

IRENEUSZ KROSNY, O. KSAWERY KNOTZ,
KRZYSZTOF ZIEMIEC, A. P. BOCHNIARZ,
DOMINIKA FIGURSKA I MICHAŁ CHOROSIŃSKI,
P. M. KURZAJEWSKY, SZYMON GRZELAK, ADAM
WORONOWICZ, TOMASZ ZUBILEWICZ
red. ZBIGNIEW KALISZUK

LABORATORIUM MIŁOŚCI

TOM 2: PO ŚLUBIE



FRONDA

LABORATORIUM
MIŁOŚCI
TOM 2: PO ŚLUBIE

[Kup książkę](#)

LABORATORIUM MIŁOŚCI

TOM 2: PO ŚLUBIE

red. ZBIGNIEW KALISZUK

FRONDA

[Kup książkę](#)

Okładka
Anna Kierzkowska

Redaktor prowadzący
Bartłomiej Zborski

Redakcja i korekta
Robert Jankowski

Skład i łamanie
TEKST Projekt, Łódź

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

ISBN 978-83-64095-37-5

Wydawca
Frona PL, Sp. z o.o.
ul. Łopuszańska 32
02-220 Warszawa
Tel. 22 836 54 44, 877 37 35
Fax 22 877 37 34

e.mail: fronda@fronda.pl
www.wydawnictwofrona.pl
www.facebook.com/FronaWydawnictwo

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
CZĘŚĆ PIERWSZA • FUNDAMENTY SZCZĘŚLIWEGO MAŁŻEŃSTWA	9
• Co zrobić, aby nasza miłość rozwijała się pomimo upływu lat.....	11
• „Bo do tanga trzeba dwojga”, czyli jak zadbać o szczęście w małżeństwie.....	14
• Warunki tworzenia dobrej rodziny.....	25
CZĘŚĆ DRUGA • MAŁŻEŃSKA KOMUNIKACJA	39
• Małżeńskie dopasowanie	41
• „Baby są jakieś inne”, czyli jak rozwijać miłość pomimo dzielących nas różnic	65
• Byłe nie jak pies z kotem – dialog małżeński.....	81
CZĘŚĆ TRZECIA • RODZINA I KARIERA	101
• Ustalić priorytety	103
• Praca + rodzina = niemożliwe?	107
• Zrób karierę w małżeństwie	134

CZĘŚĆ CZWARTA • WYCHOWANIE DZIECI	155
• Dzieci są najważniejsze?	157
• Inicjacje w życiu dziecka	189
• Gdy dzieci rywalizują	213
CZĘŚĆ PIĄTA • RODZICE I TEŚCIOWIE	221
• Zasady relacji z rodzicami i teściami	223
CZĘŚĆ SZÓSTA • SEKSUALNOŚĆ	243
• Jak powinno wyglądać życie seksualne małżonków?	245
• Seks źródłem miłości i jedności	251
CZĘŚĆ SIÓDMA • PŁODNOŚĆ	267
• Czy „porządny” katolik musi mieć dziesięcioro dzieci?	269
• Metody sztucznej kontroli urodzeń	274
• Metody rozpoznawania płodności w praktyce	282
CZĘŚĆ ÓSMA • WIERNOŚĆ	295
• Dlaczego warto być wiernym	297
• Być z sobą do końca	301
• Nigdy nie jest za późno, by zawalczyć o małżeństwo	315
• Rozwód to życiowa klęska mężczyzny	328
ZAKOŃCZENIE	331
SŁOWO OD REDAKTORA	333
O AKADEMICKIM STOWARZYSZENIU KATOLICKIM SOLI DEO	335
SYLWETKI GOŚCI	337

WSTĘP

DROGI CZYTELNIKU, trzymasz właśnie w ręku drugi tom z serii „Laboratorium Miłości”, stanowiącej zapis najciekawszych spotkań na temat miłości i seksualności, które od wielu lat organizujemy na warszawskich uczelniach, starając się pomagać młodym osobom w budowaniu pięknej miłości na całe życie. W pierwszym tomie pt. *Przed ślubem* staraliśmy się omówić kolejne etapy budowania związku od momentu, kiedy jesteśmy jeszcze singlami do dnia zawarcia sakramentu małżeństwa. Tym razem skoncentrujemy się na najbardziej istotnych zagadnieniach dotyczących życia małżeńskiego i rodzinnego: dialogu małżeńskim, łączeniu pracy zawodowej z życiem rodzinnym, wychowywaniu dzieci, układaniu relacji z rodzicami i teściami, sferze seksualnej. Podpowiedzi w tych tematach udzielą Wam małżonkowie z wieloletnim stażem, a także cenieni specjaliści mający bogate doświadczenie w doradzaniu parom małżeńskim.

Tak jak w przypadku pierwszej książki z serii zdajemy sobie sprawę, że z pewnością nie wyczerpiemy

tematu i nie przedstawimy tu uniwersalnych recept na każdą sytuację, jaka może Cię spotkać w związku małżeńskim. Ufamy jednak, że uda się nam uczulić Ciebie na kilka zjawisk, którym warto poświęcić swoją szczególną uwagę. Wierzimy też, że znajdziesz tu wiele konkretnych, praktycznych wskazówek, które będziesz mógł wykorzystać w swoim związku, a także treści, które zainspirują Cię do jeszcze mocniejszego zaangażowania w małżeństwo i poszukiwań rozwiązań problemów, jakie będziesz napotykał. Dobrych przemyśleń!

CZĘŚĆ PIERWSZA

FUNDAMENTY SZCZĘŚLIWEGO MAŁŻEŃSTWA

W MOMENCIE, W KTÓRYM ZAWIERAMY SAKRAMENT MAŁŻEŃSTWA, z reguły jesteśmy pełni marzeń. Wierzymy, że zawsze będzie tak pięknie jak w dniu ślubu, mamy nadzieję, że nasze małżeństwo, rodzina okażą się czymś cudownym, liczymy, że czeka nas niezwykła przygoda... Niestety, tylko części par się powodzi i udaje się tak zadbać o wzajemną miłość, by z biegiem lat stawała się ona wręcz coraz mocniejsza. Szczęśliwi małżonkowie, choć nieraz po latach śmieją się ze swojego dawnego młodzieńczego idealizmu, podkreślają zarazem, że wiele aspektów małżeństwa przerosło ich najśmielsze oczekiwania. Co zrobić, aby taki los stał się też naszym udziałem? Zanim przejdziemy do omówienia bardziej szczegółowych problemów i wyzwania, jakie

FUNDAMENTY SZCZĘŚLIWEGO MAŁŻEŃSTWA

czekają na małżonków,
w tym rozdziale spróbujemy
pochylić się nad najbardziej
podstawowymi zasadami
budowania związku
małżeńskiego.

[Kup książkę](#)

CO ZROBIĆ, ABY NASZA MIŁOŚĆ ROZWIJAŁA SIĘ POMIMO UPŁYWU LAT

CHYBA KAŻDY Z NAS, gdy decyduje się zawrzeć sakrament małżeństwa, zastanawia się, co zrobić, aby nasza miłość z biegiem lat nie wygasła, a wręcz przeciwnie – cały czas się rozwijała. Wydaje się nam, że dobrym wkładem w odpowiedź na to pytanie jest trójczynnikowa koncepcja miłości, którą w 1986 roku zaproponował Robert Sternberg. Ten amerykański profesor psychologii wyróżnił trzy aspekty miłości, które powinny być w równowadze w każdym związku: namiętność, intymność oraz zobowiązanie.

O tę równowagę nie jest oczywiście łatwo, gdyż specyfika i dynamika każdego z tych czynników jest zupełnie inna. Namiętność bardzo szybko rośnie, a później opada. Ten aspekt miłości jest od nas najmniej zależny. Możemy go podsycać, możemy o niego dbać, ale on się pojawia i w sposób naturalny najszybciej zanika. Jeśli chodzi o dynamikę intymności (bliskości, przyjaźni) to wzrasta ona do pewnego poziomu, który potem możemy starać się zachowywać. Przyjaźń jednak nigdy nie jest zależna wyłącznie od

jednej osoby. Co prawda ona nie pojawia się sama z siebie jak namiętność, ale zawsze wymaga odpowiedzi, reakcji ze strony drugiej osoby. Wreszcie jest zobowiązanie (oddanie, zaangażowanie), które w związku może utrzymywać się przez cały czas. To jedyny element zależny od każdego z nas z osobna. Jest on decyzją naszej woli działania na rzecz dobra naszego związku i trwania przy ukochanej osobie.

Co zrobić, żeby to wszystko „grało”? Kiedy wchodzimy w małżeństwo, wielu z nas oczekuje (zwykle podświadomie), że małżeństwo będzie „działo się samo”, tymczasem tak nie jest. Ono, jak wszystko w naszym życiu, pozostawione same sobie po prostu się psuje. Dlatego ponieważ małżeństwo jest najważniejszą z naszych relacji tutaj, na ziemi, po relacji z Bogiem, musimy szczególnie o nie się troszczyć. O żadną inną relację nie powinniśmy tak dbać jak właśnie o tę. Nawet relacja z dziećmi nie może jej wyprzedzić, zdominować. Pewnego dnia dzieci odejdą – my zostaniemy razem. Poza tym nasza dobra relacja jest dla dzieci niezwykle ważna. One czerpią z naszej miłości siły i energię do własnego życia. Nasza wzajemna miłość jest niezbędną do ich prawidłowego rozwoju emocjonalnego. Daje im poczucie bezpieczeństwa. Stanowi też wzór, który potem powielą w swoich małżeństwach. O małżeństwo musimy więc dbać w każdym dniu, godzinie i minucie naszego życia. Nasza relacja buduje się w chwilach. To, co otrzymujemy po latach, jest efektem chwil. Tego, jak zwracamy się do siebie, jakich słów używamy, jakie wykonujemy względem siebie gesty, jakie rzucamy sobie spojrzenia. I nie musimy czekać na działanie ze strony drugiej osoby. Możemy zacząć sami. Małżeństwo jest sumą dwóch składników. Zwiększy się wartość jednej – wzrośnie suma.

Dla małżeństwa nie ma też jutra. Jest dzisiaj. Dzisiaj jest najważniejsze. Dzisiaj muszę zadbać o ciebie, dzisiaj muszę ci powiedzieć, że cię kocham, dzisiaj muszę ci powiedzieć, jak bardzo jesteś dla mnie cenny/a i dzisiaj muszę ci powiedzieć „przebacz”. Nie możemy liczyć na to, że nad małżeństwem popracujemy jutro lub za rok. Jutra z różnych przyczyn może nie być... Każdy dzień od momentu złożenia przysięgi małżeńskiej to jest dzień, w którym mamy zabiegać o naszą relację i tworzyć ją. I każde z nas jest za to odpowiedzialne osobiście. Tymczasem wiele osób podchodzi do małżeństwa jak do spółki z ograniczoną odpowiedzialnością. Ja daję 50% i ty dajesz 50%. A jeżeli ktoś daje mniej, to druga strona wycofuje swoje udziały i wreszcie się rozchodzimy. Tymczasem nie jesteśmy w stanie ocenić, kto naprawdę daje z siebie więcej. Każdy z nas czuje tylko własny ciężar. Dlatego pewnie wydaje się nam, że to on jest większy. A przecież nie możemy obiektywnie ocenić zaangażowania, trudu, samozaparcia poświęcenia drugiej osoby. Dlatego dawajmy swoje 100% i wierźmy, że współmałżonek także daje 100%. Czasem trzeba mu oczywiście o niektórych rzeczach przypomnieć, poprosić, przynaglić, zapytać... ale nie zakładać złej woli! To w końcu jest nasza wspólna inwestycja na całe życie. I okazujemy wdzięczność mężowi /żonie, a Bogu za męża/żonę.

Magdalena i Wiesław Grabowscy

„BO DO TANGA TRZEBA DWOJGA”, CZYLI JAK ZADBAĆ O SZCZĘŚCIE W MAŁŻEŃSTWIE

ABY DOBRZE WYKONAĆ JAKIŚ TANIEC potrzeba dwoje osób, które muszą wiedzieć, co każde z nich sobą reprezentuje, muszą się rozumieć i sobie ufać. Jest to żelazna reguła niezależnie od tego, czy chodzi o tango, walc, rumbę, czaczę czy jakikolwiek inny taniec. Małżeństwo w wielu aspektach opiera się na podobnych zasadach, co taniec. Także ono, aby było udane – choć może przybierać różne style, kształty i figury zależnie od naszych temperamentów – musi być budowane na fundamencie wzajemnego zrozumienia... Tytułem wstępu chciałbym opowiedzieć Wam, jak samemu stanąłem na ślubnym kobiercu.

W 1978 roku, mając kilkanaście lat, pojechałem na rekolekcje ewangelizacyjne i od tego momentu moje życie weszło na nowe tory – rozpocząłem swoją bliską drogę z Panem Bogiem. Wstąpiłem do Ruchu Światło-Życie (Oazy), zaczęły się cotygodniowe spotkania, kolejne rekolekcje i wiele innych różnego rodzaju wyjazdów. Poczułem wtedy, że te prawdy, które słyszałem z ust księży odkąd byłem mały, mają

bardzo konkretne przełożenie na moje życie. One wyznaczają mi jakiś kierunek. „To jest dobre. To jest złe. Wybieraj, którą drogą chcesz iść. Powiesz tak lub inaczej, ale bądź świadomy, że możesz wyrządzić krzywdę komuś swoimi słowami lub nie”.

Po kilku latach pobytu w grupie żyjącej blisko Kościoła nabrałem przekonania, że jeśli kiedyś zdecyduję się na małżeństwo, to na pewno będę chciał, aby moja przyszła żona też była związana z Kościołem, żebyśmy posiadali jakiś wspólny mianownik postępowania, abyśmy dzielili te same wartości i abyśmy się wśród tych wartości poruszali. Nie miałem problemu z poznawaniem wartościowych dziewczyn, ponieważ byłem animatorem muzycznym. W diecezji warszawskiej w tamtym czasie na gitarze grało tylko czterech chłopaków. Pamiętam takie spotkania wspólnoty, podczas których cała katedra wypełniona była po brzegi, my w czwórkę graliśmy na gitarach, a wszystkie dziewczyny wpatrywały się w nas wielkimi oczami. Było fajnie (śmiech). Jeździliśmy też na oazy, chodziliśmy po górach, miałem więc naprawdę wiele okazji do poznawania ciekawych osób.

Moja żona również była wtedy we wspólnocie oazowej. Zналиśmy się już długo, bo oboje mieszkaliśmy niedaleko siebie, chodziliśmy do tej samej szkoły podstawowej. Ale musiało minąć dwanaście lat, podczas których nasza relacja opierała się na zwyczajnej zasadzie koleżanka-kolega, byśmy zwrócili na siebie uwagę. Któregoś dnia przyszło mi do głowy, że skoro mam taką fajną koleżankę, którą już długo znam, to może wyjdę po nią. A żeby jej było przyjemnie to kupię jej kwiaty. Kupiłem, to były frezje. Od tego momentu zaczęliśmy inaczej na siebie patrzeć, zaczęliśmy się spotykać, chodzić razem na przyjęcia i spacerować trzymając się za rękę.

Wyobraźcie sobie, że zanim z Wiolą zdecydowaliśmy się na ślub, minęło pięć lat. Jedni mówią, że pięć lat to zdecydowanie za długo na chodzenie ze sobą, ale ja jestem zwolennikiem podejścia, że jeśli mamy przystąpić do sakramentu małżeństwa, mamy spędzić razem całe życie, to powinniśmy najpierw bardzo dokładnie siebie poznać. To nie musi być pięć lat, to mogą być dwa albo trzy lata, ale na pewno trzeba się poznać absolutnie we wszystkich możliwych sytuacjach, i to zarówno w tych przyjemnych, kiedy na przykład jedziemy razem w gronie znajomych na wakacje i jest super, ale też w takich trudnych, kiedy nie jest najlepiej, kiedy pojawiają się problemy, kiedy trzeba podjąć ważne decyzje, gdy na przykład powiedziało się drugiej osobie za dużo przykrych słów i trzeba się zastanowić, co dalej. Czy mamy dalej „krążyć” wokół siebie, czy też mamy sobie podziękować? W ciągu tych pięciu lat przeżyliśmy i wloty i upadki, i wspólne wyjazdy i ciszę, i liczne telefony i brak telefonów. Mieliśmy też kilka krytycznych chwil. One jednak, mimo że były bardzo ciężkie, pomogły nam odkryć siebie nawzajem. Mogliśmy stwierdzić, jakie mamy wady, a jakie zalety, jakich zachowań i słów powinniśmy unikać, ponieważ mogą być dla nas raniące. Dzięki temu w pewnym momencie mogłem powiedzieć: „Może nie znam do końca siebie i nie znam do końca Ciebie, ale uwierz mi, że po tych pięciu latach spędzonych razem wiem, że kolejne lata również chciałbym spędzać z Tobą”. Pamiętam, że moja Wiola odpowiedziała mi: „Ojej, to o ślubie mówisz, tak? Ojej, to musimy tyle pozafatwiać. To jeszcze się zastanówmy”. Wcześniej co prawda rozmawialiśmy o ślubie w żartach, ale dopiero gdy pojawiła się wizja konkretnego dnia, kiedy powiemy sobie „TAK”, zmusiło nas to do bardzo poważnej refleksji.

Decyzję o tym, że weźmiemy ślub, podjęliśmy w kwietniu. To były czasy, kiedy trzeba było brać zarówno ślub kościelny jak i cywilny. Gdy znajomi dowiedzieli się, że bierzemy ślub cywilny, spytali się:

– A gdzie będziecie mieszkać?

– Jak to gdzie? Mieszkać razem będziemy dopiero po ślubie kościelnym.

– Wygłupiasz się.

– Mówię poważnie.

Dla mnie ślub cywilny nie miał żadnego znaczenia. Ważny był dopiero dzień, w którym powiemy sobie sakramentalne „TAK”. Dopiero od tego dnia chcieliśmy rozpocząć nasze wspólne życie.

Ślub wzięliśmy 25 lipca w kościele Św. Anny w Warszawie. Czekaliśmy na niego z wielką radością. Także w dniu samego ślubu byliśmy ogromnie szczęśliwi. Dzięki temu, że tak a nie inaczej podchodziliśmy do małżeństwa, to ten ślub nie był tylko formą jakiegoś pustego papierka, ale progiem do nowego, bardzo wyczekiwanego życia, w które mieliśmy wejść razem.

Od tamtego dnia minęły już dwadzieścia trzy lata i cały czas jesteśmy razem. Poprzedni rektor kościoła Św. Anny, ksiądz Bogdan Bartołd, gdy czasem się w nim zjawiałem, zawsze się pytał:

– Co tam słyszać?

– Dziękuję, dobrze.

– A żona?

– Cały czas ta sama.

W świecie show-biznesu fakt, że żona cały czas jest ta sama, może wydawać się dziwny, niedzisiejszy, bo w gazetach przecież nie piszą o takich parach. Dużo lepiej sprzedają się informacje, że tacy a tacy tu się rozeszli, a tam się pojawili, ten kręci z tą, a tamten z tamtą. Tymczasem okazuje się, że Zubilewicz

związał się z jedną osobą i jest z nią cały czas po ponad dwudziestu latach. Mało tego! On jest szczęśliwy i wciąż ją kocha!... Wiele osób może się teraz zastanawiać: jak to się nam udało? Jak budować małżeńską miłość, by po latach ona się nie znudziła, tylko kwitła coraz mocniej?

Spróbuję podzielić się moim doświadczeniem małżeńskiej miłości oraz pozwolę sobie posłużyć się kilkoma przykładami z życia naszych przyjaciół. Pierwszym doświadczeniem, które mi mocno zapadło w pamięć i o którym chciałem Wam opowiedzieć, jest kazanie, jakie ksiądz Zygmunt Malacki wygłosił podczas ślubu naszych przyjaciół Ewy i Jacka. Oni brali ślub około półtora roku przed nami, też w Świętej Annie. Byłem wtedy przyzwyczajony do radosnych homilii ślubnych, tymczasem ta była zupełnie inna. Ksiądz przestrzegał: „Uważajcie, bo w życiu małżeńskim może być tak, może być i tak, a może tak” udzielając wielu bardzo poważnych rad. Po tym ślubie zastanawialiśmy się ze znajomymi: „Jak tak można? To jest dzień radości dla Ewy i Jacka, a ksiądz zaskoczył ich mówiąc o takich bardzo trudnych sprawach”. I ktoś powiedział wtedy: „Prawda jest taka, że małżeństwo to nie jest droga usłana samymi różami. Trzeba też rozwiązywać wiele konfliktów”. Te słowa sprawiły, że po raz pierwszy poważniej spojrzałem na życie w małżeństwie. Uświadomiłem sobie, że małżeństwo to jest wspólna droga, że od pewnego momentu życia bierze się współodpowiedzialność za życie i zbawienie drugiej osoby i nie można myśleć tylko i wyłącznie o sobie. To jest wielkie zadanie!

To kazanie wróciło do mnie po pewnym czasie. Po ślubie miałem taki okres, w którym podejmowałem się bardzo wielu zajęć i obowiązków. Grałem

w siatkówkę, trenowałem piłkę nożną, byłem członkiem chóru. Cały też czas byliśmy związani z Ruchem Światło-Życie. Praktycznie codziennie, przez pięć-sześć dni w tygodniu, popołudniami gdzieś wychodziłem i nie było mnie w domu. W pewnym momencie zdałem sobie jednak sprawę, że może ja realizuję siebie, swoje marzenia, ale moja żona siedzi w tym czasie sama w domu. A ileż można przeczytać książek czy obejrzeć programów w telewizji? Uświadomiłem sobie wtedy, że muszę przystopować. „Mam osobę, którą kocham, której obiecałem, że będziemy razem tworzyć życie i co za tym idzie muszę zwalczyć swój egoizm i odłożyć te różne sprawy, które mnie tak bardzo angażowały. Może nie na całe życie, ale przynajmniej na kilka lat” – zdecydowałem. Realizacja tego postanowienia była jednak dla mnie trudna. Może byłem za dużym egoistą, może za dobrze się działo w tym moim świecie, a może brakowało mi wtedy jeszcze świadomości, że skoro kocham to powinienem rezygnować z siebie, po to, by być przy żonie. Na szczęście później, kiedy pojawiły się dzieci, Pan Bóg pomógł mi w pełni zrozumieć, co to znaczy miłość. Ja już nie miałem takich dylematów: pójść grać w piłkę czy nie, bo wiedziałem, że po prostu muszę być w domu. Dziecko trzeba nakarmić, wykąpać, położyć spać i zrobić jeszcze mnóstwo innych rzeczy.

Co jest piękne w życiu rodzinnym to fakt, że czas, jaki poświęcamy dla bliskich, zwraca się nam po wielokroć. Mamy dwójkę dzieci: Martę i Łukasza. Marta w tej chwili studiuje w Gdańsku na Akademii Muzycznej, a Łukasz ma szesnaście lat¹. Kiedy byli młodszy, przez cały czas trzeba było koło nich coś

¹ Spotkanie odbyło się w 2010 roku.

robić – zawieźć na lekcję gry na pianinie, na gimnastykę korekcyjną, taniec, czy na dodatkowy angielski. Ciągłe musiałem gdzieś z nimi jeździć. Ale teraz, z perspektywy czasu, widzę, że to inwestowanie w dzieci, wspólne planowanie i rozmowy, w których im się tłumaczyło różne rzeczy, w pewnym momencie przynosi pozytywne rezultaty.

Kolejną rzeczą, na którą chciałem zwrócić uwagę, są różnice w mentalności między mężczyznami i kobietami. Mężczyzna zawsze chce być tym, kto będzie zarabiał, będzie dbał o swoją najbliższą rodzinę, będzie wręcz takim wojownikiem muszącym się wykazać swoim charakterem. A kobieta jest tą, która chce otaczać swoich najbliższych ciepłem i miłością oraz tą, która ma doskonałą intuicję. Życie małżeńskie polega na tym, by to wszystko gdzieś ze sobą spleść. To, że się wzajemnie uzupełniamy, jest piękne, ale czasem może budzić pewne nieporozumienia. Żeby ich uniknąć dobrze jest już na starcie zdać sobie sprawę, że jesteśmy inni, inaczej się komunikujemy, inaczej patrzymy na wiele spraw.

Jeszcze raz powrócę do kazania księdza Malackiego, który opowiadał, że życie małżeńskie nie jest ułane różami. W każdym, nawet najbardziej udanym małżeństwie zdarzają się konflikty. Jak sobie z nimi radzić? Jestem przekonany, że zawsze, gdy dzieje się coś złego, podstawową rzeczą, która może nam pomóc, jest rozmowa. Wiem, że to czasami jest bardzo trudne, ale mam takie wrażenie, że przynajmniej kobiety wymagają tego, by wszystkie nieporozumienia wyjaśniać sobie możliwie szybko. Nie musimy tego robić od razu, dobrze jest porozmawiać, jak już trochę opadną emocje, czyli na przykład piętnaście, dwadzieścia minut po konfliktowej sytuacji, ale absolutnie bez odkładania tego na jutro czy

pojutrze. Im dłużej odkładamy rozmowę, tym tych negatywnych myśli robi się coraz więcej. Wiele osób myśli: „Jak on się nie odzywa, to ja też się nie będę do niego odzywać”. Tylko, że później jest tak, iż mijają jeden, dwa, trzy dni w milczeniu, a ja widzę, że sobie daję radę. Zaczynam więc myśleć sobie, że ten mój małżonek wcale nie jest mi potrzebny. Jeśli taki stan jeszcze trochę potrwa, to w pewnym momencie okazuje się, że ludzie zaczynają stawać się sobie obcy. Niestety, to nie jest tylko teoria. Mówię to na podstawie doświadczenia niektórych moich znajomych, którzy nawet mając kilkoro dzieci decydowali się na rozstanie. Dlatego zachęcam wszystkich, by rozmawiać, rozmawiać i jeszcze raz rozmawiać, nawet jeśli sytuacje są trudne i kiedy absolutnie nie chce się tego robić. To naprawdę bardzo pomaga!

Kwestią mogącą rodzić szczególne trudności i doprowadzającą między małżonkami do konfliktów są pieniądze. W każdym związku pojawia się problem, jak zagospodarować pieniądze przynoszone przez męża i żonę. Panowie chcieliby zainwestować w nowy sprzęt, w komputer czy oprogramowanie, panie zaś wołałyby urządzić według swojej wizji pokój albo kupić sobie nowe ubrania. Przypominam sobie, że ile razy dochodziło między mną i Wiolą do spięć, to najczęściej wtedy, kiedy na naszym koncie było mało pieniędzy. Mam wrażenie, że podobne problemy zdarzają się też w innych rodzinach. Brak pieniędzy jest powodem tego, że dochodzi do mnóstwa nieporozumień. Moja rada jest taka, żeby rozmawiać o tym, jakie planujemy czynić wydatki. W ważnych sprawach – a to są naprawdę ważne sprawy, które będą decydować o tym, jak będzie wyglądać Wasze życie – trzeba wspólnie uzgadniać plany i wspólnie podejmować kluczowe decyzje.

Jeśli chodzi o uzgadnianie planów oraz wizji przyszłości dodam jeszcze, że czasami warto stworzyć ku temu odpowiednie warunki – zabrać żonę na kolację, wybrać się na romantyczny spacer czy też zaskoczyć ją miłą atmosferą w domu – na przykład stawiając dwie świece. Takie chwile są też istotne, aby nie zatracić uczuć, jakimi siebie obdarzamy oraz nie psuć wzajemnej więzi.

Chciałem Was jeszcze przestrzec przed niebezpieczeństwami związanymi z życiem zawodowym, jakie mogą zagrażać Waszym związkowi. Oprócz tego, że pracuję w telewizji, to prowadzę także różnego rodzaju imprezy firmowe i towarzyskie. Są to wieczorne gale, podczas których wręcza się pamiątki dla współpracowników, jak również koncerty, wyjazdy i spotkania integracyjne. I muszę powiedzieć, że przy takich okazjach niestety wiele osób pod wpływem alkoholu traci rozum. Nie wiem, jaki będziecie mieć styl pracy, czy będziecie jeździć po Polsce, ale przestrzegam, że różne rzeczy, które przychodzą ludziom do głowy na tego typu spotkaniach, niekoniecznie będą budujące w małżeństwie. Jeśli człowiek nie zastanowi się nad sobą i nie przypomni sobie w odpowiednim momencie, że ma żonę i ma gdzie wracać, to później może bardzo żałować takich sytuacji... Samemu zawsze staram się, by moja żona współuczestniczyła we wszystkim, co ja przeżywam. To są być może drobiazgi, ale kiedy jeżdżę po Polsce, to w celu uspokojenia żony, że bezpiecznie dojechałem na miejsce, zawsze wysyłam jej choćby tego typu SMS-a: „Dojechałem, jestem już w Poznaniu”. Albo wieczorem dzwonię i mówię: „Fajnie poszła mi impreza”. Cały czas relacjonuję jej to, co zdarzyło się danego dnia w moim życiu. Wiem, że to uspokaja Wiołę, że ona się z tym lepiej czuje. I druga

rzecz, na którą chciałem Was uczulić: postarajcie się też o to, żeby praca i pieniądze nie przesłoniły Wam życia rodzinnego. Być może Wasi szefowie będą dobrze postrzegać to, że dużo czasu spędzacie w pracy, że jesteście oddani firmie, że zamiast kończyć o godzinie siedemnastej, zostajecie jeszcze dwie godziny dłużej, ale to nie będzie korzystne dla rodziny. W tym kontekście przytoczę przypadek jeszcze innych moich znajomych. Mając dwójkę dzieci zdecydowali oni, że żona wyjedzie pracować do Stanów Zjednoczonych, gdzie miała możliwość zarabiania większych pieniędzy. Ich marzeniem była budowa dużego domu dla całej rodziny. Żona wyjechała, przysyłała zarobione pieniądze, ale kiedy po dziesięciu latach wróciła do Polski, by wykończyć ten wymarzony dom, to okazało się, że najstarszy syn miał już dwadzieścia dwa lata i zdążył się wyprowadzić, a córka rok później zrobiła to samo. Teraz mieszkają sami. Dom ma trzysta metrów, ale jest użytkowany tylko na dole, góra już nie funkcjonuje... Trzeba się poważnie zastanowić, co dla nas w życiu jest najważniejsze. Tych chwil, jakie moglibyśmy spędzać z rodziną, a które z naszego wyboru spędziliśmy w pracy, nikt nam nie zwróci.

Wspominałem wcześniej, że na początku mojego małżeństwa, a już w szczególności w momencie, w którym urodziły się nasze dzieci, musiałem odłożyć na półkę wiele pasji. Żebyście jednak nie pomyśleli, że małżeństwo to jest jakiś kierat, na koniec powiem Wam, że teraz, kiedy nasze dzieci już podrosły, to to, co było moim marzeniem, gdy one były małe i czego wtedy nie mogłem zrealizować, teraz mam z namiązką. Miałem przyjemność być i na mistrzostwach świata w piłce nożnej w Niemczech i na mistrzostwach Europy w Austrii, mam też okazję samemu

grać w piłkę z innymi dziennikarzami i nawet jeździć po świecie. Jako ekipa dziennikarzy polskich pojechaliśmy kiedyś do Portugalii i graliśmy z dziennikarzami portugalskimi. Wygraliśmy 3:2. Dla mnie, jako osoby, która interesuje się piłką, pojechać i gdzieś zagrać to bardzo, bardzo fajna przygoda. Małżeństwo wcale nie musi więc przekreślać realizacji sobie także na innych polach.

Tomasz Zubilewicz

WARUNKI TWORZENIA DOBREJ RODZINY

MŁODE OSOBY PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO ŚLUBU często stawiają sobie pytanie: czy jest jakaś uniwersalna recepta, która może nam pomóc stworzyć dobrą, szczęśliwą rodzinę oraz sprawić, aby nasza miłość z biegiem lat nie gasła, tylko się rozwijała? Mając świadomość, że każdy przypadek jest indywidualny, dostrzegam kilka elementów, które powinny być podstawą budowania każdego małżeństwa. Postaram się je omówić w punktach.

NIEZALEŻNOŚĆ OD RODZICÓW

Nasza relacja z rodzicami i sposób, w jaki nas wychowywali, stanowią jedne z najważniejszych czynników wpływających na to, jak sami później budujemy związki i rodzinę. Rodzice zawsze odciskają na nas swoje piętno, zarówno w tym dobrym, jak i złym sensie. Wychodzimy z domu z bagażem radosnych przeżyć, trudnych doświadczeń, z wyuczonymi

wzorcami ról małżeńskich i rodzicielskich, określonym obrazem mężczyzny oraz kobiety, a także pozytywnymi i negatywnymi cechami charakteru, przekazanymi nam przez rodziców. Bardzo istotne jest, abyśmy uświadomili sobie, co dostaliśmy niejako „w posagu” od rodziców i abyśmy te trudniejsze elementy starali się przepracować. Jeżeli nie uświadomimy sobie mechanizmów, jakie w sobie mamy i ich nie przepracujemy, będziemy skazani na powtarzanie wyuczonych schematów, które mogą utrudniać życie naszym małżonkom i uprzykrzać je nam samym².

Drugą kwestią, która wiąże się z naszymi rodzicami, jest potrzeba usamodzielnienia się od nich na pewnym etapie życia. Niestety, często zdarza się, że w naszym dorosłym życiu ciągle – niczym małe dziecko – patrzymy na rodziców jak na kogoś wielkiego i wszechpotężnego, i pozwalamy im zbyt mocno wpływać na nasze decyzje, także w najważniejszych dla nas sprawach – małżeństwa, dzieci, pracy, mieszkania. Bywają też jednak sytuacje odwrotne. Tak bardzo chcemy się „urwać ze smyczy”, że staramy się postępować zawsze na przekór temu, co mówią rodzice, podważać wszystkie wartości, które oni nam przekazują. Obie postawy są równie niedojrzałe i szkodliwe dla małżeństw i rodzin, które sami zaczynamy budować. Dojrzała relacja z rodzicami polega na tym, że traktujemy ich jak równych sobie partnerów, jak niezależne dorosłe osoby, które zasługują na szczególną miłość i szacunek, ale które nie mogą decydować za nas. Dojrzała odpowiedzialność

² Wpływ wzorców rodzinnych na postawy dzieci w ich późniejszym życiu oraz sposoby przepracowania tych wzorców zostały szerzej omówione w pierwszym tomie książki *Laboratorium Miłości. Przed ślubem*.

za własne życie w relacjach z rodzicami polega na jednoczesnej wolności od ulegania opiniom rodziców oraz wolności od przymusu negowania ich zdania. Możemy ich z szacunkiem wysłuchać, rozważyć ich opinię, ale i tak zdecydujemy sami. I jesteśmy gotowi asertywnie bronić podjętej przez nas decyzji życiowej bez poczucia winy, że jest niezgodna z oczekiwaniami rodziców.

Powróć tu do uwagi, na którą wskazałem wcześniej – taką relację z rodzicami można wypracować tylko wtedy, gdy przejdziemy etap analizy tego wszystkiego, co wynieśliśmy z domu, przepracujemy złe rzeczy oraz odbędziemy z rodzicami rozmowy o tym, jakie pretensje mamy w stosunku do siebie, co nas raniło, co było dobre, a co złe. Nie w każdej rodzinie są głębokie zranienia i pretensje. Niektórzy z nas analizując swoją przeszłość mogą odkryć, że nie byli w żaden sposób zranieni, a obecnie, gdy są już dorośli, mają dobre, partnerskie i pełne wolności relacje z rodzicami. Jeśli tak, to bardzo dobrze. O wiele częściej jednak są jakieś sprawy, które wymagają rozmowy i prób pojednania. Czasem rany są tak głębokie, że ich odkrywanie staje się długim i bolesnym procesem. Jest on jednak konieczny, byśmy mogli dojrzałe budować własne małżeństwo i własną rodzinę.

Nasza niezależność od rodziców jest bardzo ważna dla współmałżonka, który tylko w takim układzie może czuć, że jest dla nas najważniejszą osobą. Jest ona także bardzo ważna dla rozwoju relacji małżeńskiej, gdyż wewnętrzna wolność w relacjach z rodzicami pozwala postawić męża/żonę na należnym mu miejscu najważniejszego człowieka w naszym życiu.

WŁASNA DROGA WIARY (WSPÓLNY AZYMUT DUCHOWY)

W każdym związku niezwykle istotna jest wspólnota zasadniczych wartości.

Wyobraźmy sobie, że każda z dwóch osób sama i niezależnie w toku swego życia w sposób przemyślany wybrała wartości, na które stawia. Przyjmijmy, że ten wybór jest dojrzały, czyli że są to tak głębokie wartości, jak np.: Bóg, miłość, wierność, szacunek, rodzina, prawda, dobro (a nie takie jak pieniądze, sława, kariera, wygoda). Przyjmijmy też, że każda z tych osób na poważnie stara się żyć w zgodzie z tymi wartościami, a jeśli którąś z nich łamie, to tego bardzo żałuje i czym prędzej naprawia, bo na wierności własnym zasadom zależy jej nie tylko ze względów koniunkturalnych (co kto pomyśli), ale dlatego, że zdradziłaby siebie lekceważąc daną wartość, daną zasadę moralną. Jeśli zatem dwie osoby, które dokonały takiego właśnie wyboru fundamentalnych wartości, odkrywają, że ich wybory są bardzo do siebie podobne, to możemy powiedzieć, że mają wspólny azymut duchowy. Idą w tę samą stronę. To ogromnie ważne (!), bo w miarę upływu lat będą się do siebie zbliżać. Każde z nich będzie w naturalny sposób dążyło do coraz pełniejszej i wierniejszej realizacji tych ważnych wartości. A więc ich wewnętrzne zbliżanie się nie będzie jedynie wynikiem wzajemnych uczuć, ale też niezależnie podjętych wyborów duchowych. Idąc w tę samą stronę mają po prostu po drodze. Więc czemu nie iść razem? Harmonijne budowanie małżeństwa, dogadywanie się co do zasad funkcjonowania wspólnej rodziny, co do tego, jak wychowywać dzieci – to wszystko staje się naturalne i o wiele prostsze dzięki temu wspólnemu duchowemu azymutowi.

Z człowiekiem, który nie ma swojego azymutu duchowego, nie da się zbudować trwałego związku. On sam nie wie jeszcze, kim jest, kim chce się stać. Poznajemy go dziś, a za pięć lat może się okazać kimś innym.

Z człowiekiem zaś, który ma odmienny azymut duchowy, związek jest obciążony dużym ryzykiem. W toku życia mogą się bowiem pojawiać sytuacje bardzo trudnych dylematów, głębokiego cierpienia, i jeśli mamy w niektórych bardzo ważnych sprawach odmienne azymuty duchowe, to może pojawić się dylemat, czy rezygnować z ważnej dla siebie wartości, czy też ze związku. Ocalając związek cierpimy wtedy bardziej niż gdyby te azymuty duchowe były od początku zbieżne.

Bardzo dobrym i bardzo pomocnym wspólnym azymutem jest wspólna droga wiary. Ale jeśli obydwoje są niewierzący, a mają wspólne wartości i żyją w zgodzie z nimi, także mogą zbudować piękny związek i piękną rodzinę. Przykładem są tu moi rodzice, którzy nie mają łaski wiary, ale od ponad 50 lat pięknie przeżywają swoje wspólne życie idąc razem, idąc w jednym kierunku – wierni wartościom, które wybrali i które w sobie zobaczyli przed laty.

RESPEKTOWANIE NATURALNEGO PORZĄDKU MIŁOŚCI

Co to znaczy? Czym jest naturalny porządek miłości? Sprawa jest prosta a zarazem bardzo głęboka. W życiu człowieka wierzącego pierwsze miejsce powinien zajmować Bóg. Drugie – małżonek. Trzecie – dzieci. Czwarte miejsce – rodzice. Piąte – inni bliscy. A gdzieś dopiero dalej kolejne osoby, praca, itp.

Na czym polega zaburzenie naturalnego porządku miłości? Jest to choćby postawienie rodziców przed żoną. Postawienie dzieci przed mężem. Postawienie pracy przed rodziną. To nie są abstrakcyjne problemy. Każdy przeciętny mężczyzna zмага się z problemem praca-rodzina. Każda dziewczyna, która widzi swoje miejsce także w pracy, a nie tylko w rodzinie, również zмага się z tym problemem. To jest trudne.

Musimy stale dbać o to, aby priorytety w naszym życiu były właściwe. Żyjąc w małżeństwie nie powinniśmy stawiać wyżej żadnej innej relacji niż relacja z mężem/żoną – nawet tak szlachetnych rzeczy jak służba dla dobra innych ludzi. Sam kiedyś przechodziłem etap w życiu, gdy nie radziłem sobie z priorytetami. W mojej pracy, którą traktowałem jak misję, pełniłem piękną służbę o wzniosłych celach. Starałem się być dobrym mężem i ojcem, ale czasem, gdy moja żona zwracała mi uwagę na jakiś problem w rodzinie, chociażby na to, że potrzebują mnie dzieci, moja wielka misja stawała się wymówką. A żona nie mogła mi nic powiedzieć, bo cóż mogła odrzec na usprawiedliwienia w stylu: „Słuchaj, taka ważna chrześcijańska inicjatywa, ja po prostu muszę się zaangażować, bo przecież trzeba, bo zobacz, co się dzieje w mediach, bo ta okazja minie”. No i co? Jak takiemu chrześcijaninowi zatkać gębę, jak on ma swoją misję? Bardzo trudno. Na szczęście z pomocą innych osób i Boga udało mi się z tego wyjść. Pomógł mój azymut duchowy. Pomogło szukanie prawdy. Nie uciekanie od zarzutów żony, a refleksja nad nimi. Dzięki rekolekcjom ignacjańskim, modlitwie i rozmowom z ludźmi udało się przywrócić właściwe priorytety. Co jakiś czas jednak na nowo wracają podobne zmagania.

WOLNOŚĆ OD NIEWOLI PIENIĄDZA I KARIERY

Ta kwestia również wiąże się z omówionym w poprzednim punkcie problemem porządku miłości. Chodzi o refleksję, co jest dla mnie osobiście ważne. Jeśli mam świadomość, że życie błyskawicznie przemija, to nie mogę, ot tak sobie, na pierwsze dwadzieścia lat dorosłości uczynić priorytetu z kariery i zarabiania pieniędzy. Jeśli tak zrobię, będzie to oznaczało, że żyję tylko przyszłością, żyję fikcją. A to, co ważne, umknie. Jeśli cała uwaga skupia się na karierze i zarobku, odkładaniu pieniędzy, braniu i spłacaniu kredytu, to czas na prawdziwe priorytety – miłość, rodzinę, wiarę, dobro – może się w takim planie pojawić dopiero za wiele lat. Ale przez te wszystkie lata po drodze, żyjąc pracą i karierą, staję się innym człowiekiem. Marzenia o kochającej się rodzinie mogą się rozlecieć. Nie miałem czasu i uwagi dla dzieci, gdy tego potrzebowały. Nie mieliśmy czasu dla siebie w małżeństwie. Więzy rodzinne się rozluźniają, pękają. Zamiast bliskości są żale, zranienia.

Żeby się w życiu nie pogubić, trzeba tu i teraz myśleć o priorytetach. I podejmować aktualne wyzwania. Złapać czas, gdy dziecko ma dwa latka i chce, bym je podrzucił do góry, gdy ma pięć lat i chce, bym je uczył grać w piłkę, gdy ma dziesięć lat i chce pojechać na wspólną wyprawę w góry.

Jakiś czas temu, słuchając konferencji Josha McDowella, znanego amerykańskiego mówcy, a zarazem specjalisty zajmującego się kwestiami wychowania, usłyszałem świetny przykład dotyczący tematu, o którym mowa. Opowiedział on, jak to kiedyś, gdy pracował przy komputerze pisząc książkę,

podeszła do niego jego dwuletnia córeczka i powiedziała: „Tatusiu, porzucajmy sobie piłkę”. Josh odpowiedział: „Piszę bardzo ważną książkę, nie mogę się teraz z tobą bawić”. Wtedy jego żona odwróciła go od komputera do siebie, popatrzyła mu w oczy i powiedziała z naciskiem: „Zawsze będziesz miał ważne książki do napisania, ale nie zawsze będziesz miał dwuletnią córeczkę, która chce z tobą pograć w piłkę”. Nie trzeba dodawać, że McDowell zostawił komputer i poszedł pobawić się z córką.

Gdy usłyszałem tę relację, rozplakałem się. Zdałem sobie sprawę z tego, że sam zachowuję się podobnie, że zawsze mam swoje pilne sprawy, a zwykłe potrzeby dzieci, by w bez troski sposób pobyć z ojcem, spycham na dalszy plan. I pomyślałem sobie: „Cholera jasna, życie mija, ja mam swoje dzieciaki i nie chcę, by mi to uciekło”.

Czasami obserwuję, ile serca dziadkowie wkładają w relacje z wnukami. To jest piękne. Ale myślę też, że bardzo często dziadkowie starają się w ten sposób nadrobić zaniedbania, których dopuścili się względem własnych dzieci. Mogą mieć takie poczucie: „Jaka szkoda, że tyle serca nie wkładaliśmy w wychowanie naszych dzieci, gdy one dorastały. Przegapiliśmy czas, jaki mieliśmy. Życie wtedy tak szybko się toczyło, była kariera, były kredyty i różne inne rzeczy. A teraz jest już za późno...”. Dlatego warto się nad swoimi priorytetami życiowymi, zaangażowaniem w życie rodzinne, zastanawiać wcześniej.

PRZESTRZEŃ DLA TWÓRCZEGO ŻYCIA

Przy tym punkcie pierwszą rzeczą, na którą chciałem zwrócić uwagę, jest wspólny, spędzany w gronie

rodzinnym, czas wolny – w rytmie dnia, tygodnia, roku. Na przykład – jak niedziela, to niedziela. Raz na parę lat zdarza mi się, że zgodzę się w niedzielę na udział w spotkaniu przy jakimś kościele, ale generalnie, gdy mnie ktoś o coś takiego prosi, odpowiadam: „Nie”. „Będziesz dzień święty święcił”. To jest czas na wspólną modlitwę w kościele, na Eucharystię, to jest dzień dla odpoczynku i dla rodziny. Ważny jest tutaj pewien rytm, powtarzalność. Rytm w ciągu dnia oznacza momenty, w których jestem w stanie na chwilę oderwać się od mojej pracy. Rytm w ciągu roku to choćby fakt, że zawsze jedziemy na rodzinne wakacje. To się może wydawać prozaiczne, ale jak ktoś np. pochodzi z rodziny, gdzie nie było tradycji wyjazdowych wakacji, to może sobie myśleć: „Po co tracić pieniądze na wakacje, lepiej odłożmy szybciej na mieszkanie”. I są osoby, które nie dają sobie prawa do odpoczynku.

Kiedyś ludzie pracowali wspólnie – „z ojca na syna” – w warsztatach rzemieślniczych, na roli, przebywali ze sobą przez cały czas i w ten sposób budowali więzi rodzinne. Współcześnie jeśli nie spędzamy wspólnie wolnego czasu, gdy nie ma wspólnych wakacji, wspólnych niedziel, to okazuje się, że nie ma jak budować relacji.

Drugą rzeczą, którą chciałem polecić, jest pozbycie się telewizora. Jeśli nie posiadasz telewizora w domu, to masz o wiele większe szanse na budowanie twórczego, pięknego, pomysłowego życia. Telewizor wymaga od nas bardzo mało wysiłku, wystarczy wcisnąć guzik pilota i on już nadaje, programuje czas. W sytuacjach, gdy obowiązki dnia potęgują nasze zmęczenie, bez trudu może on wygrać rywalizację z wymagającym więcej wysiłku głośnym lub cichym czytaniem książek, malowaniem, graniem

na instrumentach czy nauką nowych umiejętności. Co więcej, przeważnie domy, w których mieszkamy, nie posiadają dźwiękoszczelnych pomieszczeń. Telewizja oglądana nawet tylko przez jedną lub dwie osoby byłaby słyszana przez wszystkich, a to wpływałoby na panującą w domu atmosferę. Oprócz tego telewizor generuje też rodzinne spory – oglądać czy nie oglądać oraz co oglądać. Można co prawda kupić kilka telewizorów, aby każdy mógł oglądać, co chce, ale to sprowadza rzecz do absurdu – wtedy tracimy więziotwórczy wymiar wspólnego oglądania.

W naszym domu nigdy nie mieliśmy i nie mamy telewizora – to była wspólna decyzja, moja i żony, którą podjęliśmy jeszcze przed ślubem i jesteśmy z tego powodu szczęśliwi. Przytoczę pewną historyjkę: jakiś czas temu byliśmy na zakupach w sklepie z ciuchami, w którym stał włączony telewizor. Żona z córką już z niego wychodziły, podczas gdy ja ciągle stałem i wpatrywałem się w ekran. Cóрка szepnęła mi wówczas: „Tato, nie rób obciachu i wyjdź”. A ja po prostu nie byłem w stanie oderwać się od ekranu, bo gdy tylko natrafię na telewizor, to jaka by głupota w nim nie leciała, ja ją oglądam. To samo zdarza się, gdy będąc u kogoś w gościach widzę włączony telewizor. Nie mogę się w ogóle skupić na rozmowie. Taką po prostu mam naturę, taką skłonność. A jak nie mam telewizora, to nie mam problemu.

Z telewizją jest też taki kłopot, że nie mamy wpływu na to, co w niej leci. Nadawane są reklamy o różnej treści i podtekstach, nadawane są wiadomości, gdzie zło jest banalizowane, a śmierć ludzi może się przeplatać z głupimi skandalami celebrytów. To jest niedobre dla dzieci. Telewizja jest złym wychowawcą.

Oczywiście mamy dziś Internet. On też jednakowoż wymaga świadomej kontroli, świadomych decyzji. Mimo wszystko jest to jednak medium mniej biernie i mniej ogłupiające niż telewizja.

Prowadząc różne spotkania dla rodziców i różne konferencje w środowiskach katolickich zauważam, że jeszcze przed 15–20 laty tylko pojedyncze rodziny żyły bez telewizora. 4–5 lat temu takich rodzin była już 1/3. Zaś ostatnio zdarza mi się prowadzić warsztaty dla rodziców, gdzie połowa uczestników podnosi rękę deklarując, że telewizora w domu nie mają. Bardzo mnie cieszy ta ewolucja.

Przedstawiłem tutaj dwie propozycje do rozważenia i skorzystania z nich (świętowanie niedzieli i pozbycie się telewizora), choć oczywiście można by ich wymienić dużo więcej. Chciałem jednak tylko zasugerować pewien sposób myślenia, podejścia do wspólnego życia, które pozwalałoby na cementowanie relacji oraz na uniknięcie rutyny.

UMIEJĘTNOŚĆ DOBREJ KOMUNIKACJI

Każdego młodego rodzica zachęcam do udziału w warsztatach dobrej komunikacji. Czasami bowiem stykam się z ludźmi, którzy lekceważą taki sposób zdobywania wiedzy. Niektórzy gardzą nim z pozycji „z wysoka” twierdząc: „Nie będę się uczył z jakichś warsztatów, bo co mi ktoś może powiedzieć”. Niektóre wierzące osoby potrafią również do tego dodać: „Cała psychologia to New Age, tylko droga wiary jest dla mnie ważna. Wszystko, co ważne w życiu i wychowaniu, jest zapisane w Piśmie Świętym”. Tymczasem jest tak, że jeżeli ktoś jest wierzący, to wiara

wyznacza mu kierunek życia, wartości, ale nie da mu konkretnych umiejętności.

Wyobraźmy sobie głęboko wierzącą kobietę, która kocha wszystkich ludzi tak bardzo, jak zwykle rodzice kochają swoje dzieci. Postanawia zostać kucharką, gdyż sądzi, że to będzie dobry sposób na zatroszczenie się o bliźnich. Ale niestety nie czytała ona nigdy wcześniej żadnej książki o gotowaniu, z nikim na ten temat nie rozmawiała, nic nie wie o dobieraniu składników do poszczególnych potraw. I na dodatek nie zamierza się tego uczyć. Sądzi, że miłość i wiara jej wystarczą. Co zatem wyjdzie z tak pojętej miłości i z tych dobrych chęci? Najprawdopodobniej niewiele dobrego. Przyrządzone potrawy będą niestrawne pomimo włożonej w całą czynność miłości. Dokładnie w takiej samej sytuacji są rodzice, którzy mogą mieć fantastyczne intencje i mieć poukładane w głowie od strony duchowej, jednakże gdy przechodzą od etapu dobrych chęci do konkretnych metod wychowawczych, okazuje się, że nie mają o nich pojęcia. Co konkretnie powiedzieć dziecku wtedy, kiedy ono jest nieposłuszne? Jak zareagować, gdy dziecko się czegoś boi? W takich sytuacjach nagle może się okazać, że pomimo wiary i miłości rodziców do dziecka efekt ich reakcji na zachowania dziecka jest odwrotny do zamierzonego. Chcą dotrzeć do dziecka, a ono się od nich odwraca. Próbują je do czegoś zmobilizować, a ono się czuje zniechęcone. Wiedza o komunikacji to nie żadna manipulacja, tylko umiejętność, która pozwala przełożyć dobre chęci na coś, co będzie budujące dla dziecka. Jak książka kucharska w gotowaniu. Nie zastąpi miłości i wiary, ale też jest potrzebna.

ODWAGA SIĘGANIA PO POMOC

Chciałbym Was zachęcić także do tego, abyście szli na całość w rozwiązywaniu swoich problemów, byście korzystali z pomocy, byli otwarci na podjęcie terapii z zaangażowaniem specjalistów – jeśli tylko okaże się to potrzebne. Zaznaczam przy tym, że nie jest tak, iż człowiek powinien korzystać z pomocy innych raz w życiu, gdy jest biedny, słaby i gdy sobie nie radzi w życiu osiągając dno bezradności. Z pomocy można korzystać zawsze. Ja sam tak czynię, mimo że jako psycholog nieraz pomagam innym ludziom i mógłbym sądzić, że już wszystko wiem. Ale są takie momenty, gdy przychodzi kryzys małżeński albo wychowawczy. Na przykład widzę, że moja żona ma potrzeby, których nie rozumiem i w ogóle nie możemy się dogadać. Cierpię ja i cierpi ona. Co wtedy robię? Próbuję sam szukać rozwiązania, modlić się, rozmawiać z żoną. A jak to nie zadziała...? Umawiam się wtedy z kierownikiem duchowym. Siadamy we trójkę. Słucham wówczas, co moja żona ma do powiedzenia na temat swoich potrzeb i mam wrażenie, jakbym słyszał to po raz pierwszy. Ponieważ nie mam dystansu do siebie, takiego jaki mam względem innych, potrzebuję osoby z zewnątrz, która pomoże mi dostrzec pewne rzeczy.

Jeżeli będziesz miał odwagę szukać pomocy – jak trzeba to duchowej, a jak trzeba to psychologicznej – odnośnie problemów, wobec których wraz ze współmałżonkiem stoicie, to wiele trudnych sytuacji uda się Wam o wiele łatwiej i owocniej pokonać.

JEDNOŚĆ MAŁŻEŃSKA I MIŁOŚĆ DO DZIECI

Te dwa ostatnie punkty są ważne i zarazem oczywiste. Wpływ jedności małżeńskiej na wychowanie dzieci – jedności osiąganey poprzez przewycięzanie małżeńskich kryzysów – jest fundamentalny. W ramach tego wykładu nie będę jednak tematu jedności rozwijał. Wymagałby osobnego spotkania.

Szymon Grzelak³

³ Szymon Grzelak jest mężem, ojcem czwórki dzieci, a także doktorem psychologii od ponad 20 lat zajmującym się zagadnieniami wychowania, seksualności i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży. Założyciel i Prezes Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej. Autor dwóch książek: *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży* i *Dziki ojciec* oraz nagrania *Wielka miłość i seks. Z doświadczeń psychologa*. Twórca i koordynator programu profilaktyki zintegrowanej „Archipelag Skarbów” (www.program.archipelagskarbow.eu) zachęcającego młodzież do unikania alkoholu, narkotyków, przemocy, pornografii i do czekania z seksem aż do małżeństwa. Tym bardzo skutecznym (w świetle badań) programem obejmowanych jest rocznie ponad 16 000 młodych ludzi. Dzięki nowoczesnej metodzie i wysokich kwalifikacjach trenerów „Archipelag Skarbów” traktowany jest przez rodziców i nauczycieli jako cenna pomoc w wychowaniu dzieci w czasach seksualizacji i relatywizmu.

Inicjatywy podejmowane przez Szymona Grzelaka zostały szerzej przedstawione na końcu książki.