

ZBIGNIEW KALISZUK

# KATOLIK OFIARĄ?

MIŁOŚĆ  
I CIERPIENIE

II CZĘŚĆ  
BESTSELLERU  
KATOLIK  
FRAJEREM?

FRONDA

JASIEK MELA, ANIA GOŁĘDZINOWSKA, KRZYSZTOF ZIEMIEC  
SZYMON KOŁECKI, MICHAŁ JELIŃSKI, JACEK OLSZEWSKI  
KS. MAREK DZIEWIECKI, S. MAŁGORZATA CHMIELEWSKA

# **KATOLIK** **OFIARA?** MIŁOŚĆ I CIERPIENIE



ZBIGNIEW KALISZUK

# KATOLIK OFIARĄ? MIŁOŚĆ I CIERPIENIE

FRONDA

© Copyright by Fronda PL Sp. z o.o. & Zbigniew Kaliszuk

Redakcja

Tomasz Rowiński

Projekt okładki

Anna Kierzkowska

Ilustracja na okładce

Paulina Marzec

Skład i korekta

PanDawer

ISBN: 978-83-62268-19-1

Wydawca

Fronda PL Sp. z o.o.

ul. Łopuszańska 32

02-220 Warszawa

tel. 22 836 54 44, 22 877 37 35

fax. 22 877 37 34

e-mail: fronda@fronda.pl

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

[www.facebook.com/Frondawydawnictwo](https://www.facebook.com/Frondawydawnictwo)

Druk i oprawa

Drukarnia im. A. Półtawskiego

ul. Krakowska 62, 25-701 Kielce

## **SPIS TREŚCI**

WSTĘP	7
CZEŚĆ PIERWSZA Wygrać miłość	9
CZEŚĆ DRUGA Jak budować intymność?	45
CZEŚĆ TRZECIA Cierpienie	93
CZEŚĆ CZWARTA Śmierć	125
CZEŚĆ PIĄTA Pokonać cierpienie	151
CZEŚĆ SZÓSTA W obliczu cierpienia	173
ZAKOŃCZENIE	185
SYLWETKI GOŚCI	199
OD AUTORA	204
PODZIĘKOWANIA	207



## WSTĘP

Drogi Czytelniku, trzymasz właśnie w ręku drugą książkę z serii „Poruszyć Niebo i Ziemię”, stanowiącej zapis spotkań na temat wiary i wartości, które przez dwa lata odbywały się na warszawskich uczelniach. Mam nadzieję, że w pierwszej części pt. „Katolik frajerem?” udało mi się zachęcić Cię do refleksji na temat chrześcijaństwa; przekonać, że nie jest ono adresowane do słabeuszy i nieudaczników, ale że – wręcz przeciwnie – katolik może, a nawet powinien rozwijać swoje talenty, dążyć do sukcesu, zarabiać duże pieniądze. Być może ciągle jednak masz wątpliwości, czy aby na pewno chrześcijaństwo pozwala żyć w pełni, i zastanawiasz się, czy przypadkiem nie jest ono przeznaczone bardziej dla dewotów niż dla Ciebie. Bo co z tego, że mogę robić karierę, jeśli Kościół nie pozwala mi okazywać uczuć ukochanej osobie, zakazując nam współżycia przedmałżeńskiego, a nawet seks małżeński sprowadzając do czegoś grzesznego? Na co mi moje sukcesy, jeśli księża każą mi się umartwiać, wyrzekać, traktować cierpienie jako łaskę?

Mam nadzieję, że niniejsza książka pomoże Ci zrozumieć, że także w sferach takich jak miłość, seksualność oraz cierpienie, chrześcijaństwo proponuje optymalną drogę życia. Wraz z cenionymi w poszczególnych dziedzinach ekspertami i gośćmi naszych spotkań, którzy dzielili się osobistymi doświadczeniami, będę starał się przeprowadzić Cię przez nauczanie Kościoła dotyczące tych tematów. Wierzę, że znajdziesz tu odpowiedź na pytania takie jak:



- ♥ *Jak wygrać miłość? Jak zadbać o to, by Wasz związek był udany?*
- ♥ *Jaki jest cel współżycia seksualnego? Dlaczego Kościół zakazuje seksu i krytykuje wspólne mieszkanie przed ślubem?*
- ♥ *Czy osoba, która współżyła przed ślubem jest już stracona dla Kościoła i nie ma szansy na szczęśliwe małżeństwo?*
- ♥ *Jak budować swoją seksualność po ślubie?*
- ♥ *Czy cierpienie jest karą za grzechy, a może wręcz przeciwnie – łaską daną od Pana Boga? Czy cierpienie ma jakikolwiek sens?*
- ♥ *Czy cierpiący człowiek jest skazany na nieszczęśliwe życie? Jak postępować w obliczu cierpienia otaczających nas ludzi?*

Miłość i cierpienie to dwie rzeczywistości znajdujące się na zupełnie przeciwnych biegunach naszych doświadczeń. O miłości marzymy jako o tej, która będzie nadawać sens naszemu życiu. Cierpienia pragniemy unikać za wszelką cenę. Miłość kojarzy się nam ze szczęściem, radością, uśmiechem; cierpienie ze smutkiem, bólem i nieszczęściem. Pewnie zastanawiasz się, dlaczego w jednej książce zdecydowałem się na ich połączenie. Przecież to się wyklucza! Czytać najpierw o czymś radosnym, by zaraz przejść do tematyki smutnej, poważnej?

A jednak, jeśli zechcemy przyrzeć im się bliżej, to przekonamy się, że miłość i cierpienie są ze sobą nierozzerwalnie związane. Prawdziwa miłość to nie są tylko radosne chwile romantycznych uniesień. Miłość zawsze zmusza do przekraczania siebie i otwarcia na drugą osobę, do poświęceń i wyrzeczeń. Boli nas, gdy bliskiej nam osobie dzieje się krzywda lub gdy ona błądzi. Cierpimy też, gdy miłości nam brakuje. To wzajemne powiązanie działa także w drugą stronę. Nasze cierpienie może nabrać sensu, możemy być w stanie je przyjąć i przeżyć, jeśli kochamy i jesteśmy kochani.

Miłość i cierpienie dotyczą każdego człowieka. Bez wyjątku. Chciałem złączyć obydwie te tematy w jednej książce, ponieważ wierzę, że świadomość ich nierozzerwalności może nam bardzo pomóc – w wygrywaniu miłości i w zmaganiu się z cierpieniem, zarówno swoim własnym, jak i naszych bliskich.

## CZĘŚĆ PIERWSZA

# WYGRAĆ MIŁOŚĆ

Zdecydowana większość osób marzy o tym, aby przeżyć głęboką miłość, stworzyć udany związek małżeński i mieć szczęśliwą rodzinę. Gdy jesteśmy młodzi, często sądzimy, że największą trudnością, jaka może nas napotkać na tej drodze, jest znalezienie osoby, w której byśmy się z wzajemnością zakochali. W rzeczywistości znacznie trudniejszy okazuje się dobór właściwego partnera spośród wielu osób, które wzbudzą w nas uczucia, a przede wszystkim pielęgnowanie relacji po tym, gdy już zostanie ona zawiązana. Niestety bardzo wielu parom nie udaje się zbudować pięknych i trwałych małżeństw. W Unii Europejskiej sądy przeprowadzają rocznie około miliona rozwodów. Oznacza to, że rozpada się co drugie małżeństwo! Niechlubnym rekordzistą jest w tej dziedzinie Hiszpania, gdzie rozwodzą się trzy na cztery małżeństwa. W Polsce rozwodem kończy się ok. 30% małżeństw. W dużych miastach liczba ta sięga nawet 40%. A ilu jest małżonków trwających w swoich związkach tylko formalnie, a żyjących praktycznie niezależnie od siebie? Rodzi się więc zasadnicze pytanie: Co zrobić, aby taki los nie stał się też naszym udziałem? Jak wygrać miłość na całe życie?

Być może sądzisz, że Ciebie ten problem nie dotyczy... Może budowanie związku jest dopiero przed Tobą, może wierzysz, że masz mocny kręgosłup moralny i gdy spotkasz tę „właściwą” osobę, to sobie na pewno poradzisz. Może masz już dziewczynę/chłopaka i jesteś przekonany/przekonana, że skoro się bardzo kochacie i pragniecie dla siebie największego możliwego szczęścia, to nic złego wam nie grozi.

Chciałbym Cię przestrzec przed nadmierną wiarą w siebie. Zaczynając „chodzenie ze sobą”, zaręczając się, a później zawierając związek małżeński, chyba nikt nie zakłada, że jego relacja się rozpadnie! W małżeństwo przeważnie wszyscy wchodzimy z pięknymi ideałami i marzeniami, a jednak wielu osobom nie udaje się ich zrealizować... A może odnajdujesz się w sytuacji par znajdujących się w kryzysie. Może myślisz o rozwodzie, czujesz, że coś jest nie tak, gdy mijasz codziennie męża/żonę niczym obcą osobę albo nie możesz odżałować, że minęło już Wasze romantyczne uniesienie? Mam dla Ciebie dobrą wiadomość – wcale nie jest jeszcze za późno, by Wasz związek na nowo stał się piękny!

Pierwszym krokiem na drodze do tego, by wygrać miłość jest zrozumienie, czym ona jest. Ludzie definiują ją na wiele sposobów, nieraz sprzecznych. Zgodnie z najbardziej rozpowszechnionym podejściem, promowanym przez kulturę masową, aby przeżyć miłość, wystarczy poczekać, aż ogarnie nas zakochanie i druga osoba je odwzajemni. Staniemy się wtedy jak dwie połówki pomarańczy i będziemy się kochać do końca życia. Jest to piękne oczywiście, ale zarazem naiwne i niebezpieczne myślenie o miłości. Według tego poglądu od człowieka, jego wkładu i wysiłku niewiele zależy. Na czym polega niebezpieczeństwo? Związek oparty tylko na zakochaniu kończy się, gdy kończą się uczucia, a jak wiemy uczucia są sprawą zmienną. W rzeczywistości miłość jest czymś dużo większym niż uczucia. Określiłbym ją jako postawę troski o drugą osobę w „zdrowiu i chorobie, w dobrej i złej doli”, niezależną od uczuć, jakie w danym momencie przeżywamy. Tylko takie podejście może zagwarantować trwałość związku... Parom znajdującym się w kryzysie może zaś pomóc odnaleźć w sobie nową wolę walki o relację.

W przypadku osób, które jeszcze nie zawarły małżeństwa kolejnym krokiem do zbudowania pięknej miłości jest odpowiedni „dobór” partnera. W tym względzie warto zwrócić uwagę szczególnie na trzy obszary: wyznawane wartości, wizję wspólnego życia oraz wzorce rodzinne wyniesione z domu. Jeśli już zawarliśmy małżeństwo, to co prawda etap „doboru” jest już za nami, ale zawsze możemy wspomniane kwestie razem omówić i przepracować.

W końcu najważniejszą receptą na to, aby wygrać miłość, okazuje się nieustanna praca nad związkiem. W rozmowie, którą znajdziesz na

kolejnych stronach Michał Piekara mówi, że szczęśliwy małżonek nie przypomina eleganta, który nie brudzi sobie rąk pracą, tylko utrudzonego robotnika. Stale musimy być twórczy i romantyczni, znajdować czas dla drugiej osoby, okazywać jej uczucia, dobierać odpowiednie słowa i gesty. Nieraz wymaga to pokonywania gorszych nastrojów, zmęczenia czy chwil, w których słabną nasze emocje. Bez wysiłku nawet opierający się na najsilniejszych uczuciach związek może się rozpaść! Nie możemy też naiwnie wierzyć, że zawsze omijać nas będą kryzysy, gdyż jest to najlepsza droga, by się rozczarować małżeństwem. Powinniśmy być przygotowani do radzenia sobie z konfliktami i pamiętać, że nie ma takiej sytuacji, której nie można naprawić.

Mając świadomość tego, że miłości nie można utożsamiać z zakochaniem oraz że miłość wymaga stałej pracy nad związkiem, musimy uważać, by nie dokonać przechyłu w drugą stronę. W kręgach katolickich bardzo popularne jest stwierdzenie, że miłość to decyzja. Od takiego przekonania dzieli nas tylko krok by powiedzieć, że w zasadzie można się związać z dowolną osobą. Tak jednak nie jest! Decyzja w miłości jest jak silnik w samochodzie: bez niego daleko się nie zajedzie, ale jeśli brakuje innych elementów lub są źle dobrane, pojazd będzie się brzydtko prezentował, często doznawał awarii, frustrował właścicieli. Nie podejmujemy więc pochopnych decyzji o małżeństwie, szczególnie motywowanych powodami w stylu „byle nie być samotnym”, „bo rodzice wywierają presję” albo „bo zaliczyliśmy wpadkę”.

Szczególnie częstym błędem młodych osób, który uniemożliwia im zbudowanie szczęśliwych relacji, a później przyczynia się do tak licznych rozwodów jest to, że w miejsce miłości na pierwszym miejscu stawiają seks. Ale do tego tematu jeszcze powrócę w kolejnym rozdziale.

## RAZEM PRZEZ ŻYCIE

Michał Piekara w rozmowie ze Zbigniewem Kaliszukiem

**Zbigniew Kaliszuk:** W swojej książce „Razem przez życie”<sup>1</sup> pokazujesz, jak radzić sobie z różnymi konfliktami i trudnościami, jakie napotykamy w naszych miłosnych relacjach. Zanim jednak poruszę to zagadnienie, chciałbym się zapytać o to, jak budować związek, aby do tych konfliktów dochodziło jak najrzadziej. W medycynie mówi się, że lepiej zapobiegać niż leczyć i widzę tu pewną analogię... Może zaczniemy od określenia, czym w ogóle jest miłość. Dobre rozumienie tego pojęcia jest chyba podstawą do tego, by udało się nam stworzyć szczęśliwy związek.



Michał Piekara

**Michał Piekara:** Definiowanie pojęć jest tutaj szczególnie ważne. Okazuje się bowiem, że ludzie definiują miłość na wiele sposobów, nieraz sprzecznych ze sobą. Dlatego zastanawianie się, czym miłość jest, zdaje się być krokiem o fundamentalnym znaczeniu. Bez wątpienia miłość jest czymś więcej niż tylko uczuciem. Ale również czymś więcej niż tylko wyrachowaną decyzją. Miłość rodzi się z pragnienia dobra i szczęścia dla drugiej osoby. Brzmi to może mało odkrywczco, ale konsekwentne realizowanie tej dewizy w życiu wymaga już znacznie więcej. Miłość nie jest tylko uczuciem, choć jest w niej wiele uczuciowości – bywa ona mylona i utożsamiana z uczuciami. Dzieje się tak, ponieważ jako ludzie mamy skłonność do ulegania pewnej

<sup>1</sup> Michał Piekara, *Razem przez życie. Przewodnik dla małżeństw, które pragną zwyciężyć*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2011.

powierzchnowości. Skupiamy się na tym, co zewnętrzne, nie próbując dociekać, co kryje się głębiej. A tymczasem często pod przykrywką uczuć względem drugiej osoby kryją się różne pragnienia nie zawsze skierowane w jej stronę. Może się okazać, że pod silnymi emocjami towarzyszącymi zakochaniu kryje się potrzeba bezwzględnej bliskości dla potwierdzania poczucia własnej wartości. Albo próba leczenia ukrytych kompleksów lub udowadnianie sobie i innym, że jest się coś wartym. Choć rzecz jasna uczucia te mogą towarzyszyć również szczerzej potrzebie obdarzania miłością i afirmacją drugiego człowieka. Chcę podkreślić, że uczucia, choć bardzo ważne, są niewystarczające same w sobie. Miłość, gdyby była równoznaczna tylko uczuciom, kończyłaby się zawsze wtedy, gdy kończyłyby się uczucia. Czy jednak wtedy kończy się miłość? A może ona jeszcze się nie zaczęła? Dlatego miłość definiuję jako wynikającą z decyzji postawę, że chce się kochać i pragnie się dobra drugiej osoby. Decyzji tej zwykle towarzyszą uczucia, jednak nie powinny mieć na nią ostatecznego wpływu. Oczywiście w miłości narzeczeńskiej czy małżeńskiej jest miejsce na szaleństwo uczuć, na łzy zmęczenia, niespełnienia, ale i na radość z bycia razem, owoców miłości czy tego, czym obdarowuje nas druga osoba.

Co dzieje się, kiedy ludzie różnie rozumieją miłość? Definiowanie miłości bezpośrednio wpływa na kształtowanie się postaw względem drugiej osoby. Zatem od przyjętej definicji będzie zależał nasz stosunek do postrzegania trwałości relacji, sensu walki o nią, radzenia sobie z kryzysami. Tam, gdzie miłość identyfikowana jest tylko i wyłącznie z uczuciami, kryzys, konflikt staje się wystarczającym dowodem na to, że miłość się skończyła. Nie można walczyć o coś, czego już nie ma. Dlatego trwałe związki opierają się na decyzji o kochaniu. Dlatego dojrzałe związki potrafią, kiedy to konieczne, przejść ponad uczuciami, aby walczyć o to, co w życiu najważniejsze: o bycie razem (w małżeństwie), dla siebie i dla dzieci.

**Zgodzę się, że nie można budować czegoś trwałego – a taka powinna być miłość – na czymś tak zmiennym jak uczucia. Jeśli miłość utożsamilibyśmy z uczuciami, to musielibyśmy się każdorazowo rozstawać z partnerem, gdy mamy gorszy humor, jesteśmy zmęczeni, gdy on nas zdenerwuje, sprawi nam przykrość czy gdy opowie**

**nieśmieszny dowcip w towarzystwie, przyprawiając nas o wstyd. Nikt nie poświęcałby też dziesiątek godzin na przygotowanie świąt czy nie wstawałby w nocy do dziecka, bo przecież te czynności mogą wzbudzić wiele negatywnych uczuć... Ale czy jest możliwa miłość bez zakochania, bez uczuć? Czy nie jest tak, że uczucia podpowiadają nam, czy z daną osobą mógłbym być szczęśliwy, czy mi na niej zależy?**

Raz jeszcze powtórzę, że miłość jest czymś większym niż uczucia, a zarazem czymś większym niż wyrachowana decyzja. Pozwól, że posłużę się metaforą. Uczucia pełnią w miłości podobną rolę jak wiatr podczas pływania łódką. Dzięki nim wiele spraw wydaje się łatwiejszych, popychają nas do różnych odważnych decyzji (choć nie wszystkie są mądre), innymi słowy: pływanie jest łatwiejsze i przyjemne, a w dodatku nie wymaga naszego wysiłku. Ale przecież wiatr nie wieje bez przerwy. Kiedy na jeziorze panuje cisza, trzeba zakasać rękawy i zabrać się do wiosłowania. Kiedy wiosłujemy, również zbliżamy się do celu, choć kosztuje nas to więcej pracy i nieraz więcej czasu. Ale prawdą jest również, że docenienie odpoczynku jest możliwe, kiedy doświadczy się trudu. Chcę przez to powiedzieć, że rola uczuć jest ważna. Kiedy jestem pytany przez młodych o tę sprawę w odniesieniu do ich życia, odpowiadam: „Jeśli nic nigdy nie zaiskrzyło między wami, pomyśl, czy będziesz w stanie walczyć o waszą miłość, kiedy nadejdą trudniejsze dni? Pomyśl, czy stać będzie cię na odrobinę szaleństwa?”. Nie znam dobrej odpowiedzi na te pytania. Wiem jedno: pełnia miłości to doświadczenie jej różnych sfer. Łatwo mówimy słowa „Kocham cię!”. Najłatwiej nam to przychodzi, gdy ze sobą chodzimy, podobnie jest w narzeczeństwie, natomiast po ślubie często zapominamy o tych słowach. Sztuka miłowania (owo *ars amandi* po Bożemu) polega na kochaniu nawet wtedy, gdy doświadczamy stanów smutku, zawodu, zranienia. Sytuacje te pokazują, jak bardzo nam zależy. Podałeś przykład rodzica, który w środku nocy wstaje do dziecka. Znam to doskonale! Następnego dnia masz kilka ważnych spotkań, musisz wstać wcześniej niż zwykle, a tu nagle okazuje się, że dziecko boli brzuszek i płacze wniebogłosy! Co robisz? Chowasz do kieszeni swoje negatywne uczucia irytacji i wstajesz, bierzesz dziecko na ręce, tulisz je i chodzisz po

pokoju, aż uśnie w twoich ramionach. To wynik decyzji czy uczuć? Pewnie jednego i drugiego. Wynikają one z troski o drugą osobę, tego małego człowieka i prowadzą do decyzji o podjęciu trudu.

Przenieśmy teraz te mechanizmy na relacje damsko-męskie. Kiedy para zaczyna patrzeć na siebie z mniejszą wrażliwością, temperatura uczuć spada i do tego dochodzą różnice zdań, łatwo powiedzieć: „Musimy się rozejść”. Ale może być też inaczej: „Zależy mi na nas i odczuwam smutek z powodu załamania naszych relacji. Chciałbym, abyśmy coś z tym zrobili, bo bardzo cię kocham, i chcę zawalczyć o nas!”. Chcę w ten sposób pokazać, że uczucia nie są ani dobre, ani złe – one po prostu są. Wszystko zależy od tego, co z nimi zrobimy, jak je wykorzystamy i jaką podejmiemy decyzję. Uczucia mogą nam pomagać w kochaniu, ale może też być odwrotnie. Sztuka polega na odróżnianiu i rozumieniu swoich stanów oraz podejmowaniu mądrych decyzji.

**Jakie jeszcze kryteria powinniśmy brać pod uwagę, gdy decydujemy się „zacząć z kimś chodzić”? To, czy potem będziemy szczęśliwi w związku, czy będzie dochodziło między nami do konfliktów z pewnością w dużym stopniu zależy od „doboru partnera”.**

Kryteriów może być bardzo wiele. Pamiętajś utwor Beatlesów „All you need is love”? Utwór ten wyraża jedną z koncepcji, która wskazuje na miłość jako czynnik podstawowy dla budowania relacji i małżeństwa. Rodzice powiedzieliby pewnie: „Wszystko, czego potrzebujesz, to znalezienie osoby o podobnych wartościach”. Kumpie powiedzą: „Ważne, by była z niej niezła laska”; koleżanki zakrzykną: „Musi być słodki”. Nauczyciel powie: „Najważniejsza jest komunikacja”. Kapłan być może wyraziłby się tak: „Najważniejsze, byście oparli się na zaufaniu Bogu”. A lekarz: „Sprawdź najpierw jego historię zdrowotną i przeanalizuj książeczkę zdrowia”. Każdy ma jakąś wizję elementów, które powinny się znaleźć u przyszłego małżonka, a które mogłyby dawać jakąś gwarancję udanego życia małżeńskiego. Ile ludzi, tyle opinii...

Okazuje się jednak, że najważniejsze są trzy obszary, nad którymi warto szczególnie się pochylić. Są to: wyznawane wartości, wizja wspólnego życia oraz wzorce rodzinne wyniesione z domu. W mojej ocenie ten swoisty „trójkąt bermudzki” potrafi zatopić wiele małżeństw. Dzieje



się tak między innymi dlatego, że o ile możemy nauczyć się komunikować, o tyle wartości i przekonania względem małżeństwa, a szczególnie wzorce rodzinne nie są tak łatwe do zmiany. Zacznijmy od początku.

Wyznawane wartości. Nie można się ich nauczyć. Można je poznać, ale to nie to samo co je wyznawać. Czym innym jest poznanie, czym innym przeżywanie i uwewnętrznienie. Dlatego należy być ostrożnym. Jeśli para różni się zasadniczo w wyznawanych wartościach, warto dać sobie trochę czasu (na przykład rok), aby zobaczyć, czy dochodzi do jakiejś zmiany czy też nie. W kwestii podejścia do wiary to rzecz szczególnie ważna. Znam małżeństwa, które kończyły się rozwodem, ponieważ tworzące je osoby wyznawały wykluczające się wartości zarówno przed, jak i po ślubie. To dość powszechne. Z drugiej jednak strony poznałem pary, które na początku różniły się w poglądach wyznaczanych przez wartości, ale z biegiem czasu (przed ślubem, rzecz jasna) przeżywały zmianę. Spójrzmy na jakiś przykład: ona była wierząca, on – nie. Nie przymuszała go do wiary w Jezusa, ale pokazywała mu tę rzeczywistość, której on nie znał. Po roku wspólnego bycia razem określał się już nie jako osoba niewierząca, ale wierząca-poszukująca. W dniu ślubu był człowiekiem świadomie wierzącym. Spotkał Boga, do którego przyprowadziła go postawa narzeczonej. Ważny był progres. Dziś, kiedy ta dziewczyna wspomina dawną sytuację, mówi, że gdyby po roku nie było żadnej zmiany, nie zgodziłaby się na kolejny etap ich związku.

Drugim obszarem jest wizja małżeństwa, jakie chce się budować. Mieści się ona zwykle w odpowiedzi na pytania: jakie małżeństwo chciałbyś zbudować? Co to znaczy być szczęśliwym małżeństwem? Co poradziłbyś znajomemu małżeństwu w kryzysie? Co wolno, a czego nie wolno w małżeństwie? Uspólnienie wizji małżeństwa zwykle jest możliwe, nawet jeśli znacząco się różnimy. Nie jest to łatwe, ale możliwe. Wymaga jednak gotowości na zmianę własnych poglądów. Brak wizji lub dwie różne wizje przyszłego wspólnego życia wystawiają nowożeńców na wielką próbę zwykle już w pierwszym roku małżeństwa. Próbę, z której nie zawsze wychodzą zwycięsko. Proponuję więc podjęcie wysiłku stworzenia tej wizji i spisanie jej w szczegółach. Szczegóły są ważne, ponieważ często w nich właśnie pojawiają się różnice. I to nieraz zasadnicze.

I wreszcie, po trzecie, świadomość wzorców rodzinnych wyniesionych z domu rodzinnego. Mam tu na myśli to, co określa się mianem przekazów transgeneracyjnych. Chodzi o historię rodzinną wpisaną w nas z samego faktu pochodzenia z tej, a nie innej rodziny. Jeśli nasz ukochany pochodzi z rodziny kłótlivej, gdzie rodzice nie darzą się szacunkiem albo ukochana wywodzi się z rodziny, w której dominującą rolę pełni matka, a wyobcowany ojciec jest tylko „tłem”, można przypuszczać, że będzie to miało istotny i zasadniczy wpływ na formowanie się ról w przyszłym małżeństwie nowożeńców. To nie jest determinizm, ale przewidywalność. Przeważnie dopiero świadomość tego „bagażu rodzinnego” pozwala na dokonanie korygujących zmian. Jak to zrobić? Młodzi mogą na przykład wypisać znaczących dla nich członków swoich rodzin i po kolei omówić każdego z nich. Jakie ma zalety? Jakie ma wady? Co mogliśmy po nich odziedziczyć? Co chcielibyśmy po nich odziedziczyć? Jak poradzimy sobie z niechcianymi przyzwyczajeniami?

Sądzę, że jeśli trzy wymienione obszary uda się poznać i zaakceptować w aktualnej formie, albo przeformułować, możemy mówić o „dobrym wyborze według kryteriów”. Choć jak wiemy miłość to coś więcej niż wyrachowana kalkulacja!

Dodam również, że zazwyczaj pytany o to, jak długo trzeba chodzić ze sobą, aby się poznać, odpowiadam: przynajmniej rok, podczas którego wybieriecie się również na wspólny wyjazd w trudnych warunkach. Chodzi o to, że eskapada na pieszą pielgrzymkę lub tygodniową wędrowną po górach pozwoli parze zobaczyć się w różnych trudnych sytuacjach: braku makijażu, wody do mycia czy podczas niespodziewanego deszczu o poranku. Wszystkie sytuacje w ekstremalnych warunkach pokazują, jacy jesteście, bez masek i pozowania. Czy nie o to chodzi? Wiedzieć, z kim chce się związać na całe życie?

**Powiedziałeś, że „miłość to coś więcej niż wyrachowana kalkulacja”. Zatem rozumiem, że z kimś, kto wyznaje podobne wartości o ja, ma podobną wizję małżeństwa i dobre wzorce rodzinne, ale nie wzbudza we mnie emocji, nie podoba mi się choć trochę fizycznie, nie czuję z nim jakiejś „wspólnoty dusz”, raczej nie udałoby mi się zbudować pięknej relacji?**

To niebezpieczne podsumowanie! Powiedziałbym raczej tak: jeśli ta osoba wzbudza w tobie emocje, podoba ci się fizycznie i czujesz z nią „wspólnotę dusz”, to najlepszy moment, żeby zapytać się o wyznawane wartości (choć między innymi to właśnie zakłada „wspólnota dusz”), o wizję małżeństwa oraz wzorce rodzinne. Konia z rzędem temu, kto na pierwszej randce prowadzi test kwalifikacyjny i nie dostanie „po gębę” przy dwudziestym pytaniu kwestionariusza „Materiał na dobrą żonę”! Chodzenie z listą wymagań i egzaminowanie każdego chłopaka czy dziewczyny zgodnie z tą listą nie pomoże w znalezieniu współmałżonka. Wyobraź sobie taką oto randkę: pałą się świece, ona w sukni wieczorowej, on w smokingu. Po pierwszej lampce wina i nieśmiałych uśmiechach on wyciąga neseser. Kładzie go powoli na stoliku i wyciąga, co następuje: kwestionariusz osobowości, bilingi, opinie sąsiadów o kandydatce, zaświadczenia lekarskie, historię rodową...

A zatem kiedy pytasz o „kryteria doboru partnera” (okrutnie odzierające z romantyczności stwierdzenie, czyż nie?), pytasz w istocie o etap rozeznawania i pytania o wspólną przyszłość, a nie etap pierwszych spotkań. Jeśli ktoś ci się nie podoba, nie pociąga cię i uważasz, że nie ma i być nie może między wami „wspólnoty dusz”, a mimo to umawiasz się na drugą randkę – musisz być doprawdy mocno zdesperowany! Okres zakochania jest niezwykle ważny, ponieważ to właśnie wtedy może się rodzić poczucie bliskości i owego tajemniczego „przyciągania”. To niezwykle ważne początki. A potem? Później zaczynamy się głębiej poznawać. Konfrontować to, co prawdziwe z tym, co wyobrażone. Rozumieć, co jest rzeczywiste, a co zinterpretowane. Wtedy owe trzy podane wyżej „kryteria” mogą być pomocne.

## **A jak to było w twoim wypadku? Co sprawiło, że związałeś się z Ulą?**

Dużo wcześniej, zanim zostaliśmy parą, odkryliśmy razem dar wspólnej rozmowy. Przed ślubem byliśmy razem ponad sześć lat. Potrafilismy godzinami omawiać różne kwestie podczas naszych długich spacerów. To budowało głęboką przyjaźń między nami, a jak się później okazało, również solidny fundament naszej miłości. Tak było przez pierwsze pół roku. A potem? Potem zrozumieliśmy, że jesteśmy dla

siebie tak wyjątkowi, że chcemy, aby ta przygoda trwała zawsze. To było jak olśnienie, na które czekaliśmy. I każde z nas w swoim sercu wiedziało: „To jest ta jedyna osoba!”. To było niesamowite odkrycie! Z tymi wydarzeniami wiąże się pewna anegdota. Pewnego słonecznego dnia poszliśmy – naszym zwyczajem – na długi spacer. Byłem bardzo nieśmiały. Bardzo chciałem, żebyśmy szli, trzymając się za ręce. Każdy chłopak wie, ile to kosztuje nerwów i odwagi. Spacer już zmierzał ku końcowi, a ja wciąż nie mogłem wydobyć z siebie słowa, aby zapytać, czy Uleńka myśli tak jak ja. Wsiadliśmy wreszcie do tramwaju. Wiedziałem: teraz albo nigdy! Nabrałem powietrza w płuca i wypaliłem: „Urszulko, czy mogę prosić cię o rękę?”. Obydwoje wybuchliśmy śmiechem, ale Uleńka zrozumiała, o co mi naprawdę chodziło.

Ważne jest to, aby dobrze rozpocząć. Inwestować czas i energię w to, co rozwija przyjaźń. Dużo rozmawiać, nie bać się konfrontacji i różnicy zdań. Przyglądać się sobie. Patrzeć jakim szacunkiem obdarzamy siebie nawzajem, swoje rodziny i innych ludzi. A nade wszystko zadawać jak najwięcej pytań. Nie bać się spontanicznej romantyczności i mnożyć dobre wspomnienia... Zachęcałbym jednak, aby zachować ostrożność w zbliżaniu się do siebie w sferze fizycznej. Zachowanie czystości przedmałżeńskiej jest czymś bardzo pięknym, choć wymaga trudu.

**W swojej książce piszesz o tym, że można zakochać się nie w drugiej osobie, a w wyobrażeniu o niej. Jak odsunąć od siebie takie niebezpieczeństwo?**

Właśnie owo konfrontowanie się w swoich poglądach, oczekiwaniach, wizji wspólnego życia, pozwala na poznanie i pokochanie prawdziwej osoby, a nie jej wyidealizowanej postaci. Dlatego za Jamesem Dobsonem powtarzam młodym: miejcie oczy szeroko otwarte przed ślubem i lekko przymknięte po ślubie – nigdy odwrotnie! Kiedy dzieje się odwrotnie, mamy do czynienia z czymś, co nazywam syndromem oczu szeroko zamkniętych: zamkniętych na wady, otwartych na zalety. Łatwo wtedy widzieć osobę taką, jaką w rzeczywistości nie jest. Pytasz jak unikać tego zagrożenia? Znowu wracamy do rozmów. Do otwartości na poznanie drugiego człowieka w jego pełni, w całej jego krasie: z jego obawami i dowodami odwagi, porażkami i sukcesami, silnymi i słabymi stronami.

Bądź ciekawy drugiego, a twoje życie z nim będzie niekończącą się przygodą. Nie bójcie się rozmawiać o wadach. Nie bójcie się konfrontacji z rzeczywistością. To was umocni lub pokaże, że nie tędy droga.

**Wielu moich znajomych buduje związki „na próbę”, chcąc przekonać się, czy może do siebie pasują. Inni wciąż wchodzi w nowe relacje, po prostu nie chcąc być samotnymi. Co sądzisz o takim podejściu? Czy jest to roztropna droga czy wręcz przeciwnie – z góry ustawia nas na przegranej pozycji?**

Jeśli zakładamy, że związek jest na próbę, to trochę tak jakbyśmy z góry nie dawali mu szans. Posłużę się przykładem: jeśli sprinter, stojąc na starcie, nie wierzy w swoje możliwości i nie daje sam sobie szans, z pewnością nie zdobędzie medalu. Nie oznacza to, że nasz pierwszy związek będzie zarazem tym ostatnim (tak było akurat w moim przypadku). Ale oznacza to, że dajemy sobie takie same szanse, że się uda. Jeśli coś jest na próbę, zakładamy w mniejszym lub większym stopniu, że może się nie udać. W takim przypadku nie dajemy z siebie wszystkiego. Testujemy, próbujemy, ale nie angażujemy się w stu procentach. W sytuacji kryzysu, konfliktu gotowość do poświęcenia siebie pozwala na „dorośnięcie” do kolejnego etapu w związku. Ale to wymaga działania nie na próbę, ale „na maksa”. Do tego zachęcam podczas prowadzonych spotkań – do autentycznej więzi i relacji opartej na zaufaniu i zaangażowaniu. Czy nie takie pragnienie jest w sercu każdego z nas?

Natomiast nie zalecam angażowania się w związki na próbę „z braku laku”, bo nie wypada być samotnym, bo kto wie, jak to się dalej potoczy. Nie traćmy swojego czasu, pozbawiając się możliwości poznania kogoś innego – na zawsze, a nie na próbę. Nie marnujemy również czasu drugiej osoby, dając jej złudne nadzieje.

**Jak dobrze przygotować się do małżeństwa, co należy robić, by nasza relacja była piękna, radosna i by do konfliktów dochodziło jak najrzadziej?**

To pytanie o „złoty środek”, którego definitywnie nie możemy wskazać. Ale znów odpowiem – fundamentem jest dialog. Dialog rozumiany

jako spotkanie z drugim człowiekiem, ale także rozumiany jako spotkanie z samym sobą i Bogiem.

Nie chcę być odebrany jako popadający w patetyczny ton romantyk, ale aż ciśnię się na usta: dawać i nie oczekiwać nic w zamian. To jest istota miłości. Może zabrzmie to dość dziwnie, ale im dłużej pracuję z małżonkami w kryzysie, im dłużej towarzyszę im w ich konfliktach, im bardziej skomplikowane sytuacje udaje się rozwiązać, tym bardziej przekonuję się, że miłość jest... prosta. Skomplikowane są sytuacje, ale miłość jako postawa jest dość prosta. Nie oznacza to, że łatwo w zgodzie z nią żyć i nią obdarzać innych. Znowu okazuje się, że najważniejsze jest niewidoczne dla oczu, największe skarby mamy często przed nosem i nie dostrzegamy ich. Jak dobrze przygotować się do małżeństwa? Wziąć udział w dobrym kursie przedmałżeńskim, warsztatach lub kursie komunikacji. Życzę również wszystkim narzeczonym, aby potrafili wkładać równe lub większe zaangażowanie w przygotowanie do przyszłego życia co w przygotowanie wesela. Chodzi przecież o całe życie, a nie wspomnienie dobrej imprezy.

### **Czy możliwa jest relacja idealna, w której w ogóle nie dochodziłoby do konfliktów?**

Taka relacja byłaby katastrofą! Konflikty dynamizują związek, są szansą na zmianę na lepsze, pomagają budować trwalszą i dojrzalszą więź. One pokazują nam, jak silną parą jesteśmy, jak wiele w nas gotowości do zawalczenia o siebie. Małżeństwa, z którymi pracuję, kiedy już pokonają trudności, zwykle mówią: „Ten kryzys był najlepszą rzeczą, jaka mogła się nam przydarzyć! Dzięki temu dostrzegliśmy, jak bardzo się kochamy i jak wiele potrafimy poświęcić dla naszej jedności i miłości.”

**W przywoływanej już książce na temat komunikacji w małżeństwie swój wywód rozpocząłeś nie od tego, co i w jaki sposób należy mówić ukochanej osobie, tylko od tego, jak należy słuchać. Czy był to celowy zabieg?**

Oczywiście był to zabieg celowy. Kiedyś usłyszałem następującą myśl: „Bóg dał nam po to dwoje uszu i jedno usta, byśmy dwa razy więcej

„słuchali niż mówili”. Ileż małżeństw byłoby szczęśliwszych, gdyby realizowało w praktyce tę myśl! Być dobrym słuchaczem to słuchać z zaciekawieniem. Dlaczego ktoś tak myśli? Co sprawiło, że tak patrzy na tę sprawę? Jakie to ma dla niej znaczenie? To niektóre z pytań dyktowanych zaciekawieniem. To coś więcej niż słuchanie aktywne, tak popularne podczas kursów negocjacji i spotkań biznesowych. Chodzi bardziej o słuchanie *dialogiczne* niż aktywne. Oznacza to, że słuchanie jest formą dialogu. Nie jest tylko pozyskaniem informacji lub daniem odczucia drugiej osobie, że jest słuchana. To po prostu słuchanie, pełne pasji i całym sobą. To również poszukiwanie wspólnych znaczeń (a więc miałeś na myśli...? Jeśli dobrze zrozumiałam, to powiedziałaś właśnie, że...? Powiem, jak to usłyszałem... czy o to ci chodziło?). Jeśli dobrze słuchasz, to znaczy, że budujesz przestrzeń dla drugiego człowieka. A miarą tego, czy potrafisz słuchać, będzie przekonanie, że druga osoba poczuła się ważna.

### **Czy jest sposób na dobrą rozmowę?**

To jest właściwe miejsce na reklamę mojej ostatniej książki (*śmiech*) „Razem przez życie. Przewodnik dla małżeństw, które pragną zwyciężyć”! Książka liczy ponad trzysta dwadzieścia stron i jest próbą odpowiedzi na to pytanie. Oczywiście w książce podaję nie tylko propozycje rozwiązań i zmian, ale – co ważniejsze – konkretne narzędzia, jak tych zmian dokonać. Pozwól więc, że w odpowiedzi na to pytanie zaproszę naszych Czytelników do lektury mojej książki.

**Ja także gorąco zachęcam do jej lektury! Wiele myśli, które zawarłem w książce, mocno mnie zainspirowało. Niemniej jednak Czytelnicy z pewnością już teraz chcieliby uzyskać kilka konkretnych porad dotyczących komunikacji w małżeństwie. Zatem jak zwrócić drugiej osobie uwagę na jakiś problem, coś, co nam przeszkadza? Jak komunikować swoje potrzeby?**

Mówienie o potrzebach jest niezmiernie ważne, szczególnie jeśli realizacja naszej potrzeby wiąże się ze zmianą postępowania drugiej osoby. Ważny jest jednak sposób, o czym już wspominaliśmy. Dlatego

proponuję, by zawsze poprzedzać krytyczną uwagę pozytywnym spostrzeżeniem. W ten sposób łatwiej będzie przyjąć ukochanemu kierowaną uwagę, a krytyka będzie miała charakter konstruktywny. Badania przeprowadzone przez Gottman Institute (Seattle, USA) pokazały, że wśród szczęśliwych i stabilnych małżeństw pada 5 pozytywnych uwag na 1 negatywną. Natomiast małżeństwa konfliktowe, zmierzające ku rozwodowi średnio wyrażały 0,8 uwagi pozytywnej na 1 negatywną! To pokazuje nam, jak ważna jest proporcja komunikatów! Po drugie nauczmy się mówić o swoich potrzebach, a nie o czyichś brakach. To zupełnie przesuwając ciężar rozmowy z krytyki na prezentowanie potrzeb. Zobacz: „Masz mnie w nosie! W ogóle nie dostrzegasz moich potrzeb! Jesteś beznadziejny i nie można na ciebie liczyć. Obiecałeś, że załatwisz ten cholerny urlop!” brzmi zupełnie inaczej niż: „Kochanie, bardzo zależy mi na tym, byśmy więcej czasu spędzali razem. Kocham cię i tęsknię za wspólnymi zajęciami. Czy mógłbyś zorientować się, czy dostaniesz urlop?”. I o to właśnie chodzi. To jest istotą narzędzi, które nazywam alternatywnymi możliwościami pozytywnymi.

**Proces standardowej kłótni wygląda tak: atak – kontratak – kontratak na kontratak. W takim cyklu szybko zapominamy, co było przyczyną kłótni. Jak nie dopuścić do takiego cyklu krytyki oraz co zrobić, gdy już w niego wpadniemy?**

Nadzwyczaj ważne jest tutaj zastosowanie dwóch koncepcji: „Dobrego STARTu i Dobrego STOPu”. Koncepcja „Dobrego STARTu” polega na pozytywnym rozpoczęciu rozmowy. Okazuje się, że pierwsze trzy minuty rozmowy są najważniejsze i decydują o jej zakończeniu. Jeżeli w ciągu trzech minut będziemy pozytywnie ze sobą rozmawiać, wówczas dojdziemy do konstruktywnych rozwiązań. Jeśli natomiast będziemy się oskarżali, atakowali, krytykowali, to finał będzie taki, że zakończymy rozmowę jeszcze bardziej pokłóćmi. Nauczenie się, jak zaczynać dobrze rozmowę, jest kluczowe. Wymienię tylko niektóre z narzędzi, szeroko opisanych w książce „Razem przez życie”, które bywają pomocne: nie generalizować, ale uogólniać kontekst; nie oskarżać, ale mówić o sobie i swoich stanach uczuciowych; nie wracać do



przeszłości, ale koncentrować się na przyszłości; być otwartym na dyskusję i gotowym na zmianę; dawać wolność, a jej nie odbierać. Choć brzmią może dość „technicznie”, zapewniam, że w praktyce przynoszą niesamowite owoce poprawienia poziomu komunikacji i relacji. Przykład „Dobrego STARTu” podawałem przed chwilą przy okazji pytania o wyrażanie potrzeb. Z kolei „Dobry STOP” to narzędzie, które pozwala nam zatrzymać rozmowę w bezpieczny dla nas sposób, kiedy widzimy, że zmierza ona w kierunku otwartego konfliktu. To bardzo trudna i ważna umiejętność. Jeśli nauczymy się „stopować” rozmowy i wracać do nich, kiedy emocje opadną, wówczas ograniczymy ryzyko zranień, cierpienia i bólu spowodowanego kłótnią. Przykład: „Kochanie, widzę, że zaraz mogą paść słowa, których oboje będziemy żałować. Przekroczyliśmy pewną granicę w tej rozmowie i z pewnością nie ma w nas obojgu gotowości do zgody. Dlatego dla naszego dobra proponuję, byśmy ją w tej chwili zakończyli. Wróćmy do niej wieczorem. Na spokojnie... Przemyślę, co chciałeś mi przekazać. Co ty na to? Może pójdziemy na kawę do miasta i tam dokończymy?”. Zwróćmy uwagę, co się dzieje: 1) dzielimy odpowiedzialność za zaistniałą sytuację; 2) wskazujemy na niszczące dla nas konsekwencje trwania uporczywie w tej dyskusji; 3) zatrzymujemy rozmowę; 4) określamy dokładny moment powrotu do tematu; 5) zmieniamy atmosferę rozmowy; 6) odnosimy się do zasady miłości. To znacznie lepsze niż trzaśnięcie drzwiami i rzucone na odchodne „Nie chce mi się z tobą gadać!”.

### **Co jest ważniejsze podczas kłótni: argumenty czy uczucia?**

Doskonałą odpowiedź daje nam Pismo Święte, w którym czytamy takie zalecenie dla mężów: „Mężowie, miłujcie wasze żony i nie bądźcie dla nich przykrymi” (Kol 3,19). Możemy wysunąć bardzo słuszny i sprawdzający się w życiu wniosek, że jeśli argumenty zaczynają ranić uczucia małżonka, to znaczy, że nadszedł moment, w którym musimy zająć się jego uczuciami, a argumenty zostawić na boku. Na jakiś czas. Zwykle mąż, wysuwając ciężkie działa w postaci logicznych argumentów, rani swą żonę, która potrzebuje wtedy okazania bliskości, akceptacji i wsparcia. Dotyczy to szczególnie mężczyzn: oni swój „ośrodek dowodzenia” mają w głowie, podczas gdy kobiety – w sercu. Oczywiście

trzeba wrócić do rozmowy, wspierając argumentami swoje zdanie, ale najpierw należy zadbać o uczucia żony.

## **Na spotkaniach, które prowadzisz, polecasz przyjmowanie perspektywy drugiej osoby. Jak to działa? Dlaczego to jest tak ważne?**

Przyjmowanie perspektywy drugiej osoby pozwala nam lepiej i z większym zrozumieniem reagować na potrzeby drugiego człowieka. Pozwala obdarzać kogoś sympatią (*synpatheia*), reagować z empatią (*empathia*), a jednocześnie poszerzać kontekst naszego spojrzenia na rzeczywistość, która jest za każdym razem inna, jeśli spojrzymy na nią „z miejsca” drugiej osoby. Możemy to czynić poprzez zapytanie samego siebie – Dlaczego on/ona tak działa? Jakie korzyści z tego czerpie? Dlaczego tak uważa? Czy jego/jej bagaż doświadczeń ma na to wpływ, a jeśli tak, to jaki? W gruncie rzeczy znów mówimy o pozytywnej ciekawości. Kiedy udaje nam się przyjąć perspektywę drugiej osoby, łatwiej jest nam zrozumieć jej działanie, a co ważniejsze, również motywy i intencje, które zwykle okazują się bardzo dobre i szlachetne. Podczas konfliktów nie mamy problemu z intencjami, ale raczej z wyrażaniem tych intencji. Na przykład potrafimy oskarżać drugą osobę o to, że jej nie ma w domu i późno wraca z pracy („Zawsze tak późno wracasz! Nie ma cię i nie ma, a ja tu sama w domu siedzę! Nie takiego małżeństwa się spodziewałam. Jesteś nieczuły i gruboskórny, nie liczysz się z moimi potrzebami!”), ale w gruncie rzeczy chodzi nam o to, że chcemy lepiej dla naszej relacji, a do tego potrzeba więcej czasu spędzonego razem („Wiesz, ostatnio dużo cię nie ma w domu i tęsknię za tobą. Tak bardzo chciałabym spędzać więcej czasu z tobą. Jesteś dla mnie bardzo, bardzo ważny!”). Przeformułowanie perspektywy pozwala zobaczyć, co może powodować takie oskarżenia i jakie są faktyczne intencje wypowiedzianych oskarżeń.

## **Wiele konfliktów w małżeństwach, a także zdrad i rozejść, bierze się z rutyny, która dopada chyba każdy związek. Jak ją przezwyciężyć? Jak poradzić sobie z taką „codziennością”?**

Wprowadzając w małżeńskie życie jednocześnie rytuały i spontaniczność. I choć na pozór oba te elementy się wykluczają, w istocie się

uzupełniają. Rytuały to uzgodnione, znane obojgu małżonkom powtarzalne zdarzenia, które pozwalają nam kształtować rzeczywistość. I tak, dla przykładu, rytuałem mogą być wtorkowe randki co tydzień. Spontaniczność zaś objawia się w tym, jak i czym wypełniony jest rytuał. Odnosząc się do powyższego przykładu – to, co będziemy robić na randce, powinno być spontaniczne i od czasu do czasu zupełnie szalone. Rytuał zatem dotyczy bardziej obecności pewnych zdarzeń niż treści i sposobu ich przeżywania. Rytuałem mogą być również powitania i pożegnania, wspólne spacerowanie, posiłki albo modlitwa. Dodam tylko, że wiele małżeństw nie ma lub nie jest świadoma swoich rytuałów. Ich świadome komponowanie może bardzo zbliżyć małżonków i dawać poczucie bycia dla siebie wyjątkowymi. I choć istnieje ryzyko, że wkradnie się w te rytuały rutyna (czyli będziemy mieć do czynienia z bezrefleksyjnym rytuałem), to jeśli będziemy uważni i spontaniczni oraz od czasu do czasu przypomnimy sobie nadane rytuałom znaczenie, nasz związek odżyje i wzrośnie w miłość.

### **Na co jeszcze powinni zwracać uwagę małżonkowie we wzajemnej komunikacji i w codziennym życiu?**

Na wspólne spotkania z Bogiem, w dialogu modlitwy. To też rytuał. Czasem mamy trudności w komunikacji ze sobą nawzajem, czasem nie widzimy końca trudnej drogi, czasem konflikty przesłaniają nam to, kim jesteśmy dla siebie. Czasem szukamy pomocy u terapeutów małżeńskich. Ale bywa, że nim dojdzie do uzdrowienia psychologicznego, potrzeba uzdrowienia duchowego, a to dzieje się właśnie w spotkaniu z Jezusem. Te spotkania są tajemnicą...