

**JUŻ OD PONAD** trzydziestu lat mam zaszczyt prowadzić poradnictwo dla par i byłem świadkiem wielu małżeńskich trudności. Widziałem jednak również, jak raz po raz relacje między małżonkami ulegały przeobrażeniu dzięki działaniu Bożej mocy. Kiedy dwie osoby są poświęcone sobie nawzajem – a zwłaszcza gdy decydują się komunikować swoje uczucie w pięciu językach miłości – następuje zmiana na lepsze.

Ponieważ zajmuję się głównie poradnictwem małżeńskim, często w moich książkach odwołuję się do języka charakterystycznego właśnie dla małżeństw. Część poruszanych przeze mnie tematów dotyczy typowo związków małżeńskich, jednak również osoby, które dopiero zaczynają się z kimś spotykać lub są w okresie narzeczeństwa, znajdą tu dla siebie solidną garść przydatnych informacji. Podstawy dobrego małżeństwa – komunikacja, szacunek, bezwarunkowa miłość i przebaczenie – to wszak podstawy każdego związku. Wiedza na temat języka miłości, którym posługuje się partner, przyda się parom na każdym etapie rozwoju znajomości.

Rozważania można prowadzić indywidualnie lub razem z partnerem. Modlitwę zaproponowaną na końcu każdego rozdziału możecie wykorzystać przy codziennej osobistej modlitwie – czy to intymnej, czy ekspresyjnej. Poświęć zaledwie kilka minut każdego dnia, a odkryjesz zachętę płynącą z głębi biblijnych prawd.

Modlę się, żeby te rozważania były dla każdej pary źródłem zachęty i świeżej radości z bycia razem. Bez względu na to, czy wasza relacja jest silna, czy problematyczna, życzę wam, żeby ten rok skupienia na miłości i wzajemnym wsparciu wzmocnił ją oraz ustabilizował.

Gary Chapman



## KOMUNIKOWANIE MIŁOŚCI

*Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość – te trzy: z nich zaś największa jest miłość. Starajcie się osiąść miłość [...]! (1 Kor 13,13–14,1).*

**JAKO DORADCA MAŁŻEŃSKI** z trzydziestoletnim stażem jestem przekonany, że uczucie miłości można rozumieć i wyrażać na pięć sposobów – to pięć języków miłości. Każdy z nas ma swój ulubiony – jeden z tych pięciu przemawia do nas mocniej niż cztery pozostałe.

Rzadko się zdarza, żeby mąż i żona mówili tym samym językiem miłości. Zazwyczaj każde ma inny, co prowadzi do poważnych problemów w komunikacji. Nawet gdy jesteśmy ze sobą szczerzy, nawet gdy w jakiś sposób wyrażamy miłość, to i tak brakuje nam łączności na poziomie emocjonalnym.

Brzmi znajomo? Miłość nie musi blednąć wraz z upływem lat. Końcowe słowa słynnego biblijnego „rozdziału o miłości” – 1 Listu do Koryntian 13 – mówią, że miłość ma wielką wartość i będzie trwać wiecznie. Apostoł Paweł twierdzi wręcz, że miłość powinna być naszym najważniejszym celem. Żeby jednak utrzymać ją przy życiu, musimy przyswoić nowy język, a to wymaga dyscypliny i praktyki. Nagrodą jest jednak trwała, pełna oddania więź z drugą osobą.

---

Panie, dziękuję Ci, że stworzyłeś nas tak różnymi. Pomóż mi przestać zakładać, że mój partner myśli i czuje tak samo jak ja. Proszę, daj mi cierpliwość potrzebną, by zrozumieć, w jaki sposób mogę skutecznie komunikować mu miłość.

## NAUKA JĘZYKÓW MIŁOŚCI

*Umiłowani, jeśli Bóg tak nas umiłował, to i my winniśmy się wzajemnie miłować. Nikt nigdy Boga nie oglądał. Jeżeli miłujemy się wzajemnie, Bóg trwa w nas i miłość ku Niemu jest w nas doskonała (1 J 4,11–12).*

**PROWADZONE PRZEZE MNIE** badania wskazują, że istnieje pięć podstawowych języków miłości:

- wyrażenia afirmatywne – używanie pozytywnych zwrotów, żeby wyrazić miłość do ukochanej osoby,
- podarunki – obdarowywanie przemyślanymi prezentami, żeby pokazać ukochanej osobie, że o niej myślisz,
- drobne przysługi – wykonywanie określonych czynności, których w twoim przekonaniu życzy sobie druga osoba,
- dobry czas – okazywanie niepodzielnej uwagi,
- dotyk – trzymanie się za ręce, całowanie, przytulanie, kładzenie dłoni na ramieniu lub każdy inny afirmatywny dotyk.

Wśród tych pięciu języków miłości każdy z nas może wskazać swój główny. Do każdego jeden z nich przemawia bardziej niż pozostałe. Czy wiesz, jaki jest twój język miłości? A którym z nich mówi twój małżonek?

Wiele par darzy się szczerą miłością, a jednak nie potrafi jej skutecznie komunikować. Jeśli nie mówisz językiem miłości małżonka, to choć okazujesz mu miłość na wiele różnych sposobów, może czuć się niekochany.

Biblia jasno mówi, że mamy kochać się nawzajem, tak jak Bóg nas ukochał. Apostoł Jan pisze, że miłość do Boga może być w nas „doskonała”. Jeśli dotyczy to ogółu Kościoła, to czyż tym bardziej nie powinno dotyczyć par? Pierwszym krokiem do skutecznego wyrażania miłości jest uświadomienie sobie, w jaki sposób ukochana osoba tę miłość odczuwa.

---

Ojcze, pomóż mi być uczniem mojego małżonka. Chcę się dowiedzieć, jak najlepiej pokazać mu moją miłość. Proszę, daj mi mądrość, kiedy będę próbował określić, jakim językiem miłości mówi mój małżonek.

## PODĄŻANIE ZA WSKAZÓWKAMI

*Przykazanie nowe daję wam, abyście się wzajemnie miłowali tak, jak Ja was umiłowalem; żebyście i wy tak się miłowali wzajemnie. Po tym wszyscy poznają, żeście uczniami moimi, jeśli będziecie się wzajemnie miłowali (J 13,34–35).*

**CZEGO NAJCZĘŚCIEJ OCZEKUJE** od ciebie małżonek? Zazwyczaj tu kryje się klucz do określenia języka miłości danej osoby. Te prośby mogą wydawać ci się uciążliwe, ale tak naprawdę małżonek próbuje ci przez to powiedzieć, jak możesz sprawić, by czuł się kochany.

Jeśli na przykład partner często prosi cię, żebyście po obiedzie poszli na spacer, zrobili sobie piknik, wyłączyli telewizję i porozmawiali lub wyjechali dokądś na weekend, to prosi o *dobry czas*. Pewna żona powiedziała mi, że czuje się zaniedbywana i niekochana, ponieważ mąż rzadko spędza z nią czas. Kiedy daje jej urodzinowe prezenty, jest zdziwiony, że jej nie cieszą. „Prezenty nic nie znaczą, kiedy nie czujesz się kochany” – stwierdziła. Jej mąż w prostocie serca starał się okazać swoją miłość, ale nie mówił językiem miłości swojej żony.

Jak widzimy w powyższym wersecie, Jezus nakazał uczniom kochać się nawzajem, tak jak On ich ukochał. A w jaki sposób kocha nas Bóg? Doskonale i w pełni nas rozumiejąc. Zna nas i wie, w jaki sposób doświadczamy Jego miłości. Po tej stronie nieba nigdy nie będziemy umieli kochać doskonałą miłością – to pewne. Odkrycie języka miłości małżonka będzie jednak ważnym krokiem we właściwym kierunku.

---

Panie, dziękuję Ci, że doskonale mnie znasz i doskonale kochasz. Pomóż mi uważnie zastanowić się, o co często prosi mnie mój małżonek. Daj mi mądrość, by właściwie to zinterpretować i móc dzięki temu lepiej komunikować mu moją miłość.

## OBJAWIĆ SWOJE „JA” PRZED MAŁŻONKIEM

*Pan czyni dzieła sprawiedliwe, bierze w opiekę wszystkich uciśnionych. Drogi swoje objawił Mojżeszowi, dzieła swoje synom Izraela (Ps 103,6–7).*

**CZY ZNANA JEST** ci sztuka objawiania swojego prawdziwego „ja”? Wszystko zaczęło się od Boga. Bóg objawił nam się przez proroków, Pisma, a ponad wszystko przez Chrystusa. Jak mówi powyższy werset, objawił się starożytnym Izraelitom poprzez swoje działania. Widzieli, jak wyprowadził ich z Egiptu i wprowadził do Ziemi Obiecanej. Dzięki temu mogli Go poznać. Gdyby Bóg nie zdecydował się nam objawić, nie znalibyśmy Go.

Ta sama zasada obowiązuje w małżeństwie. Kiedy decydujemy, że chcemy pokazać swoje „ja”, możemy nawzajem poznać swoje poglądy, pragnienia, frustracje i radości. Krótko mówiąc, to droga do intymności. Bez odkrycia się przed sobą, o intymności nie może być mowy. Jak więc nauczyć się tej sztuki?

Możesz zacząć od tego, żeby wypowiadać się w swoim imieniu. Eksperci od komunikacji wyjaśniają, że chodzi o mówienie na temat tego, co „ja” sądzę, zamiast co „ktoś” zrobił czy powiedział. Na przykład zdanie: „Jestem rozczarowana, że nie pójdziesz ze mną na urodzinowy obiad do mamy” znacząco różni się od stwierdzenia: „Znów mnie zawiodłeś, że nie pójdziesz ze mną na urodzinowy obiad do mamy”. Kiedy koncentrujesz się na swojej reakcji, ujawniasz własne emocje. Skupienie się na zachowaniu drugiej osoby wzbudza w niej poczucie winy. Zdania typu „ty” sprzyjają kłótni, zdania typu „ja” natomiast zachęcają do komunikacji.

---

Ojcze, spraw, bym pamiętał, że jeśli odkrywam się przed partnerem, to robię krok ku zbudowaniu z nim intymnej więzi. Dziękuję Ci, że nam się objawiłeś. Proszę, daj mi odwagę być otwartym przed moim małżonkiem.

## WYRAŻANIE UCZUĆ

*Wszystko ma swój czas, i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem: [...] czas płaczu i czas śmiechu, czas zawodzenia i czas płasów (Koh 3,1.4).*

**NIEKTÓRZY ZASTANAWIAJĄ SIĘ**, po co w ogóle dzielić się swoimi uczuciami z partnerem. Prawdę mówiąc, nawet jeśli nie powiesz o nich otwarcie, to i tak znajdą one swoje odzwierciedlenie w twoim zachowaniu. A osoba, którą kochasz, nie będzie miała pojęcia, dlaczego zachowujesz się tak, a nie inaczej. Padnie wtedy standardowe pytanie: „Czy wszystko w porządku?”. Twój małżonek zorientuje się, że coś jest nie tak, ale nie będzie wiedział co.

Emocje to naturalny element życia. Król Salomon w Księdze Koheleta napisał, że wszystko ma swój czas, również radość i cierpienie, płacz i świętowanie. W naszym życiu jest miejsce na całe spektrum emocji, które wiele mówią o nas samych. Większość uczuć wiąże się z minionymi doświadczeniami lub czymś, co obecnie przeżywamy. Następnym razem, kiedy poczujesz się rozczarowany, spytaj sam siebie: *co wywołało we mnie to rozczarowanie?* A potem spróbuj opowiedzieć o tym współmałżonkowi, cokolwiek by to było.

Kiedy mówisz partnerowi o swoich uczuciach, dajesz mu szansę odkryć, co dzieje się w twoim wnętrzu – co czujesz i dlaczego. Możesz na przykład powiedzieć: „Jestem na siebie zły, bo wróciłem wczoraj późno do domu i nie pojechaliśmy przez to na wycieczkę”. Takie zdanie może zachęcić małżonka do wyznania: „Dla mnie też był to zawód. Może spróbujemy w czwartek po południu?”. Mówiąc o uczuciach, budujesz atmosferę intymności i zaufania.

---

Panie, wyrażanie emocji nie zawsze przychodzi mi łatwo. Spraw, bym pamiętał, że kiedy ukrywam to, co czuję, mój małżonek musi zgadywać, dlaczego zachowuję się tak, a nie inaczej. Proszę, daj mi odwagę mówić, co czuję. Niech zbliża mnie to z moją żoną/moim mężem.

## WYRAŻANIE PRAGNIENÍ

*Przewlekłe czekanie jest raną dla duszy, ziszczone pragnienie jest drzewem życia (Prz 13,12).*

**PRZEZ OSTATNICH KILKA** dni mówiliśmy o dzieleniu się doświadczeniami i uczuciami. Dziś chciałbym, żebyśmy porozmawiali o wyrażaniu pragnień. Ukrywanie swoich pragnień jest źródłem wielu nieporozumień i frustracji w każdej uczuciowej relacji. Kiedy oczekujesz od partnera, że spełni twoje niewypowiedziane pragnienia, rozczarowanie wydaje się nieuniknione. Jeśli więc chcesz na przykład, żeby mąż zaplanował coś wyjątkowego na twoje urodziny, powiedz mu o tym. Nie oczekuj, że będzie czytał w twoich myślach.

W Księdze Przysłów 13,12 król Salomon narysował sugestywny obraz spełnionego oraz niespełnionego pragnienia. Oczywiście nie wszystkie codzienne pragnienia, których nie uda nam się spełnić, automatycznie spowodują ranę w naszej duszy, ale ogólna zasada jest następująca: zaspokojenie dobrego, zdrowego pragnienia wzbudza w nas radość. Dlaczego więc nie mielibyśmy tego zrobić dla małżonka? I dlaczego małżonek nie miałby tego zrobić dla nas?

Chcąc osiągnąć małżeńską otwartość, musisz nauczyć się komunikować partnerowi, czego byś chciał. O pragnieniach można mówić na wiele różnych sposobów, na przykład: „Chcę...”, „Chciałbym, żebyśmy...”, „Czy wiesz, co naprawdę sprawiłoby mi radość?”, „Moglibyśmy...”. Jeśli wyrażasz swoje pragnienia, dajesz małżonkowi szansę je spełnić. Nie wymagaj, ale prosz – ostateczna decyzja będzie należała do partnera, ale ty możesz jasno określić, jakie są twoje oczekiwania. To krok w stronę intymności.

---

Ojcie, pomóż mi bardziej otwarcie komunikować moje pragnienia. Nie chcę wymagać, ale chcę się bardziej otworzyć i pokazać małżonkowi, co jest bliskie memu sercu. Proszę, pobłogosław nasz związek, kiedy będziemy starali się zaspokajając swoje wzajemne pragnienia.



## WYJAŚNIANIE SWOICH ZACHOWAŃ

*Panie, przenikasz i znasz mnie, Ty wiesz, kiedy siadam i wstaję. Z daleka przenikasz moje zamysły. [...] Zbyt dziwna jest dla mnie Twa wiedza, zbyt wzniosła: nie mogę jej pojąć (Ps 139,1–2.6).*

**POWYŻSZY FRAGMENT PSALMU 139** należy do najbardziej lubianych wersetów Biblii, ponieważ pokazuje, że Bóg na wskroś nas zna. Zna nasze myśli, uczucia i wie, dlaczego zachowujemy się tak, a nie inaczej. Trudno nawet wyobrazić sobie taki poziom zrozumienia, a co dopiero go naśladować. Dlatego właśnie otwarte mówienie o sobie jest tak ważne dla każdej pary.

Mówiliśmy już o wyrażaniu pragnień i emocji, ale równie ważne jest otwarte mówienie o swoich zachowaniach. Kiedy małżonek widzi, że zachowujesz się w określony sposób, może to niewłaściwie zinterpretować, dopóki tego zachowania nie wyjaśnisz. Żona zauważyła na przykład, że zasnąłem, kiedy coś mi opowiadała. Mogę wtedy powiedzieć: „Przepraszam, przysnąłem, kiedy mówiłaś. Wziąłem wcześniej tabletkę na ból głowy i dlatego jestem taki senny. Nie chodzi o to, że nie interesuje mnie, co masz do powiedzenia”. Takie wyjaśnienie pomoże jej właściwie odczytać moje zachowanie.

Pomocne może również okazać się wyjaśnienie zachowania, do którego dopiero dojdzie. „Planuję wziąć się za koszenie trawy, jak tylko wrócę z meczu. To dla ciebie w porządku? Kocham cię”. Dzięki temu żony nie będzie dręczyć świadomości, że trawa nieskoszona, a ty świetnie bawisz się na meczu. Wie, że masz zamiar zrobić to później.

Źródłem cennych informacji może być dla współmałżonka również rozmowa na temat zachowania z przeszłości. „Mijałam dzisiaj sklep z meblami i weszłam obejrzeć zestaw do sypialni. Naprawdę mi się spodobał i jest w niezłej cenie. Mógłbyś też na to spojrzeć?” Jeśli opowiesz partnerowi o swoich działaniach, które mają związek z jakąś decyzją lub prośbą, pomożesz mu odpowiednio na to zareagować. Wszystko to wpływa na wasze wzajemne zrozumienie i małżeńską intymność.

---

Panie Jezu, dziękuję Ci, że choć do głębi nas znasz, i tak nas kochasz. Pomóż nam, jako parze, chcieć się lepiej poznać. Proszę, zachęcaj nas do rozmów na temat naszych zachowań.

## TAM, GDZIE ZACZYNA SIĘ ZMIANA

*[Jezus powiedział,] Czemu to widzisz drzazgę w oku swego brata, a belki we własnym oku nie dostrzegasz? [...] Obłudniku, wyrzuć najpierw belkę ze swego oka, a wtedy przejrzysz, ażeby usunąć drzazgę z oka twego brata (Mt 7,3-5).*

**JAKO DORADCA MAŁŻEŃSKI** doszedłem do jednego wniosku: każdy chciałby, żeby to małżonek się zmienił. „Moglibyśmy mieć takie udane małżeństwo, gdyby tylko on więcej pomagał mi w domu”. Lub: „Nasze małżeństwo byłoby wspaniałe, gdyby tylko ona chciała się ze mną kochać częściej niż raz w miesiącu”. On chce, żeby to ona się zmieniła, i vice versa. Jak to się kończy? Oboje pogrążają się w poczuciu winy i rozżaleniu.

Słowa Jezusa z Ewangelii św. Mateusza 7 żywo ilustrują ten problem. Myślimy, że potrafimy wyraźnie zauważyć winę innych ludzi i dokładamy wszelkich starań, żeby ich naprostować. A w rzeczywistości oślepia nas własny grzech. Jeśli nie uporaliśmy się z własnymi niedoskonałościami, nie mamy prawa krytykować naszego małżonka.

Możemy jednak zrobić coś innego: zacząć od siebie. Przyznać, że nie jesteśmy idealni. Wyznać partnerowi, w czym zawiniliśmy, i wyrazić chęć zmiany. Poprosić, żeby raz w tygodniu dawał nam wskazówkę, jak być lepszym mężem lub żoną. Ze wszystkich sił starać się zmienić. Wtedy jest nadzieja, że małżonek odwdzięczy się nam tym samym.

---

Ojcie, dużo łatwiej jest mi skupiać się na wadach mojej żony/mojego męża, niż pracować nad własnymi niedoskonałościami. Proszę, daj mi odwagę, żebym mógł w szczerości spojrzeć na siebie z dystansu. Pomóż mi zmienić dziś jedną rzecz, dzięki której będę lepszym partnerem w małżeństwie.

## ODWRÓCENIE SIĘ

*W owym czasie wystąpił Jan Chrzciciel i głosił na Pustyni Judzkiej te słowa: Nawróćcie się, bo bliskie jest królestwo niebieskie. [...] Wydajcie więc godny owoc nawrócenia (Mt 3,1–2.8).*

**OSTATNIO PEWNA KOBIETA** powiedziała mi: „Nasze kłótnie od lat wyglądają tak samo, kłócimy się o te same rzeczy. Jesteśmy małżeństwem od trzydziestu lat i mam już dosyć jego przeprosin. Chcę, żeby się zmienił”. Ta kobieta chciała, żeby jej mąż pokutował. Słowo *pokuta* oznacza „odwrócenie się”. W kontekście przeprosin oznaczałoby to, że ktoś głęboko żałuje, iż swoim zachowaniem sprawił drugiej osobie ból, więc decyduje się to zachowanie zmienić.

Jan Chrzciciel głosił, że ludzie potrzebują pokuty – muszą odwrócić się od grzechów i zwrócić się w stronę Boga. Jezus rozpoczął swoją służbę z identycznym przesłaniem. Jak mówi powyższy werset, dowodem, że coś zmieniło się w naszym sercu, jest właśnie zmiana zachowania. Kiedy królem naszego serca jest Chrystus, nie chcemy już powtarzać tych samych starych grzechów. Przeciwnie – chcemy się zmienić, więc sięgamy po pomoc z nieba.

Jeśli zranimy współmałżonka, musimy przyjąć do wiadomości, że zrobiliśmy coś złego i same przeprosiny nie wystarczą. Ponieważ nie chcemy ponownie zranić ukochanej osoby w ten sam sposób, musimy opracować plan działania, który pomoże nam uniknąć podobnych zachowań w przyszłości. Właśnie tak powinniśmy się zachować, ponieważ małżeństwo to najintymniejsza relacja w naszym życiu. Pokuta to nieodzowna część szczyrych przeprosin.

---

Panie, wiem, że powinienem zrobić coś więcej, niż tylko przeprosić. Muszę odwrócić się od złych wzorców zachowań względem osoby, którą kocham. Chcę się zmienić, ale potrzebuję Twojej pomocy. Proszę, daj mi siłę do pokuty.

## DECYZJA O ZMIANIE

*Nawróćcie się! Odstąpcie od wszystkich waszych grzechów, aby wam już więcej nie były sposobnością do przewiny. Odrzućcie od siebie wszystkie grzechy, któreście popełniali przeciwko Mnie, i utwórzcie sobie nowe serce i nowego ducha (Ez 18,30–31).*

**KAŻDY MUSI NAUCZYĆ** się przeproszać. Powód jest jeden: wszyscy jesteśmy grzesznikami i od czasu do czasu zdarza nam się zranić osoby, które najbardziej kochamy. Kiedy przeprosimy, mamy nadzieję, że zraniona osoba nam przebaczy. Możemy jej to ułatwić, uzupełniając nasze przeprosiny deklaracją pokuty lub zmiany. Jak powiedziała mi pewna kobieta: „Nie chcę już słuchać żadnych słów, chcę zobaczyć zmiany. Kiedy on mówi, że chce się zmienić, zawsze jestem otwarta, by mu wybaczyć”.

Każda pokuta ma swój początek w sercu. Jeśli decydujemy się zmienić, to pokazujemy jednocześnie, że rezygnujemy z usprawiedliwiania się i umniejszania wagi naszego zachowania. W zamian przyjmujemy pełną odpowiedzialność za swoje działania. Jak mówi powyższy werset, pozostawiamy nasze grzeszne zachowanie za sobą i zaczynamy szukać „nowego serca i nowego ducha”. Jedyną osobą, która może nam je dać, jest Bóg. To On może odnowić w nas pragnienie zmiany. To On może pomóc nam zmienić się na lepsze. Kiedy mówimy partnerowi, że chcemy się zmienić, pokazujemy mu kawałek naszego serca, a to często prowadzi do przebaczenia.

---

Ojcze, dałeś mi wspaniałą obietnicę nowego serca i nowego ducha. Boże, zmień moje serce i pomóż mi zmienić moje zachowanie. Chcę o tym opowiedzieć osobie, którą kocham, tak żeby mogła mi w pełni zaufać.

## SKUTECZNE PRZEPROSINY

*Nie zazna szczęścia, kto błędy swe ukrywa; kto je wyznaje, porzuca – ten miłosierdzia dostąpi (Prz 28,13).*

**SKUTECZNE PRZEPROSINY MUSZĄ** uwzględniać chęć zmiany zachowania. Z Księgi Przysłów 28,13 jasno wynika, że jeśli nie przyznajemy się do błędów – czy to względem Boga, czy współmałżonka – nie możemy oczekiwać pozytywnych efektów. Jeśli jednak przyznamy się do szkodliwych zachowań („wyznamy” je) oraz opracujemy plan, jak ich zaprzestać („porzucimy” je), otworzymy drogę do przebaczenia.

Pamiętam mężczyznę o imieniu Joel, którego żona, Joyce, była do wszystkiego bardzo negatywnie nastawiona. Cokolwiek powiedział Joel, Joyce się z nim nie zgadzała. Podczas naszych sesji terapeutycznych zrozumiałem, że Joyce postrzega wszystko w kategoriach dobre–złe, prawda–fałsz, więc kiedy nie zgadzała się w czymś z Joelem, nie była to dla niej zwykła różnica opinii. Według niej Joel po prostu się *mylił*.

Choć chwilę to trwało, Joyce w końcu przeprosiła za swoje negatywne nastawienie i opracowała plan, jak je zmienić. Nauczyła się mówić: „To ciekawy sposób spojrzenia na sprawę” oraz „Wezmę to pod uwagę”. Zaczęła wypowiadać się o swoich pomysłach jak o opiniach, a nie jedynych prawdach. Nauczyła się zaczynać zdania od: „W moim odczuciu...”. Kiedy Joel zobaczył, że Joyce szczerze pragnie się zmienić, bez trudu jej wybaczył. Skuteczne przeprosiny mogą ocalić małżeństwo.

---

Boże, trudno jest mi przyznać się do złych wzorców zachowań, ale wiem, że wciąż ranię mojego małżonka w ten sam sposób. Proszę, daj mi odwagę wyznać, że źle postępuję, i odwrócić się od tych schematów. Jeśli problem dotyczy mojego małżonka, pomóż mi być wdzięcznym i wybacającym.

## PODZIAŁ OBOWIĄZKÓW

*Lepiej jest dwom niż jednemu, gdyż mają dobry zysk ze swej pracy. Bo gdy upadną, jeden podniesie drugiego. Lecz samotnemu biada, gdy upadnie, a nie ma drugiego, który by go podniósł (Koh 4,9–10).*

JA W SWOIM domu odkurzam i zmywam naczynia. A ty, co robisz u siebie? Które z was czym się zajmie? Każda para musi odpowiedzieć sobie na podobne pytania. Uważam, że należy tu uwzględnić obdarowanie i zdolności każdej z osób. Jedno z partnerów może mieć większe predyspozycje do określonych zadań niż drugie. Dlaczego nie wykorzystać tej przewagi w grze?

Nie oznacza to, że jeśli ktoś raz podejmie się danych obowiązków, to druga osoba zupełnie nie musi się w nie angażować. Miłość szuka okazji do pomocy. W Księdze Koheleta król Salomon jasno wypowiada się na temat wartości, jaką wnosi praca zespołowa. Będąc parą, możemy osiągnąć więcej niż jako dwie odrębne jednostki, ponieważ możemy się nawzajem wspierać. Biblia nie mówi konkretnie, kto powinien robić co, ale zachęca do wypracowania wspólnej odpowiedzi na to pytanie.

Prorok Amos kiedyś spytał: „Czy pójdzie razem dwóch, jeśli się z sobą nie umówią?” (Am 3,3, NBG). Odpowiedź brzmi: niezbyt daleko i niezbyt pomyślnie. Zachęcam was, żebyście wytrwale negocjowali, dopóki oboje nie będziecie zadowoleni z ustalonego podziału obowiązków.

---

Panie, dziękuję Ci, że ja i mój mąż możemy pracować jako zespół. Pomóż nam ustalić, które zadania będą dla kogo najlepsze, i pomóż nam wzajemnie się wspierać w naszych dążeniach do wspólnego celu.

## WSPÓLNY CEL

*Wkrótce cały mur był powiązany do połowy jego wysokości, lud zaś ohocho pracował (Ne 4,6, BW).*

**JAKI MACIE WSPÓLNY** cel, jako para? Być może jest to dobrze funkcjonujący dom, zgrany związek lub poczucie wzajemnej uczciwości? Ostatnio pewna kobieta żaliła mi się, że mąż nie pomaga jej w domowych obowiązkach. Tłumaczyła: „Oboje pracujemy na pełen etat, a on oczekuje, że będę robić wszystko w domu, kiedy sam odpoczywa przed telewizorem. A może ja też muszę odpocząć?”. Ta para najwyraźniej nie zdefiniowała wspólnego celu.

Zawodnicy drużyny sportowej wykonują różne zadania, ale mają ten sam cel. Tak samo było w przypadku Nehemiasza, kiedy przewodził Izraelitom w odbudowie murów wokół Jerozolimy. Niektórzy zajmowali się odbudową bram, inni nosili materiały, a jeszcze inni pełnili strażę, żeby uniknąć sabotażu. Choć każdy miał odrębne zadanie, jednoczył ich ostateczny cel: chcieli, aby Jerozolima znów była bezpieczna.

Jeśli pragniemy, by nasz związek był zgrany i pełen intymności, każde z nas musi wykonać swoją część pracy. Mąż, który czuje się wykorzystywany, raczej nie będzie zainteresowany pogłębianiem intymności. Spróbuj spytać partnera: „Czy uważasz, że w domu tworzymy zgrany zespół?”. Dopasuj dalsze działania do odpowiedzi, jaką usłyszysz.

---

Boże Ojczy, dziękuję Ci, że w Księdze Nehemiasza dałeś nam wspaniały przykład pracy zespołowej. Kiedy będziemy z małżonkiem rozmawiać o podziale obowiązków, chcę pamiętać o naszym wspólnym celu. Pomóż mi wykonywać moją część zadania chętnie i z miłością.

## WZAJEMNE SPEŁNIENIE SEKSUALNE

*Jeżeli ktoś niedawno się ożenił, to nie wyruszy na wojnę i nie nałoży się nań żadnych uciążliwych świadczeń, ale niech będzie wolny przez jeden rok dla swojej rodziny, niech raduje się swoją żoną, którą pojął (Pwt 24,5, BW).*

**W MOJEJ PRACY** doradcy małżeńskiego często słyszę dwa pytania: „Co mogę zrobić, żeby żona chciała się ze mną częściej kochać?” oraz „Co mogę zrobić, żebyśmy oboje czerpali z tego przyjemność?”. To, jak często żona chce współżyć, będzie zależało od sposobu, w jaki traktuje ją mąż. Osiągnięcie obopólnej satysfakcji seksualnej jest procesem, w którym nic nie następuje automatycznie. W Księdze Powtórzonego Prawa 24,5 czytamy, że Bóg nakazał Izraelitom nie obarczać nowo poślubionego mężczyzny żadnymi formalnymi obowiązkami, a zwłaszcza służbą wojskową, która wymagałaby od niego przebywania z dala od domu. Przez pierwszy rok małżeństwa para miała dawać sobie nawzajem radość. Możemy stąd wnioskować, że Bóg chce pomóc parom w drodze do małżeńskiej intymności.

Jednym ze sposobów jej osiągnięcia jest przyjmowanie pozytywnych informacji. Proponuję, żebyście wraz z małżonkiem zapoznali się z książką Clifforda i Joyce Pennerów *The Gift of Sex* („Dar seksu”) i wspólnie omawiali poruszane w niej zagadnienia. Jest to jedna z metod prowadzących do lepszego zrozumienia męskiej i żeńskiej seksualności oraz odkrywania, jak nawzajem obdarzać się fizyczną przyjemnością.

Należy zawsze przyjmować postawę miłości i szukać sposobów uszczęśliwienia ukochanej osoby. Mówcie sobie o swoich pragnieniach, ale nigdy nie zmuszajcie małżonka do określonej formy wyrazu zmysłowości. Otwarta komunikacja prowadzona w atmosferze miłości doprowadzi was do obopólnego spełnienia.

---

Panie, dziękuję ci za dar miłości fizycznej. Gdy będziemy z małżonkiem szukać sposobów na większe zbliżenie się do siebie w sferze seksualnej, pomóż mi traktować przyjemność partnera na równi z moją. Prowadź nas, abyśmy potrafili okazywać sobie miłość poprzez seks.



## POZYTYWNY OBRAZ SEKSU

*Jak piękna jest miłość twoja, siostró ma, oblubienico, o ileż słodsza jest miłość twoja od wina, a zapach olejków twych nad wszystkie balsamy!* (Pnp 4,10).

**CHCIAŁBYM PORUSZYĆ** TEMAT seksu jako obopólnej przyjemności. Proszę, zwróćcie uwagę na słowo *obopólny*. W kwestii seksu wszystko inne niż głębokie poczucie spełnienia obu stron to chybienie zamierzonego przez Boga celu. Jakie są zatem wytyczne prowadzące do tego rodzaju wzajemnej satysfakcji?

Po pierwsze trzeba mieć zdrowe podejście do seksu. Istnieje bardzo wiele powodów, dlaczego ludzie miewają negatywne nastawienie do zmysłowej bliskości, nawet w ramach małżeństwa. Można temu zaradzić, analizując, co na temat miłości fizycznej mówi sama Biblia. W 1 Liście do Koryntian 7 Paweł zwraca uwagę, że seks to ważny element małżeństwa. Jeśli przeczytamy Pieśń nad Pieśniami, zobaczymy, że seks małżeński to dar od Boga, który można z namaszczeniem celebrować. Niech ta świadomość cię uwolni. Sam Jezus powiedział przecież: „Jeżeli będziecie trwać w nauce mojej, [...] poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli” (J 8,31–32).

Drugim krokiem do zmiany nastawienia jest modlitwa. Poproś Boga, żeby dał ci pozytywne spojrzenie na seks. Pozytywne nastawienie prowadzi do pozytywnych zachowań.

---

Ojciec, wiesz, że czasami zmagam się z negatywnym postrzeganiem seksu. W Twoim słowie jednak czytam, że jest on zdrowy i dobry. Pomóż mi całym sercem w to uwierzyć. Prowadź mnie, gdy będę rozmawiać z małżonkiem, i wspieraj mnie, gdy będę starał się rozwijać w tej sferze naszego małżeństwa.

## RADZENIE SOBIE Z GRZECEM SEKSUALNYM

*Teraz jednak dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie, nie ma już potępienia. Albowiem prawo Ducha, który daje życie w Chrystusie Jezusie, wyzwoliło cię spod prawa grzechu i śmierci (Rz 8,1–2).*

W **DZISIEJSZYM ŚWIECIE** wiele par rozpoczyna małżeństwo z bagażem wcześniejszych doświadczeń seksualnych – z małżonkiem lub innym partnerem. Współczesna kultura wpaja w nas przekonanie, że przedmałżeńskie doświadczenia seksualne przygotowują ludzi do życia po ślubie. Wszystkie badania wskazują jednak, że jest odwrotnie. Wskaźnik rozwodów jest dwukrotnie wyższy wśród par, które miały wcześniejsze doświadczenia w tej sferze, niż wśród tych, które ich nie miały.

W gruncie rzeczy wcześniejsze doświadczenia seksualne stanowią często barierę, która przeszkadza w osiągnięciu obopólnej seksualnej intymności w małżeństwie. Chrześcijańska odpowiedź na ten problem jest jedna: wyznać to, co złe, i szczerze przebaczyć sobie nawzajem błędy z przeszłości. Piękne wersety Listu do Rzymian 8 przypominają nam, że nie istnieje nic, czego nie mogłyby osiągnąć Boża łaska i przebaczenie. Jeśli żyjesz w Chrystusie i wyznałeś grzechy, to zostały ci one wybaczone, a ty jesteś wolny od przeszłości. Być może pozostawi za sobą blizny, ale mogą one stać się dla ciebie świadectwem Bożej łaski i miłości. Zaakceptuj je i przebacz małżonkowi, a zrobisz krok w stronę wzajemnego miłosnego spełnienia.

---

Panie, sam wiesz, jaką rolę odegrał w naszym małżeństwie grzech seksualny. Proszę, przebacz mi moje grzechy i pomóż mi zacząć na nowo. Chcę przyjąć Twoje przebaczenie i zacząć rozwijać zdrową relację seksualną z moim małżonkiem.

## AKCEPTACJA EMOCJI

*Wtedy [Jezus] spojrzawszy wkoło po wszystkich z gniewem, zasmucony z powodu zatwardziałości ich serca, rzekł do człowieka: Wyciągnij rękę! Wyciągnął, i ręka jego stała się znów zdrowa (Mk 3,5).*

**NIEKTÓRZY CHRZEŚCIJANIE KRYTYCZNIE** podchodzą do emocji. Czy spotkałeś się kiedyś z podobnym stwierdzeniem: „Nie ufaj emocjom. To wiara prowadzi do duchowego wzrostu, a nie emocje”? Dlaczego tak bardzo nie akceptujemy uczuć? W Ewangelii św. Marka 3 czytamy, że Jezus odczuwał gniew i smutek – i miał ku temu powody. Był szabat, a On w synagodze zauważył mężczyznę z uschlą ręką. Wiedziony współczuciem uzdrowił chorego, a przyglądający się temu faryzeusze uznali, że złamał tym samym prawo szabatu. Pełna gniewu oraz smutku reakcja Jezusa jest w pełni uzasadniona i odzwierciedla serce Boga. Nikt nie potępiłby Jezusa za to, że odczuwał podobne emocje. Dlaczego więc potępiamy siebie nawzajem?

Bóg dał nam emocje, byśmy mogli wzrastać, dojrzewać oraz odczuwać spełnienie i radość. Uczucia mają być przyjaciółmi, którzy wysyłają nam istotne sygnały. Odczuwanie negatywnych emocji to informacja, że coś wymaga naszej interwencji. Potraktuj je jak ostrzegawczą kontrolkę w samochodzie – gdy zapali się lampka braku oleju, nie przeklinamy jej, ale rozwiązujemy problem, o którym nas informuje. Czy tak samo nie powinniśmy traktować uczuć? Kiedy masz w sobie negatywne emocje, zwłaszcza w stosunku do małżonka, zatrzymaj się na chwilę i zastanów, gdzie tak naprawdę leży problem. Jeśli podejmiesz konstruktywne działania, to znaczy, że dane uczucie spełniło swoją funkcję.

---

Panie, dziękuję Ci za emocje. Stworzyłeś nas na swój obraz, jako istoty emocjonalne. Pomóż mi traktować uczucia jak dar. Proszę, daj mi mądrość, bym mógł zobaczyć, jaki problem kryje się za danym uczuciem, i rozwiązać go, zanim moje emocje zranią osobę, którą kocham.