobby
- ♣ Zarabianie pieniędzy
- ♣ Kariera
- ♣ Ambicje, sukcesy
- ♣ Doksztalcanie
- ♣ Zaangażowanie społeczne
- ♣ Zaangażowanie w życie Kościoła
- ♣ Zarobkowy wyjazd zagraniczny

To wszystko jest ważne, ale...

**OD DNIA ŚLUBU DO KOŃCA ŻYCIA NAJWIĘKSZĄ WARTOŚCIĄ, ZE WZGLĘDU NA BOGA, ZE WZGLĘDU NA WIARĘ, STAJE SIĘ MAŁŻEŃSTWO !!!**

Na każdym etapie życia musimy sobie stawiać pytanie: „Czy to, co robię, w co się angażuję służy dobru naszego małżeństwa, czy być może mu zagraża? Czy to, co planuję robić, będzie dla dobra naszego małżeństwa? bo ono jest najważniejsze! Jakże często bardzo mocno angażujemy się w różne zajęcia, nawet bardzo szlachetne i wzniosłe, a nasze małżeństwo przegrywa, upada. Nawet najwznioślejsze motywacje zaangażowania w różne dziedziny nie mogą spowodować zaniedbywania małżeństwa i odsunięcia go na dalszy plan. Jak wspomniałem wcześniej emigracja zarobkowa wypłynęła na pierwsze miejsce jeśli chodzi o przyczyny rozpadów małżeństw w Polsce w 2007 r.

Spójrzmy jaki dramatyczny paradoks, bo przecież wyjeżdżający małżonkowie często mówią: jadę tam dla dobra naszej rodziny, dla naszych dzieci. A po kilku miesiącach zdrady, odejścia, rozwody. Rodzina upada w gruzy, dzieci doznają największych zranień. Dlaczego do tego dochodzi? Brakuje pytania: ale czy ten wyjazd będzie służył dobru naszego małżeństwa, czy być może będzie mu zagrażał? Co do zagrożeń wynikających z wyjazdów nie można mieć wątpliwości, liczby i analizy to pokazują, ale też potwierdza obserwacja życia wokół nas. Rozpadu, zranionych serc, dramatów nie wynagrodzą zarobione Euro, czy Funty.

Może nie wyjeżdżając będzie nam trudniej finansowo, ale będziemy razem, małżeństwo i rodzina przetrwa. Ze znalezieniem pracy na miejscu jest coraz lepiej. Przypomina mi się historia życia św. Ojca Pio. W jego domu rodzinnym także nie było łatwo, więc ojciec zdecydował się na wyjazd za chlebem za Ocean. Jednak, przebywając daleko od żony, od rodziny, dopuszczał się zrad. Ojciec świętego zakonnika!  
„Na przestrzeni wieków małżeństwa zawsze ciężko pracowały. Podstawowym problemem nie jest na ogół liczba przepracowanych godzin, ale odczucie, że praca współmałżonka, z emocjonalnego i psychicznego punktu widzenia, jest ważniejsza od nas samych.(...) Nasze małżeństwa dostają resztki z tego, co zostaje w naszych rozkładach zajęć” .

## 2. Hierarchia osób

Jest to naturalna konsekwencja punktu pierwszego i prosty wniosek płynący z naszego fragmentu: „We czci niech będzie małżeństwo...”. Jeżeli małżeństwo ma być we czci, to małżonkowie muszą w niej mieć siebie nawzajem.

Kto dla Ciebie jest najważniejszą osobą ?

- ♣ Dziecko (dzieci)
- ♣ Rodzice
- ♣ Rodzeństwo
- ♣ Przyjaciółka z pracy
- ♣ Kolega z pracy, z klubu
- ♣ Ksiądz proboszcz
- ♣ Koleżanki z grupy modlitewnej

Wszystkie te osoby są ważne, ale...

**OD DNIA ŚLUBU DO KOŃCA ŻYCIA NAJWAŻNIEJSZĄ OSOBĄ DLA ŻONY STAJE SIĘ MĄŻ, DLA MĘŻA ŻONA!!!**

Wiemy, że nie jest to wcale takie oczywiste. Znam takie związki, które rozpadły się z powodu zlekceważenia tej hierarchii, ale też wiem, jak w praktyce trudno trwać w takim myśleniu. W ostatnim okresie dosyć często mam okazję głosić nauki na temat wartości małżeństwa w Parafiach w czasie mszy niedzielnych. Wówczas, przy tym punkcie, zwracam się najpierw do seniorów, używając dosyć mocnych słów: „Nie mamy prawa od naszych zameężnych dzieci oczekiwać, aby nas bardziej kochały od współmałżonka.

Dla naszej zameężnej córki najważniejszy jest jej mąż, dla naszego żonatego syna, jego żona. My rodzice wycofujemy się na trzecie miejsce” (gdyż potem ich dzieci, a dopiero po nich rodzice). Po nauce w dużej Parafii podszedł do mnie mężczyzna i ze łzami w oczach mówił: „Na potwierdzenie słów, które pan przestawił chciałem powiedzieć, że jesteśmy przykładem małżeństwa, które się rozpadło w dużej mierze przez teściów. Od początku mieszkaliśmy z rodzicami żony.

Miało to też dobre strony: przypilnowanie dziecka, mniejsze, bo wspólne opłaty. Jednak już na stercie oni prawie wszystko nam narzucali i planowali. Przez 12 lat małżeństwa- już jesteśmy po rozwodzie- na wszystkie urlopy jeździliśmy z teściami. Często powtarzali, że jeżeli u nich mieszkamy, to mają prawo nam pewne rzeczy narzucać. Nawet przy mnie wydawali żonie polecenie, nie biorąc pod uwagę mojego zdania.

To było chore. To był z ich strony szantaż. Ja przez te 12 lat nigdy nie słyszałem, ani nie czułem, że jestem dla żony najważniejszy. Dla niej najważniejsi byli jej rodzice, ale oni w niej sami takie myślenie wytwarzali i utrwalali”. Również my, małżonkowie musimy sobie to powiedzieć, że od dnia zawarcia małżeństwa kochani rodzice nie mogą być dla nas najważniejsi, chociaż bardzo dużo im zawdzięczamy, a czwarte przykazanie Dekalogu nakazuje czczenie rodziców, szacunek dla nich, wspieranie na starość, opiekę, uznawanie ich autorytetu. Nie stoi to jednak w sprzeczności z innymi tekstami biblijnymi. W „Księdze Rodzaju” czytamy:

”Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem” (Rdz 2, 24).

Wszystko jest tu ważne: kolejność- opuszczenie, połączenie, jedno ciało, ale i treść tych wyrażeń. Posłużę się wypowiedzią Waltera. Trobisch, znanego autorytetu z tej dziedziny:

„Podobnie, jak nowo narodzone dziecko nie może rosnąć, zanim nie zostanie odcięta jego pępowina, tak też nie może wzrastać i rozwijać się małżeństwo, o ile nie nastąpi rzeczywiste odejście, wyraźne oddzielenie się od swojej rodziny.(...) Nie są to dwie połowy, tworzące jedną całość, lecz dwie całości tworzące całkowicie nową całość. Jest to stanie się jednym ciałem” .

Kiedy prowadzę wspomniane nauki zawsze zwracam się także do kobiet, przypominając, że mają one jeszcze jedną płaszczyznę, bardzo utrudniającą utrzymywanie hierarchii osób w małżeństwie, a jest nią macierzyństwo. To niewątpliwie piękna, wielka i tajemnicza płaszczyzna, ale nie może macierzyństwo być ponad małżeństwem, a miłość macierzyńska ponad miłością małżeńską.

Jakże ważnym argumentem jest ten, że właśnie dla dobra naszych dzieci nasza miłość małżeńska jest priorytetowa, a my dla siebie najważniejsi. Jednak najważniejszym argumentem jest sakramentalność naszego związku. W najważniejszym dla nas dniu wypowiadamy najważniejsze słowa, jakie człowiek kieruje do drugiej osoby. Bardzo ważne są tu także okoliczności: Pan Bóg, kapłan, świadkowie i dziesiątki osób w kościele. Wówczas mówimy do siebie z imieniem: „...ślubuję ci miłość, wierność i uczciwość małżeńską oraz, że cię nie opuszczę aż do śmierci”.

Rodziców trzeba kochać, szanować, wspierać, dzieci także powinniśmy kochać, wychowywać, troszczyć się o nie, ale tylko współmałżonkowi, w takich okolicznościach, ślubuje się miłość. Kiedy staniemy na sądzie Bożym, trzeba nam będzie zdać sprawę z tej przysięgi, to nie są żarty. Najpierw i przede wszystkim będę musiał powiedzieć Jezusowi jakim byłem mężem dla mojej żony, jak wywiązałem się z realizacji treści tej przysięgi.

Podpowiadam mężczyznom, że kiedy narodzi się dzieciątko i żona zaczyna poza nim świata nie widzieć, to nie mamy się obrażać, lecz delikatnie przypominać, że to małżeństwo jest najważniejsze, a my dla siebie najważniejsi. Najlepiej to robić pomagając żonę w pracy przy dziecku, będąc przy niej, kiedy ona karmi, pielęgnuje, wychodząc razem na spacer. Trzeba, panowie, tak delikatnie prosić o miłość, o czułość wręcz zebrać o nią, a nie obrażać się. Ale też dobrą metodą jest włączenie od czasu do czasu, w tych wczesnych miesiącach macierzyństwa, filmu z dnia ślubu, ustawionego tylko na jeden moment, właśnie na chwilę, w której wypowiadamy sobie treść przysięgi.

I wtedy czule powiedzieć do żony: „zobacz skarbie, komu ślubowałaś miłość, nie naszemu dzieciątku, tylko mi”.

Badanie potwierdzają, że odsunięcie męża przez żonę po narodzinach dziecka bardzo często prowadzi do nadużywania alkoholu przez niego, do uzależnienia. Jest to bardzo trudny moment w małżeństwie, z którym kobieta sobie poradzi, bo ma dzieciątko, jednak ojcostwo nie absorbuje mężczyznę uczuciowo w takim stopniu, jak kobietę macierzyństwo. Dla niego ona ciągle jest najważniejsza, jej pragnie, od niej oczekuje czułości i wsparcia. Jeśli

tego nie otrzyma, bardzo szybko się pogubi. Jednak, kiedy pogubi się mężczyzna, wówczas zaczyna się chwiać małżeństwo i rodzina.

Lubię też, wracając do relacji z rodzicami, dzielić się receptą na to, aby współmałżonek kochał, albo chociaż szanował, twoich rodziców, swoich teściów. Nie będzie z tym problemów, jeśli ty będziesz kochał/a ją/jego. Jeżeli czuję się kochany przez żonę, wiem, że dla niej najważniejsze jest nasze małżeństwo, a ja najważniejszą osobą, wówczas teściowie nie są dla mnie zagrożeniem i konkurencją, nie mam powodów, aby ich odrzucać, czuć do nich niechęć.

„Jeśli zaniedbasz swojego współmałżonka w procesie wychowywania dzieci, nie wyświadczysz tym przysługi swoim dzieciom. W układzie słonecznym naszej rodziny, nasze małżeństwo jest słońcem, a dzieci planetami, a nie odwrotnie” .

### 3. Pokarm miłości małżeńskiej

Wiele razy w trakcie pracy z młodzieżą słyszę dużo krytyki pod adresem własnych rodziców. Młodzież z natury jest krytyczna i nie jest to ich wadą. Trzeba pokornie wysłuchiwać i pokazywać inny punkt widzenia, pomagać w rozszerzaniu płaszczyzny patrzenia. Bardzo często podpowiadam dorosłym, aby nie obrażali się na młodzież, ale nade wszystko, aby im współczuli. Jest bardzo trudno być młodym człowiekiem w trzecim tysiącleciu.

Nam było znacznie łatwiej, kiedy byliśmy w ich wieku. Mimo straszego totalitaryzmu, na naszą świadomość nie spadało aż tyle zagrożeń, ile na nich obecnie. Ale nade wszystko nie było takiej skali dramatów, najmocniej osłabiających psychikę młodego człowieka, jakie wynikają z rozvodu rodziców. Liczby pokazują, że tych największych nieszczęść było o polewę mniej niż obecnie.

Najbardziej bolesne są słowa młodych ludzi, brzmiące mniej więcej tak: „proszę pana, nikt mnie nie namówi do małżeństwa, bo jak ja patrzę na małżeństwo moich rodziców, to ja nie chcę takiego życia, nie chcę się tak męczyć”; „miłość małżeńska, jaka miłość? Oni są ze sobą bo muszą, bo przyzwyczajenie, kredyty do spłacenia”. Bardzo mocno wzrastająca w ostatnich latach ilość tzw. wolnych związków, wspólnego zamieszkiwania ze sobą bez ślubu, nie wynika z modnych trendów płynących z zachodu. Nie jest to też zjawisko od dawna zwane „małżeństwem na próbę”.

Oni nie planują zawarcia małżeństwa, chcą być ze sobą w taki sposób. Pierwszą przyczyną rozprzestrzeniania się tego stylu zachowania, bardzo niebezpiecznego i grzesznego, często za przyzwoleniem wierzących rodziców, jest lęk przed małżeństwem. Młodzi ludzie boją się małżeństwa, które kojarzy im się z kłótniami, łzami, agresją, smutkiem.

Czego tak często nasze dzieci nie widzą w naszych relacjach małżeńskich, czego brakuje? Nie widzą pięknej, żywej, zachwycającej, świeżej miłości, jaką powinni darzyć się ich rodzice, jaką powinni intensywnie rozwijać.

Ten wstęp był konieczny, ponieważ, jak ukazałem wcześniej, to jakość naszej miłości małżeńskiej jest pokarmem, glebą i powietrzem warunkującym funkcjonowanie dzieci na każdej płaszczyźnie i na każdym etapie ich życia. Ale jest także najbardziej niezbędnym

pokarmem, którego my wszyscy potrzebujemy na każdym etapie życia. Aby nasza miłość małżeńska mogła „zasilać” nas i nasze dzieci, sama musi być odżywiana.

Dostrzeźmy jeszcze jedną ważną zależność, potwierdzaną naukowo: zakochanie i miłość to różne rzeczywistości. Zakochanie to uczucie, miłość to postawa. Zakochanie jest niezależne od nas, miłość tylko od nas zależy, miłość to wybór. W zakochaniu nastawionym się jest na branie, w miłości na dawanie. Zakochanie, to patrzenia na siebie, miłość to wspólne patrzenie w jednym kierunku.

Zakochanie jest uczuciem, za które odpowiedzialny jest hormon zakochania, wytwarzany w mózgu zakochanych osób i, podobnie jak lekki narkotyk, powoduje stan uniesienia, osłabnięcia racjonalnej oceny. Po ok. 17 do 19 miesięcy organizm uodparnia się na działanie tego hormonu i wówczas pojawia się refleksja, że ta druga osoba w rzeczywistości nie jest tak idealna, jak się ją widziało przez „różowe okulary” zakochania. Po ok. 4 latach organizm zupełnie przestaje produkować wspomniany hormon i bez podjęcia konkretnych działań, szybko zaczniemy się od siebie oddalać.

Decyzje o zawarciu małżeństwa podejmuje się najczęściej w fazie zakochania. I nie jest to niczym złym, tylko niebezpieczne jest myślenie, że to, co czujemy do siebie na tym etapie rozwoju naszych relacji, trwać będzie zawsze. Trzeba śledzić ten proces i nie załamywać się w momencie pojawiania się odczucia oziębłości uczuciowej. Nie podjęcie działań z zakresu rozwoju miłości bardzo szybko spowoduje kryzys, oddalenie, zrodzenie się myśli o rozstaniu.

A po nim oczekiwanie na kolejne zakochanie. Nie jest to właściwe. Zakochanie prowadzi do zaistnienia małżeństwa i tak ma być, ale kiedy już zaczniemy życie razem, pod jednym dachem i w jednym łóżku, wówczas, nie czekając aż ono przeminie, rozpoczynamy proces karmienia naszej, rodzącej się miłości. Jest to piękna faza świadomego przechodzenia od zakochania do miłości. Warunkiem najważniejszym jest owa świadomość. Coś trzeba z tą naszą miłością robić. Sama się nie rozwinie.

Jest to zawsze związane z wielkim ryzykiem, ale bez niego nie będzie efektu. Owo ryzyko wynika z tego, że często trzeba będzie dawać coś od siebie, nic nie otrzymując w zamian. „Wielu małżonków, kiedy daje, oczekuje czegoś w zamian: uśmiechu, serdecznej troski, prezentu...Dla mnie to nie jest miłość. Jeśli ja daję, a druga osoba nie odwzajemnia się, to jest to problem tej osoby, nie mój” .

Już w tym momencie pojawia się kilka spostrzeżeń.

1. Jeśli mówimy o konieczności odżywiania naszej miłości, gdyż bez tego nie będzie się rozwijać, będzie obumierać, to naturalną zależnością związaną z pokarmem jest konieczność przyjmowania go codziennie, w odpowiednich ilościach i o pełnej wartości.
2. Odżywianie miłości małżeńskiej tym się charakteryzuje, że ja sobie tego pokarmu nie mogę dostarczyć, lecz muszę być karmiony, ale i muszę karmić współmałżonka.
3. Nawet, jeśli ja nie otrzymuję odpowiednich dawek, to aktem woli i rozumu, mogę z całą intensywnością karmić współmałżonka.
4. Nawet, jeśli druga strona w małżeństwie nie robi nic, aby miłość małżeńska rozwijała się, odradzała, wzmacniała, jedno z nich może skutecznie działać w kierunku ratowania związku.

5. Na każdym etapie małżeństwa można rozpocząć intensywne odżywianie, nigdy nie jest za późno.
6. W czasie wypowiedzania przysięgi małżeńskiej na samym jej początku mówimy: „Ślubuję ci miłość”. Bezwarunkowe i bezinteresowne zaangażowanie w karmienie naszej miłości, jest podstawowym obowiązkiem małżeńskim.
7. Na końcu przysięgi wypowiedzamy słowa: „Tak mi dopomóż Boże w Trójcy Jedyny i wszyscy święci”. To bardzo ważna część ślubowania, ukazująca źródło wsparcia w realizacji treści, szczególnie pierwszej części. Bez Bożego wsparcia nie uda nam się trwać w postawie intensywnego obdarowywania współmałżonka, szczególnie w sytuacjach braku wzajemności. Ale z Jezusem możliwe jest wyjście nawet z najbardziej zagmatwanych sytuacji małżeńskich. Każde małżeństwo jest do uratowania właśnie dzięki Jego obecności.

„Jak możesz okazywać miłość swojemu małżonkowi, jeśli on nie okazuje miłości tobie? Wyłącznie z Bożą pomocą” .

„Tam gdzie nie ma miłości, włóż ją, a otrzymasz miłość. Powodzenie murowane!” .

Co składa się na pełnowartościowy pokarm miłości małżeńskiej? Jak ją karmić?

A. Słowa

- Zapewnienia o miłości
- Komplementy
- Pochwały
- Zachęty
- Łagodne prośby
- Pokorne uwagi
- Mówienie o uczuciach
- Uprzejmość, grzeczność (magiczne słowa: proszę, dziękuję, przepraszam)

W wielu bardzo wartościowych źródłach można przeczytać szerokie rozwinięcie tego, co składa się na tę część pokarmu miłości w małżeństwie, dlatego dosyć skrótowo rozwinięte wymienione grupy.

Przypominając sobie dwa pierwsze punkty naszej „Recepty” bardzo często powinniśmy mówić do siebie, że małżeństwo jest dla nas najważniejsza i że my dla siebie najważniejsi. Ale zaraz dalej jest owo zapewnianie się o miłości. Nie wystarczy raz na kilka tygodni, a czasami lat. Musimy to sobie mówić codziennie i to głośno, aby też i dzieci słyszały. Wyznania tak działają, że utwierdzają w przekonaniu słuchającego, ale też mówiącego. Są bardzo ważnym wsparciem poczucia bezpieczeństwa. Jakże często w chwilach niepokoju o stan relacji, o wierność, pada właśnie to pytanie: „Czy ty mnie jeszcze kochasz?”. Słowa te są ważne zarówno dla żon, jak i dla mężów.

Komplementy to miłe słowa o urodzie, o wyglądzie, o walorach drugiej osoby. Takich słów bardziej potrzebują kobiety. Nie wolno nam mężom zapominać, że kobieta przeżywa, odbiera świat w kategoriach estetycznych, chce być piękna, chce się podobać, chce się otaczać pięknem, ale też potrzebuje zauważenia tego piękna. Lubię mówić do panów: niebezpiecznie jest, jeśli nasze żony słyszą komplementy od swoich kolegów z pracy, ale też, kiedy my mówimy komplementy swoim koleżankom, a o żonie zapominamy.

A więc panowie codziennie, kilka razy: jaka jesteś piękna, cudowna, jak ślicznie wyglądasz, jaki masz piękny makijaż, jaką masz ładną fryzurę..., mój aniołeczku, kwiatuszku, różyczko, księżniczko. Niezależnie od wieku, nasze żony bardzo tego potrzebują.

A my, mężczyźni raczej nie koniecznie potrzebujemy słów na temat naszej urody, lecz: jaki ty jesteś mądry, pracowity, zaradny, odpowiedzialny, przy tobie czuję się bezpiecznie, na tobie można polegać, na ciebie można liczyć. Nawet, jeśli on taki nie jest, mówmy to zaliczkowo, zachęcając.

Pochwały za wykonaną pracę, za pomoc, za każdy trud to naturalna postawa potwierdzająca ważność osoby, docenienie wysiłku, motywacji. Chyba bardziej potrzebują tej postawy mężczyźni, szczególnie za zrobienie czegoś, co nie koniecznie należy do tzw. męskich prac.

Zachęty, łagodne prośby także są ważnym sposobem motywowania do podjęcia działań. Szorstkie przypominanie, że coś ciągle nie jest zrobione, wywołuje raczej efekt odwrotny.

Nie jest łatwo być delikatnym, kiedy w zachowaniu, postawie małżonka jest coś, co nam nie odpowiada- trudny do zaakceptowania dla kobiet jest np. zapach męskiego potu- ale tylko łagodność w zwracaniu uwagi jest skuteczna. Dobrze jest, zanim się powie o tym przeszkadzającym elemencie, wypowiedzieć kilka pochwał. Zawsze znajdzie się coś, za co można pochwalić.

W czasie rozmów, o których będzie dalej, powinniśmy dużo mówić o swoich uczuciach. Nie ma innego sposobu ukazania sobie wzajemnie swojej „mapy” uczuć, jak mówienie o tym, co się przeżywa, czego się doświadcza, jakie to u nas wywołuje uczucia. Potrzebujemy wygadania się, wypowiedzenia tego, co obciąża wewnątrz. Pierwszym odbiorcą tych treści musi być współmałżonek. To bardzo wzmacnia i rozwija wzajemne zaufanie.

Uprzejmość, grzeczność w słowach. Jakże często jesteśmy upominani przez małżonka, że będąc w towarzystwie potrafimy być bardzo grzeczni, uprzejmi, nadskakujący, dżentelmeńscy wobec innych, ale wobec siebie, w domu już prawie zupełnie o tym zapominamy. Cieszę się, że w mojej pracy z młodzieżą miałem okazję usłyszeć takie słowa z ust młodej dziewczyny, która mówiła to przy całej klasie: „mój tata to prawdziwy dżentelmen.

Jak on wspaniale traktuje mamę, jaki jest dla niej uprzejmy. Otwiera przed mamą drzwi, zawsze ją pierwszą przepuszcza, podaje płaszcz, torebkę, nigdy nie wsiądzie do samochodu pierwszy, otwiera i zamyka za mamą drzwi od auta”. Tylko w ten sposób nasze dzieci nauczą się jak siebie na wzajem traktować w ich małżeństwach.

„Karteczka z wiadomością: „jesteś najwspanialszym mężem na świecie” w środku pełnego zajęć dnia, doskonale przekazuje uczucia” .  
„Słowa potępienia nie zachęcają do zmiany, raczej do rezygnacji. Kiedy zaś skupiamy uwagę na pozytywnych cechach i obdarzamy drugą osobę swoją aprobatą, dajemy jej wsparcie i zachętę do dalszego rozwoju .

## **B. Czyny**

- Cierpliwość, życzliwość, delikatność (w postawie)
- Słuchanie z empatią
- Przytulenia
- Pomoc
- Wyręczanie w pracy
- Wspólna praca
- Czas sobie poświęcany
- Spacer
- Wspólne oglądanie TV
- Prezenty

Wszystko jest tu bardzo ważne i chyba bardzo proste. Trzeba tylko tak postępować, trzeba to robić. Zatrzymam się chwilę na prezentach. Sam z mądrej literatury dowiedziałem się, że przecież od zarania dziejów ludzie, chcą pozyskać sobie życzliwość u innych, zaczęli od przesyłania, ofiarowywania prezentów. A więc nie chodzi tu o prezenty z okazji imienin, urodzin, rocznic, lecz bardzo często, niezależnie od stanu naszych relacji. Jest to praktyka, która mocno wpływa na podsyćcie ciepła wzajemnego.

Jestem przekonany, że bardziej potrzebne jest to naszym żonom, ale bądźmy szczerzy, wszyscy lubimy prezenty. Jednak w przypadku kobiet, właśnie ze względu na znaczenie piękna w ich życiu, jak najczęściej powinny być one przez mężów obdarowywane ładnymi drobiazgami, kwiatami, szczególnie różami, biżuterią. To jest inwestycja w małżeństwo, ale konieczna, najważniejsza.

## **C. Rytuały**

(czynności powtarzane, ważne dla obojga)

- Czułe pożegnania
- Czułe powitania
- Kawa, herbata, rozmowa
- Codzienna wspólna toaleta wieczorna
- Codzienne pisanie do siebie SMS-ów
- Wspólne zakupy
- Modlitwa
- Liturgia

W wielu źródłach można przeczytać, że spośród licznych czynności, zachowań wobec siebie, które przyczyniają się do rozwoju uczuć i relacji, niektóre trzeba wyodrębnić, uznając za nadrzędne. Jak wskazuje nazwa tego podpunktu, są to czynności, które trzeba powtarzać, ale też mają one wyjątkową rangę. Bardzo lubię zadawać małżonkom pytanie: jak w naszej codzienności, w której jesteśmy zapracowani, zabiegani, zmęczeni ukazujemy sobie, że jesteśmy małżeństwem, że ono jest dla nas najważniejsze i my dla siebie. Jakże często brak czasu dla siebie usprawiedliwiamy koniecznością zajmowania się dziećmi.

To także nie może być wymówką, bo dla nich najważniejsza jest nasza miłość, której nie możemy zaniedbywać. Życie bardzo szybko przemija, dostrzegamy to wyraźnie, ale też nie brakuje nam rozsądku, aby spostrzec, że składa się ono z chwil, z drobiazgów. Jeśli tego nie robimy, to przestajemy być małżeństwem i na nic się zdadzą wymówki i usprawiedliwienia, że praca, obowiązki, dzieci. Na wiele innych spraw może zabraknąć czasu, ale nigdy na to, o czym mówimy w tym punkcie!



Często radzę nawet sobie zanotować na widocznym miejscu w rozkładzie dnia, aby siebie samego rozliczać i kontrolować. Czasami właśnie ta odrobina czułości przy pożegnaniu przed wyjściem do pracy, może stać się najważniejszym źródłem wsparcia na trudy dnia. Czasami odrobina czułości po powrocie z pracy może stać się najskuteczniejszym sposobem rozładowania napięcia po stresujących zajęciach. Jeśli tego nie będzie, życie staje znacznie trudniejsze.

Niezmiernie istotne w naszym rozkładzie codziennych zajęć jest zaplanowanie wspólnego wypicia kawy, herbaty. Po pracy, po obiedzie, bez dzieci, tylko my we dwoje. Dla dzieci jest to także bardzo ważny moment wzmacniania ich poczucia bezpieczeństwa. Nie może być przy tym włączony telewizor, nie może być trzymania gazety. Jest to piękny czas na rozmowę, wysłuchanie, zwierzenie się z doświadczanych uczuć. Musimy wtedy utrzymywać z sobą kontakt wzrokowy, nie przerywać, trzymać za dłoń.

Jakże często w ciągu dnia piszemy SMS-sy do innych osób, z konieczności, w sprawach służbowych. Niech nie zabraknie tych krótkich tekstów do siebie wzajemnie. Właśnie w ten sposób można zapewnić o miłości, pochwalić, wyrazić tęsknotę, uznanie. Wymieniam wśród rytuałów modlitwę i liturgię, gdyż to także mają być czynności powtarzalne, ale szczegółowe treści z tej płaszczyzny rozwinięte będą w punkcie piątym tego rozdziału.

Nie rzadko małżonkowie mają swoje wypracowane zachowania wzajemne, które oboje bardzo lubią. Na jednym ze spotkań z małżonkami, pytając o takie własne rytuały, usłyszałem od młodego małżeństwa, że mąż zawsze przed zaśnięciem masuje żonie stopy. Obojgu sprawi to dużą przyjemność. Od pewnego czasu naszym nowym rytuałem stało się to, że w każdy piątek wychodzę po żonę do pracy. Wracamy wtedy razem, nie śpiesząc się, rozmawiając, robiąc drobne zakupy. Są to piękne i niepowtarzalne chwile.

Jeszcze raz z całą mocą pragnę zachęcić do takiego myślenia o tych treściach, że na ich wprowadzenie do małżeństwa nigdy nie jest za późno. Jeśli jest źle, może być lepiej, jeśli jest dobrze może być jeszcze lepiej. Ale także jeśli jest bardzo źle, beznadziejnie. Może trudno się przekonać zacząć, szczególnie po największych zranieniach, ale nawet, jeśli tylko jeden z małżonków zacznie tak postępować wobec drugiego, „bombardować” go konkretnymi czynami miłości, dokładnie wyżej wymienionymi, to pozytywny efekt będzie zawsze.

Trzeba tylko uzbroić się w cierpliwość, zrezygnować z własnych oczekiwań- a jest to bardzo trudne- i gorliwie prosić Boga o wsparcie, pamiętając, że małżeństwo to także przymierze ze Stwórcą. On zawsze jest wierny swoim zobowiązaniom wobec nas i nigdy się nie wycofuje. „Jeśli to wszystko będziemy robić, szybko zauważymy, że „nasza miłość stanie się bardziej ekscytująca, niż najbardziej euforyczne zakochanie” .

#### 4. Świątliwość łoża małżeńskiego (instrukcja obsługi łoża)

- A. Posiadanie łoża- trzeba je mieć. Najważniejszy mebel w małżeństwie.
- B. Spanie razem.
- C. Chodzenie spać razem, o jednej godzinie.
- D. Modlitwa małżeńska.
- E. „Ekologia” łoża.

Jeżeli za punkt wyjścia do zredagowania naszej recepty na szczęśliwe małżeństwo obraliśmy fragment z „Litu do Hebrajczyków”: „We czci niech będzie małżeństwo pod każdym względem i łożo nieskalane, gdyż rozpustników i cudzołożników osądzi Bóg” (Hbr 13,4), to nie wolno nam ominąć wyrażenia: „...i łożo nieskalane”.

W wielu kompetentnych źródłach możemy przeczytać dużo dobrych treści z dziedziny świętości łoża, wartości, wpływu na jakość małżeństwa. Treści ukazane z mojej „Instrukcji” są w części przypomnieniem tego, co najważniejsze, ale też odzwierciedlają praktykę, doświadczenie rozmów z wieloma małżonkami. Bardzo się cieszę, że mając możliwość uczestniczenia w różnych spotkaniach małżeństw, rozmawiając o tych zagadnieniach, docierały do moich uszu informacje, które, w połączeniu z tekstem biblijnym, pozwoliły na takie ujęcie zagadnienia.

Już dzisiaj z całą pewnością wiem, że małżeństwie seks nie jest najważniejszy, ale jest ważny, dlatego nie wolno pomijać tego zagadnienia. Wiem także, że biblijne wyrażenie: „...gdyż rozpustników i cudzołożników osądzi Bóg” uczciwie przestrzega przed konsekwencjami, nade wszystko odczuwanymi już tu w doczesności. Jeżeli lekceważąc zawołanie, że małżeństwo ma być we czci pod każdym względem, zapomnimy, iż owa cześć należna małżeństwu realizuje się także przez świętość łoża, bardzo szybko nastąpi upadek, profanacja związku.

Jest to tak delikatna sfera, że bardzo łatwo może dojść do zabrudzenia, zniszczenia piękna, podeptania wartości. A wówczas, jak podają specjaliści, trwałość małżeństwa zagrożona jest w najwyższym stopniu. Co więc zrobić, żeby nie zbezczeszczyć łoża małżeńskiego, nie doprowadzić do ruiny całego związku? Najpierw trzeba znać ową instrukcję i zgodnie z nią postępować.

### **A. Posiadanie łoża**

Nie boję się powiedzieć, że to właśnie małżeńskie łożo jest najważniejszym meblem w rodzinie chrześcijańskiej. Często słyszę w tym momencie sprzeciw i stwierdzenie, że stół jest najważniejszy. Doprecyzujmy: najważniejszym meblem dla małżeństwa jest łożo, ale ponieważ to małżeństwo jest fundamentem rodziny, więc staje się ono najważniejsze dla całej rodziny. Nie lekceważę wartości stołu z punktu widzenia budowania jakości rodziny. Ale najpierw jest fundament, a dopiero potem budowla.

Lubię zachęcać młodych małżonków, albo narzeczonych, w czasie kursów przedmałżeńskich, aby w planowaniu wydatków, w urządzaniu mieszkania wzięli pod uwagę, że to właśnie ten mebel jest najważniejszy, rodzinno twórczy, również w dosłownym znaczeniu tego słowa. Ważnym wyposażeniem łoża ma być jedna, duża kołdra. Poduszki mogą być dwie. Nie ma dziś problemu z kupnem i dużego łoża- na początku może być sam materac- i odpowiedniej kołdry.

### **B. Spanie razem**

To wcale nie jest takie oczywiste. Jakże często już we wczesnych latach związku małżonkowie śpią oddzielnie. Często zakłóceniem tej zasady jest telewizja, komputer, wieczorne zajęcia. Niby dla wygody małżonkowie rozdzielają się, pozostają w różnych pomieszczeniach i stają się to normą na wiele lat. Na jednych z rekolekcji spotkaliśmy

„rekordzistów” - 15 lat już razem nie spali. Od tych rekolekcji zaczęli znowu. Ważność tej zasady szerzej wyjaśniam w mojej książce: „Małżeństwo tajemnica wielka”.

Chodzi głównie o trwanie jako „jedno ciało” duchowo i fizycznie, o nie opuszczanie siebie, nawet na niewielkie odległości w czasie snu, o danie sobie możliwości przytulenia się, odczucia bliskości, fizycznego wsparcia.

Nie mogą tego zakłócać nam dzieci. Owszem, tuż po narodzinach jest to wygodna, praktyczne, ale w miarę dorastania dziecko musi powrócić do swojego łóżeczka, do swojego pokoju. Spanie małżonków razem jest bardzo ważne także z punktu widzenia dobra dzieci. Dla nich powietrzem i glebą jest jakość naszych małżeńskich relacji, ciepło między nami, a nie ciepło między rodzicem a dzieckiem.

### C. Chodzenie spać o jednej godzinie.

Bardzo często słyszę, że jest to wręcz nie możliwe. Tu znowu pytanie: co jest najważniejsze w naszym życiu? Jeżeli jakieś sytuacje, ważne, często bardzo ważne, przeszkadzają nam we włożeniu wysiłku w kompromis, poświęceniu się i zrezygowaniu z wieczornych zajęć, to małżeństwo zacznie przegrywać. Bardzo często słyszę smutne słowa: „proszę pana, to jest moje największe marzenie, abyśmy zasypiali razem, wtuleni w swoje ramiona”. A co przeszkadza?

Znowu komputer, dokumenty z pracy, gazety, transmisje, seriale. Chodzenie spać o jednej godzinie, poprzedzone wspólną toaletą, wspólną modlitwą, to z jednej strony płaszczyzna, poligon kompromisów, gotowości do poświęcenia się dla małżonka, dla małżeństwa, ale z drugiej bardzo ważny ludzki element bycia ze sobą razem, we dwoje. Specjaliści z tej dziedziny potwierdzają, że zaniedbywanie tego elementu bardzo szybko doprowadzi do kryzysu i rozpadu. Odradzają również, z całą stanowczością, ustawiania w sypialni telewizora.

### D. Modlitwa małżeńska

Rozwinięcie tej płaszczyzny znajduje się w kolejnym punkcie, ale połączenie wspólnej modlitwy małżonków z instrukcją obsługi łóża jest konieczne. To wszystko, co pojawiło się wyżej, mocno łączy się z wymienioną praktyką. Będąc już po toalecie wieczornej, w swojej sypialni, przed położeniem się spać powinniśmy się wspólnie pomodlić. Kiedy pytam małżonków, co najbardziej przeszkadza w realizacji wspólnej modlitwy, wówczas pojawiają się właśnie te przyczyny: nie śpimy razem, chodzimy spać o różnych godzinach. Zaniedbując te zasady i lekceważąc wspólną modlitwę bardzo mocno narażamy nasz związek na zniszczenie, na profanację.

### E. „Ekologia” łóża.

Uf, z wielkim trudem podejmuję ten temat. Na spotkaniach z małżonkami, nawet, jeśli odbywa się ono w kościele, często używam takiego wyrażenia: „antykoncepcja, to rura z brudnymi, śmierdzącymi ściekami, które wprowadzamy do pięknego, świętego łóża małżeńskiego”. Niekiedy widzę, jak jakaś kobieta w tym momencie wychodzi ze świątyni. To może lepiej tego nie mówić? Nie zniechęcać, nie ranić uczuć wielu małżonków? Nie wolno, za duża odpowiedzialność.

Kiedy mówię o tych zagadnieniach, często proponuję przyciszenie emocji- to właśnie one popychają do drzwi- a pogłóśnienie rozumu. I na tej płaszczyźnie, racjonalnej, musimy usłyszeć argumenty np. takie, że małżeństwa, które swoją sferę intymną realizują w oparciu o antykoncepcję w najwyższym stopniu narażają swój związek na rozpad. Takie małżeństwa rozpadają się w wymiarze 1 na 2, co drugie! Za duże ryzyko, a mówimy tylko o tej płaszczyźnie relacji małżeńskich. Jest też i inny argument: sprowadzenie osoby do płaszczyzny przedmiotu.

Tak, to właśnie antykoncepcja, zabezpieczenie się, ma pozwolić mężczyźnie, aby mógł korzystać z ciała kobiety, kiedy tylko będzie miał na to ochotę. Takie postawienie sprawy: mężczyzna- korzystający z ciała kobiety, nie jest przypadkowe, lecz mocno potwierdzone prawdami o zróżnicowaniu natur. W przypadku mężczyzny nie wiele jest czynników zmniejszających jego aktywność seksualną.

A jego żona, ma w związku z tym być na zawołanie, być gotową spełniać oczekiwania męża. Jest też i jeszcze jedna prawda o antykoncepcji. Jest ona przedsiönkiem piekła. Nauka Kościoła, wyrażona w dokumentach Papieży i w Katechizmie jest jednoznaczna: antykoncepcja jest grzechem. Dlaczego używam określenia: „przedsiönek piekła”? Nie z chęci straszenia, lecz z głębokiej troski. Łamiemy zasady moralne, grzeszymy, ale najbardziej niebezpieczne jest coś innego: często robiąc to, nie spowiadamy się z używania antykoncepcji i przystępujemy do Komunii.

To bardzo niebezpieczne świętokradztwo. Ale jeszcze jeden szczegół. Jakże często rozbudza się, w przypadku tego wykroczenia, uczucie i postawa zatwardziałości: „Co mi tam Kościół będzie zaglądał do łóżka! Jest wierzący, ale to jest moja spraw”. Bardzo dużo miejsc w Biblii pokazuje, jak niebezpieczna jest taka postawa, jak straszne skutki pociąga za sobą i nie chodzi tu zemstę ze strony Boga, ale o lawinę następstw, która uderzają w taką osobę i dziesiątki osób z nią związanych.

Natomiast metody Naturalnego Planowania Rodziny są naprawdę optymalne, piękne, najbardziej ekologiczne. Pozwalają utrzymywać poczucie związku osób, a nie tylko ciało, dają okazję do małej ofiary, ponoszonej za siebie wzajemnie, utrzymują seks w małżeństwie w ciągłej świeżości, ale pozwalają żyć małżonkom w niezakłóconych relacjach ze Stwórcą. Bardzo gorąco zachęcam w tym miejscu do korzystania z wartościowych treści, których niemało jest także w Internecie.

#### **Podaję bardzo ciekawe strony:**

[www.szansaspotkania.pl](http://www.szansaspotkania.pl)

Piękne treści na temat aktu małżeńskiego!

[www.lmm.pl](http://www.lmm.pl)

Liga małżeństwo małżeństwu. Bardzo dużo wartościowych treści.

[www.ctlife.com.pl](http://www.ctlife.com.pl)

Strony programu komputerowego do automatycznej interpretacji cykliów w kierunku poczęcia dziecka lub odłożenia poczęcia wg wszystkich reguł ze wszystkich metod NPR.

Nie chcę jeszcze kończyć tego punktu. Jak wspomniałem, jest dużo dobrej literatury z tej dziedziny, ale chcę w moim opracowaniu umieścić jeszcze te treści, które stają się bardzo

ważne. Kiedy już rozumiemy, że warto odrzucić antykoncepcję, przypominają się nam słowa św. Pawła:

„Mąż niech oddaje powinność żonie, podobnie też żona mężowi. Żona nie rozporządza własnym ciałem, lecz jej mąż; podobnie też i mąż nie rozporządza własnym ciałem, ale żona” (1 Kor 7,3-4).

„Nie unikajcie jedno drugiego, chyba że na pewien czas, za obopólną zgodą, by oddać się modlitwie; potem znów wróćcie do siebie, aby – wskutek niewstrzeżliwości waszej – nie kusił was szatan. To, co mówię, pochodzi z wyrozumiałości, a nie z nakazu” ( 1 Kor 7, 5-6) Szersza interpretacja również i tych tekstów znajduje się we wspomnianej już mojej książce: „Małżeństwo tajemnica wielka”. Piękna jest tu głęboka troska Apostoła o jakość małżeństwa, wyrażona w słowach: „Nie unikajcie jedno drugiego”.

Często powtarzam, że nie po zawarłiśmy małżeństwo, aby żyć w celibacie. Seks w małżeństwie, które chce się rozwijać zgodnie z planem Stwórcy, zajmuje ważne miejsce, jest istotnym sposobem utrwalania i okazywania miłości. Nie najważniejszym, jeszcze raz to podkreślam, ale ważnym. Przedstawiam więc jedno z najistotniejszych zasad, które nie powinny nam umknąć:

- Gra wstępna rozpoczyna się kilkanaście godzin przed pójściem do łóżka. Szczególnie mocno powinni o tym pamiętać mężczyźni. To nasza postawa: grzeczność, delikatność, czułe pieszczoty, dżentelmeństwo, estetyczny wygląd, zapach (czyste ciało), kwiatek, komplement, wyznanie miłości, pomoc w pracy rozpoczynają w żonie ukierunkowanie na seks. Nie samo przytulenie się kilkanaście lub kilka minut przed pójściem do sypialni.

- Natura kobiety różni się od naszej, męskiej i tym, że jeśli nasze żony są chore, doświadczają niepowodzeń w pracy, przeżywają chorobę dziecka, rodzica to ostatnią rzeczą, o jakiej myślą jest seks.

- Jedną z najważniejszych postaw w relacjach intymnych jest delikatność.

- Zaniedbywanie podstawowych zasad higieny osobistej przez męża bardzo przeszkadza żonie w odczuciu przyjemności i jest niebezpieczne ze względu na wielką wrażliwość jej miejsc intymnych.

- Naprawdę niewiele kobiet lubi nieogolonego mężczyznę.

- Żona także powinna często przejmować inicjatywę, zachęcać, prowokować męża do współżycia, nie powinna udawać trudną do zdobycia. Powinna otwarcie, ale z dużą delikatnością, mówić mężowi o swoich odczuciach, potrzebach, o tym, co on robi źle, czego powinien unikać, co nie sprawi jej przyjemności, co przeszkadza.

Nie można nie wspomnieć o trudnym okresie wchodzenia w lata wieku średniego. Nie przesadzajmy z mówieniem o kryzysie tego czasu, o konieczności udowodnienia sobie, że jest się młodym, silnym, sprawnym. Jeżeli małżonkowie od początku swojego związku, albo od momentu, kiedy zaczną to świadomie robić, nie będą zaniedbywać sfery intymnej, rozwijać ją, patrzeć na nią w perspektywie całego małżeństwa, budowanego na wszystkich przedstawionych tu zasadach (myślę o całej treści, nie tylko o punkcie 4 tego rozdziału), jeżeli będą starać się być dla siebie atrakcyjni, nadskakujący, czuli, traktujący się z wielkim

szacunkiem, wówczas nie ma zagrożenia oziębłością, wchodzenia w bliższe relacje z innymi osobami płci przeciwnej.

## 5. Fundament duchowy

- A. Modlitwa małżeńska
- B. Wspólny udział w Eucharystii
- C. Noszenie obrączki
- D. Świątowanie każdej rocznicy ślubu-odnawianie przymierza
- E. Nieustanna modlitwa za współmałżonka
- F. Wspólny udział w rekolekcjach

„Głównym celem małżeństwa nie jest seks albo szczęście. Nie jest nim nawet miłość. Najważniejszym celem małżeństwa jest to, by mąż i żona pomagali sobie nawzajem osiągnąć to, co Bóg przewidział dla każdego z nich” .

Wymienione wyżej praktyki, „kamienie” fundamentu duchowego w dużym stopniu wpływają na osiągnięcie celu ukazanego w cytacie. Zawierając małżeństwo sakramentalne nie wolno nie zadawać pytania: dlaczego właśnie taki związek, zawarty w kościele, pobłogosławiony przez kapłana? Od razu dopowiadam, że jest to najlepszy sposób przeżycia życia we dwoje. Mamy prawo do różnych wyborów, ale miejmy świadomość, co zyskujemy, albo co tracimy. Lubię mówić do młodzieży w ten sposób: czym różnie się człowiek wierzący od niewierzącego?

Ja osobiście szanuje niewierzących, ale też bardzo im współczuje. W różnych sytuacjach życiowych, szczególnie tych najtrudniejszych, człowiek wierzący ma się na kim oprzeć, kiedy zwodzą wszelkie ludzkie możliwości jest jeszcze Pan Bóg, dla którego nie ma rzeczy niemożliwych. Niewierzący nie ma takiego źródła nadziei. Potrafię podać ogromną ilość przykładów, jak właśnie w tych najtrudniejszych sytuacjach Boże wsparcie ukazywało drogę wyjścia, pojawiła się ratunek. Potrafię też wskazać przykłady, kiedy ludzie rezygnujący z działania Boga, załamywali się, wpadali w rozpacz.

W życiu małżeńskim obecność Chrystusa jest wielkim przywilejem. Kiedy prowadzę rekolekcje lub sesje małżeńskie, zawsze mam ze sobą ikonę Świętej Rodziny. Jest to znane przedstawienie Maryi, Józefa i małego Jezusa, szczególnie czczone przez „Domowy Kościół” . I wówczas zapraszam do spojrzenia na ukazaną ikonę i uświadomienia sobie, że jest ona też piękną ikoną sakramentu małżeństwa, którego istotą jest bycie we troje. Do kościoła wchodzi dwoje- narzeczona i narzeczony, ale wychodzi troje: żona, mąż i Jezus!

To jest wspaniała jedność trojga, będąca jednocześnie najdoskonalszą ikoną Trójcy Przenajświętszej. Zaproszenie Jezusa, dokonujące się z woli małżonków, rozpoczyna drogę do wieczności, na której nie może być przegranej. Oczywiście pod warunkiem, że małżonkowie o obecności Jezusa będą pamiętać i intensywnie z niej korzystać. Jeszcze raz przypomnijmy, że wypowiadając słowa przysięgi małżeńskiej, mówimy na końcu: „tak nam dopomóż Boże w Trójcy Jedyny” .

Zawiera się tu szczególne przymierze między małżonkami i Bogiem, w którym jednego możemy być niezachwianie pewni: Bóg jest Wierny! To my słabniemy w tej wierności i wówczas zaczynają się problemy.

Bardzo lubię, wpatrując się w przywoływaną ikonę, przypominać, że Jezus jest bardzo delikatny, taktowny, uprzejmy, dobrze wychowany. Jest taki w stopniu najwyższym. Nic nie chce zrobić bez naszego przyzwolenia, bez zaproszenia. Bardzo szanuje naszą wolność. Po wyjściu z kościoła ciągle z nami jest i będzie, ale po wejściu do naszego mieszkania zajmuje najdalszy kątek, cichutko siada i prosi, abyśmy nie zwracali na Niego uwagi.

Zapewnia, że nie będzie nam przeszkadzał. Jest, bo Go zaprosiliśmy, bo to jest istota sakramentu małżeństwa, ale w najmniejszym stopniu nie chce się nam narzucać. Naprawdę, wielka delikatność i taktowność. I spójrzmy, że my tak tę obecność traktujemy.

Bardzo szybko zapominamy o przykazaniach, o czystości małżeńskiej, o praktykach, o religijnym wychowaniu dzieci. Robimy różne niedobre rzeczy z naszym małżeństwem, ale Jezus nie interweniuje, szanuje nasze wybory. Czasami, kiedy jest bardzo źle, zaczynamy prosić, przypominamy sobie o Jego obecności. Szkoda marnować szansy, niepotrzebnie komplikować sobie życie.

Jeszcze jedna bardzo ważna prawda. Obok nas, w naszym związku jest też od początku przeciwnik, diabeł. On nie jest delikatny i taktowny. Jest agresywny i napastliwy. Taka jest jego natura, chce niszczyć, szkodzić, rozbijać jedność małżonków. Nie zapominajmy, że od początku historii zbawienia szatan, chcąc zniszczyć ludzkość, niszczy jedność małżeńską (por. Rdz 3). Nie zapominajmy też, że bez wsparcia Jezusa, zawsze będzie zwycięstwo złego.

#### Wymienione wyżej praktyki są:

1. Naturalną konsekwencją trwania w związku sakramentalnym.
2. Najlepszym sposobem korzystania z wielkiego przywileju, jakim jest stała obecność Jezusa pośród małżonków.
3. Najlepszym sposobem chronienia się przed bardzo niebezpiecznymi działaniami diabła.
4. Najlepszym wsparciem w realizacji treści przysięgi małżeńskiej.
5. Nieodzownym wsparciem w realizacji wszystkich zasad, warunkujących szczęście w małżeństwie.
6. Najważniejszym źródłem pomocy w chwilach trudności i kryzysów.

Przy omówieniu elementów fundamentu duchowego także przyjmują formę syntetycznego wyjaśnienia najważniejszych treści.

#### A. Modlitwa małżeńska.

Wymieniam tę praktykę jako pierwszą, gdyż jest (powinna być) wykonywana codziennie. Eucharystia najczęściej raz w tygodniu. Chodzi o codzienną, wspólną, głośną modlitwę małżonków, bez dzieci. Nie jest ważne, co się na nią składa, czy jest to dziesiątka Różańca, czy Litania, fragment Biblii, czy krótki pacierz.

Najważniejsze, aby małżonkowie codziennie stawali razem przed Bogiem i przypominali sobie, że są związkiem sakramentalnym, i korzystali z łask tego sakramentu. Jakże wielu małżonków zaniedbuje tę praktykę właśnie z powodu chodzenia spać o różnych godzinach, czy nie sapania razem, przez wstyd, lenistwo, albo przez zwykłe, ale niebezpieczne zaniedbanie. Ta praktyka, obok Eucharystii, w najwyższym stopniu wpływa na trwałość związku. Nieco dalej będzie potwierdzenie.

### G. Wspólny udział w Eucharystii.

Tu znowu mocno musi wybrzmieć, że chodzi o ten wymiar jedności: chodzimy na niedzielną mszę razem, na jedną godzinę, siadamy obok siebie, podajemy sobie dłonie na znak pokoju i razem podchodzimy do Komunii. Dlaczego jest to takie ważne? Bo łaska sakramentu małżeństwa najmocniej „uaktywnia się” przez wspólny udział w Eucharystii. Znakiem widzialnym, warunkującym docieranie łaski niewidzialnej, jest owa bliskość małżonków.

Chodzą na mszę i nabożeństwa w pojedynkę przed Bogiem jesteśmy singlami. Na ceremonię zawarcia małżeństwa przyszliśmy razem, siedzieliśmy całą mszę obok siebie, a już w kolejne niedziele osobno, wracając do stanu sprzed zawarcia małżeństwa. Dziwne i smutne. Nie zadziała łaska sakramentu małżeństwa, dająca wsparcie na kolejny tydzień, bez wspólnego przebywania na uczcie z Jezusem. To jest przecież istota małżeństwa- razem, we dwoje z Jezusem.

W czasie mszy dokonuje się to najmocniej! W tym wspólnym przeżywaniu liturgii niedzielnej bardzo ważnym momentem jest znak pokoju. To właśnie wówczas, podając sobie dłonie, dajemy szansę Bogu, aby zadziałał łaską pojednania, wzmocnienia. Nie robiąc tego, marnujemy okazję, marnotrawimy dar, lekceważymy przywilej. Oczywiście przedstawiona zasada powinna przenosić się na wszelkie praktyki: udział w nabożeństwach, rekolekcjach, pielgrzymkach, spotkaniach grup modlitewnych.

Niekiedy słyszę, że takie moje podejście do tych praktyk jest bardzo fundamentalistyczne. A ja wtedy pytam: jeśli więc jesteśmy małżeństwem sakramentalnym, a tego nie robimy, to w jaki sposób potwierdzamy sakramentalność naszego związku? Nie można żyć w zakłamaniu. Jesteśmy wówczas małżeństwem wierzącym niepraktykującym. Jako pojedyncze osoby jesteśmy wierzący praktykujący, ale jako małżeństwo nie!

W tym miejscu jeszcze chcę wyjaśnić, że jest też prawdą, że w dniu zawarcia małżeństwa rozpoczyna się rozwój duchowy tej nowej wspólnoty „jednego ciała”, charakteryzujący się tym, że trzeba go realizować razem. Rozwój duchowy jednego z małżonków nie jest rozwojem małżeństwa, często jest dla niego zagrożeniem. Od dnia ślubu nie moje relacje Jezusem są najważniejsze, lecz nasze relacje, jako małżeństwa.

A teraz konkretne potwierdzenia naukowe ważności tych praktyk: Amerykańska socjolog Mercedes Arzur Wilson przeprowadziła badania na temat trwałości różnych związków małżeńskich. Oto wiele mówiące wyniki:

- ♣ związek tylko cywilny- rozchodzi się jedna para na dwie -50%,
- ♣ po ślubie kościelnym, bez praktyk religijnych – jedna para na trzy zawarte – 33%,



♣ po ślubie kościelnym i przy coniedzielnym wspólnym udziale w Mszy św. – jedna para na pięćdziesiąt – 2%,

♣ po ślubie kościelnym, przy coniedzielnym wspólnym udziale w Mszy św. i przy codziennej wspólnej modlitwie małżonków –rozpada się jedna para na 1429 par, w więc zaledwie 0,07%, czyli 0,7 promila(!) .

H. Noszenie obrączki

Tu już tylko chcę przypomnieć, że obrączka jest przedmiotem poświęconym, a jej noszenie na palcu jest znakiem łaski, jest ochroną, symbolem przynależności do innej osoby, a z nią do Boga. Zdejmując obrączkę narażamy nasze małżeństwo na wielkie niebezpieczeństwo, ale też dokonujemy pewnej nieuczciwości wobec wymienionych osób.

### I. Świątowanie każdej rocznicy ślubu

Namawiam gorąco, aby to właśnie ten jubileusz był najważniejszym świętem w rodzinie chrześcijańskiej. Zawiera on w sobie element odnawiania przymierza z sobą i z Bogiem. Jest to nam bardzo potrzebne, aby wzmocnić związek, ustawiać na najważniejszym fundamencie. W Piśmie Świętym czytamy często, jak Bóg zaprasza do odnowienia przymierza. Przypomina nam, że Jego opieka nad nami jest bezgraniczna i bezwarunkowa, zachęca, abyśmy jak najprędzej usuwali mury, które nas od Niego oddzielają, a które wnosimy przez grzech, przez odwracanie się od przykazań. Zamawiajmy w tym dniu mszę, dziękujemy za miniony rok i prosimy o wsparcie na kolejny.

### J. Nieustanna modlitwa za współmałżonka

Lubię powtarzać, że to ja jestem odpowiedzialny za zbawienie mojej żony, ona za moje. Ja jestem dla niej zapleczem modlitewnym, ona dla mnie. Jest to naturalna konsekwencja bycia „jednym ciałem” duchowym. Idziemy do Jezusa razem, ale często rozdzielnie obowiązkami, doświadczeniami, wyjazdami. Nawet największa odległość nie zwalnia mnie z obowiązku troski o stan duchowy mojej żony.

Ale też w ten sposób pięknie wspieramy się w trudach małżeńskich, rodzicielskich i zawodowych. Czasami słyszę dużo narzekania na męża, na żonę. Może usłyszymy prawdę: takiego masz małżonka, jak go obmadłasz. Jeśli coś ci nie pasuje w jej/jego zachowaniu, to najpierw się módl, aby się to zmieniło. Bardzo też chcę prosić Dobrego Ojca, aby moja żona była dobrą matką dla naszych dzieci, aby miała cierpliwości do nich, aby starczyło jej sił i zdrowia. Bardzo też i ja potrzebuję wsparcia w postaci modlitwy i jestem przeszczęśliwy, że mogę na nie liczyć ze strony mojej żony.

### F. Wspólny udział w rekolekcjach

Od pewnego czasu dodaję jeszcze tę praktykę. W ostatnim okresie bardzo nasiliły się różne czynniki zagrażające jedności i trwałości małżeństw. Staje się wręcz konieczne, aby dawać sobie możliwość dodatkowego wzmocnienia, spotkania się małżonkami podobnie myślącymi, utwierdzania w przekonaniu, że mimo problemów, które wszyscy mamy, warto trwać w wierności przysiędze. Możliwości obecnie nie brakuje.

Zarówno latem jak i w ciągu roku, jest dużo różnych rekolekcji, sesji małżeńskich, dni skupienia. Ustawienie priorytetów, zrozumienie, że w małżeństwo trzeba inwestować i że

jest to najważniejsza inwestycja, ułatwia pokonywanie piętrzących się przeszkód. Na inne wyjazdy może nie być czasu i środków, ale na małżeństwie nie można oszczędzać.

Na koniec tego rozdziału chcę gorąco zaapelować, że nawet jeśli się ze mną nie zgadzasz, a masz jakieś problemy w małżeństwie, zaryzykuj, przełam się i podejmij wysiłek, zastosuj ukazaną receptę, daj szansę sobie i waszemu małżeństwu. Zrób wszystko, co jest możliwe. Walczysz o największą wartość. Schowaj swoją dumę i swój honor.

Nie dopuść do tego, abyś o nadrzędnej wartości małżeństwa przekonał się, jak je przegrasz. W jakiegokolwiek innej dziedzinie możesz sobie ewentualnie pozwolić na unoszenie się ambicją, ale nie w tej.