



# Jest nadzieja dla ciebie i twojej rodziny!

Żyjemy w czasach trudnych wyzwań. Nasze życie jest pełne informacji, zajęć i bezsensownych oczekiwań. Stresy współczesnego życia sprawiają, że coraz trudniej jest stworzyć i podtrzymać zdrowy związek. Małżeństwa i rodziny żyją pod jednym dachem, ale nie mają dobrej łączności ze sobą. Wielu pragnie stabilnego, dobrego rodzinnego życia, ale nie wie, jak je osiągnąć.

Ta niewielka książka może pomóc w tej kwestii. Zawarte w niej idee i rozwiązania pochodzą ze źródła starożytnej mądrości, ale są zupełnie aktualne jak dzisiejsze wiadomości. Książka ta:

- pomoże ci budować silne więzi z bliskimi ci ludźmi,
- da ci nowe umiejętności pomagania twoim dzieciom w kształtowaniu charakteru,
- dostarczy ci wypróbowanych zasad, które pomogą ci wieść sensowne i szczęśliwe życie,

- wskaże, jak małżonkowie mogą zbliżyć się do siebie emocjonalnie, duchowo, finansowo i intelektualnie,
- pomoże ci skuteczniej nawiązywać łączność, zrozumieć i usunąć korzenie przemocy w rodzinie, zapobiec rozłomom i rozwodowi albo żyć szczęśliwiej w pojedynkę.

**Willie i Elaine Olivierowie** — małżeństwo doświadczonych doradców rodzinnych. Podróżują po całym świecie wskazując ludziom, jak mogą tworzyć zdrowe związki. Są twórcami konferencji dla małżeństw zatytułowanych From This Day Forward i Journey Toward Intimacy oraz gospodarzami cotygodniowego programu rodzinnego Real Family Talk With Willie and Elaine Oliver nadawanego przez międzynarodową telewizję chrześcijańską Hope Channel.



 **Znaki Czasu**



ISBN 978-83-7295-403-9



9 788372 954039

NADZIEJA DLA WSPÓŁCZESNEJ RODZINY

WILLIE OLIVER I ELAINE OLIVER

# NADZIEJA DLA WSPÓŁCZESNEJ RODZINY



WILLIE OLIVER I ELAINE OLIVER

WILLIE OLIVER I ELAINE OLIVER

WILLIE OLIVER i ELAINE OLIVER

# NADZIEJA

DLA

współczesnej rodziny

 *Wydawnictwo*  
**„Znaki Czasu”**

---

WARSZAWA 2019

TYTUŁ ORYGINAŁU  
Hope for Today's Families

KIEROWNIK WYDAWNICZY  
Mirosław Harasim

TEUMACZENIE  
Jan Trzeciak

PROJEKTANT OKŁADKI  
Gerald Lee Monks  
Jarosław Kauc (wersja polska)

TYPOGRAF  
Jarosław Kauc

REDAKCJA  
Adrian Danielewicz

ASYSTENT REDAKCYJNY  
Klaudia Głowacka

Copyright © 2018 by Review and Herald® Publishing Association  
Copyright © 2019 by Wydawnictwo „Znaki Czasu”

Wydano staraniem Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego  
w Rzeczypospolitej Polskiej (zob. adwent.pl)

Wydanie I

ISBN 978-83-7295-403-9

Zamówienia na publikacje prosimy kierować pod adresem:  
Dział Handlowy Wydawnictwa „Znaki Czasu”  
ul. Foksal 8/3  
00-366 Warszawa  
tel. 22-331-98-00  
e-mail: kontakt@znakiczasu.pl  
księgarnia internetowa: sklep.znakiczasu.pl

# SPIS TREŚCI

Od wydawcy polskiego .....	7
Wprowadzenie .....	9
1. Rodzina — Boży wynalazek .....	15
2. Małżeństwo — Boży sposób życia .....	21
3. Rodzicielski sukces .....	30
4. Skała czy piasek? .....	39
5. Bliscy sprzymierzeńcy .....	45
6. Łaskawa komunikacja .....	51
7. Nie ma usprawiedliwienia dla przemocy w rodzinie .....	57
8. Jak zapobiec kryzysom małżeńskim i rozwodowi .....	65
9. Pokój dla samotnych .....	73
Posłowie .....	80



# OD WYDAWCY POLSKIEGO

**B**adania przeprowadzone w Polsce nad najważniejszymi aspektami życia wykazały, że na pierwszym miejscu (70%) Polacy wymieniają rodzinę i przyjaciół oraz szczęśliwe relacje<sup>1</sup>. Rodzina i przyjaciele wyprzedziły w tej tabeli priorytetów takie wartości jak bezpieczeństwo, radość życia, zdrowie, sprawiedliwość społeczna, powodzenie materialne czy religia i tradycja.

Tęsknota za udanym życiem rodzinnym nie dziwi, gdy przyjrzymy się skali rozwodów (blisko połowa małżeństw w miastach, ok. 25% na wsiach)<sup>2</sup>. Gdy dodamy do tego nie policzoną liczbę małżeństw nieszczęśliwych, nie mówiąc o nadal wstydliwym i często ukrywanym zjawisku przemocy w rodzinie (ok. 400-500 kobiet rocznie ginie w Polsce w wyniku przemocy w rodzinie!)<sup>3</sup>, nie dziwi fakt, że Polacy poszukują nadziei na szczęśliwsze życie wśród najbliższych.

Książka *Nadzieja dla współczesnej rodziny*, którą oddajemy do rąk Czytelnika, taką nadzieję przynosi.

---

<sup>1</sup> Statista Survey (Global Consumer Survey), badania przeprowadzone od 5 do 12 grudnia 2017 na 1041 respondentach od 18 do 64 roku życia.

<sup>2</sup> <https://www.rp.pl/Spoleczenstwo/302029849-Jak-czesto-rozwodza-sie-Polacy.html>, 17.04.2019, 16:00

<sup>3</sup> <https://wiadomosci.onet.pl/kraj/w-polsce-w-wyniku-przemocy-domowej-ginie-400-500-kobiet-rocznie/joyy9hn>, 17.04.2019, 16:04.

Napisana została przez znanych i cenionych w świecie edukatorów i doradców rodzinnych. Elaine i Willi Oliver oprócz licznych tytułów naukowych i specjalizacji w zakresie socjologii rodziny, doradztwa pastoralnego i psychologicznego, a nawet teologii, są przede wszystkim małżeństwem z trzydziestoletnim stażem.

Ich niespotykanym darem jest umiejętność nawiązywania kontaktów z ludźmi i wychodzenia naprzeciw ich potrzebom psychologicznym i duchowym, co praktykują, podróżując po całym świecie podczas licznych szkoleń i spotkań terapeutycznych.

Ta niewielka objętościowo książka stanowi wprowadzenie w podstawowe zagadnienia związane z budowaniem szczęśliwego życia rodzinnego, kładąc nacisk na rozwijanie i pogłębianie więzi oraz właściwe porozumiewanie się. Napisana w prosty i praktyczny sposób, bez pseudonaukowego nadęcia jest czymś więcej niż tylko poradnikiem. Umiejętnie nawiązuje do wartości duchowych i natchnionych rad Pisma Świętego w zakresie budowania relacji z ludźmi, co — paradoksalnie — jest wciąż niedocenianym czynnikiem w tego typu literaturze w naszym chrześcijańskim ponoć kraju.

Życząc przyjemnej i nade wszystko pożytecznej lektury, jestem przekonany, że książka ta rozbudzi i wzmocni nadzieję na lepsze jutro Czytelników, którzy zdecydowali się na jej przeczytanie i uzupełnienie swojej rodzinnej biblioteczki.

Marek Rakowski  
edukator rodzinny



# WPROWADZENIE

**R**ozwijanie zdrowej rodziny stanowi jedno z największych wyzwań i najtrudniejszych zadań, jakich ludzie mogą się podjąć. Nawet jeśli szczerze pragną mieć zdrowe więzi w rodzinie, i tak pozostaje to wyzwaniem — pomimo najlepszych zamiarów — gdyż jesteśmy tylko ludźmi, a ludzie nie są doskonali. Nasze niedociągnięcia bardzo utrudniają zachowanie zdrowych więzi.

Jest jednak nadzieja dla współczesnej rodziny. Może być lepiej. Nasze dzieci mogą dorastać i stawać się pełnymi energii osobami o pozytywnym nastawieniu. Możemy nauczyć się pokonywania negatywnych postaw. Kiedy przyjmujemy Bożą wizję rodziny, możemy mieć silniejsze i zdrowsze więzi rodzinne.

Jednym z ważnych czynników w zdrowej rodzinie jest jakość komunikacji. Dobra komunikacja w rodzinie z dwojgiem rodziców nie różni się dużo od dobrej komunikacji w rodzinie z jednym rodzicem. Każda głęboka i sensowna dyskusja o rodzinie musi się odnosić do powszechnych zmagañ, jakie są udziałem rodzin na całym świecie.

Więzi w rodzinach różnią się w zależności od tego, jacy ludzie je tworzą. Nie ma prostego sposobu na prowadzenie rodziny. Zależności między poszczególnymi oso-

bami z trzech czy czterech pokoleń żyjących pod jednym dachem będą nieco inne niż w rodzinach składających się tylko z rodziców i niedorosłych dzieci. Jednak, jak już wspomnieliśmy, standardowe zasady dobrych rodzinnych więzi są pod wieloma względami uniwersalne.

Od Addis Abeby po Adelajdę, od Bali po Buenos Aires, od Kapsztadu po Chicago, od Dewas po Detroit, od Eldoret po Ensenadę, od Florencji po Fortalezę, od Gaborone po Genewę, od Haify po Hanoi, od Istanbuhu po Ibadan, od Jerozolimy po Jubę, od Kuala Lumpur po Kabul, od Los Angeles po La-hore, od Madrytu po Mumbai, od Nowego Jorku po Nairobi, od Orlando po Osakę, od Port Moresby po Panamę, od Quito po Quezon, od Rygi po Rio de Janeiro, od San Salvador po Szanghaj, od Tegucigalpy po Timisoarę, od Ułan Bator po Upsalę, od Wołgogradu po Valparaíso, od Waszyngtonu po Warszawę, od Xi'an po Xalapę, od Jorku po Jaounde, od Zanzibaru po Saragossę dostępnych jest kilka podstawowych umiejętności w celu rozwijania i poprawiania więzi rodzinnych w wioskach i miastach na całym świecie.

W tej niewielkiej książeczce pragniemy przedstawić kilka ważnych zagadnień dotyczących udanych więzi rodzinnych. Bez względu na to, czy jesteś osobą samotną, w związku małżeńskim, rozwiedzioną, mającą dzieci czy nie, młodszą czy starszą, mamy nadzieję, że na kartach tej książki znajdziesz narzędzia, które pomogą ci zmienić twoje więzi ze znośnych na upragnione.

W rozdziale I omówimy rodzinę jako Boży wynalazek od samego początku istnienia ludzkości — dlaczego

jest tak ważna i jakie role odgrywa w naszym życiu, dając nam poczucie tożsamości i stabilności, jakiego potrzebujemy.

W rozdziale 2 dzielimy się Bożym ideałem małżeństwa i potrzebą skupienia uwagi bardziej na tym, co możemy dawać innym w rodzinie, a nie na tym, co możemy otrzymywać. Dzielimy się także ważną metaforą, która pomoże ci łatwo uzmysłwić sobie, jak możesz najlepiej prowadzić rodzinę, inwestując w nią dzień po dniu.

W rozdziale 3 ujawniamy sekrety rodzicielskiego sukcesu. Wychowanie dzieci w naszych czasach jest większym wyzwaniem niż kiedykolwiek w przeszłości. Kształtowanie charakteru dzieci jest jeszcze ważniejsze, gdyż codziennie mają one do czynienia z wartościami przeciwnymi do tych, które wyznają rodzice — są bombardowane sprzecznymi przesłaniami w mediach społecznościowych i z wielu innych źródeł. Jeśli pragniesz być lepiej przygotowany do tego wielkiego wyzwania, musisz koniecznie przeczytać ten rozdział.

W rozdziale 4 podkreślamy znaczenie zrozumienia faktu, iż posłuszeństwo jest niezbędne dla właściwych więzi. Jeśli nie dostosujemy się do zasad, które Bóg ustanowił w celu rozwijania ważnych wartości stojących na straży pokoju i szczęścia we wszystkich relacjach, nasze życie będzie dalekie od Bożego ideału.

W rozdziale 5 piszemy o tym, jak mąż i żona mają się stać bliskimi sprzymierzeńcami. Ostrzegamy, że każde małżeństwo będzie nieuchronnie dążyć do stanu izolacji, jeśli rodzice nie będą świadomie każdego dnia rozwijali wzajemnej bliskości dzięki mocy Bożej. Małżon-

kwowie, którzy są sobie bliscy emocjonalnie, finansowo, duchowo i intelektualnie, wspierają się nawzajem, pokonując stojące na ich drodze wyzwania.

W rozdziale 6 zajmujemy się znaczeniem komunikacji nacechowanej łaskawością we wszystkich naszych więziach. Jako ludzie wszyscy popełniamy błędy. Podchodząc do kwestii porozumiewania się w sposób nacechowany łaskawością, będziesz w stanie nawiązać komunikację w sposób sprzyjający budowaniu bliskości i wzajemnemu rozwojowi.

W rozdziale 7 dzielimy się bezcennymi informacjami o destruktywnej naturze przemocy w rodzinie oraz dokonujemy przeglądu pierwotnego Bożego zamierzenia i doskonałego planu dla naszych więzi i rodzin.

W rozdziale 8 odkrywamy naukowe dowody wskazujące, jak można zapobiegać kryzysom małżeńskim i rozwodowi oraz sprawić, aby małżeństwo służyło rozwojowi, zadowoleniu i pokojowi. Jeśli jesteś w związku małżeńskim lub zamierzasz w takowy wstąpić, nie wolno ci pominąć tego rozdziału.

W rozdziale 9 odnosimy się do procesów społecznych oddziałujących na ludzi samotnych oraz tego, jak ważne jest znalezienie pokoju z samym sobą i okolicznościami swojego życia, jeśli jest się osobą żyjącą w pojedynkę. Odnosimy się także do rzeczywistości, w której wielu samotnych rodziców marzy o udanym związku małżeńskim i wierzy, że ich życie byłoby łatwiejsze i bardziej odpowiedzialne, gdyby stworzyli taką relację. Czy to prawda? Czy osoby żyjące w małżeństwie mają istotną przewagę w świecie, w którym żyjemy? Mówimy także

o tym, jak znaleźć pokój w naszym życiu, gdy żyjemy w pojedynkę.

W posłowniu dokonujemy podsumowania przesłania poszczególnych rozdziałów, składając je niczym elementy układanki tworzące obraz nadziei, jaką Bóg ma dla naszych rodzinnych więzi.

Posiadać względnie zdrową rodzinę to dar od Boga. Oczywiście wymaga to wysiłku, celowego działania i polegania na Wszechmogącym Bogu. Niemniej zawsze musimy pamiętać, że Bóg obiecał, iż będzie z nami do końca świata (Mt 28,20), da nam swój pokój (J 14,27) i zaspokoi wszystkie nasze potrzeby (Flp 4,19). Ufajmy Mu pomimo wyzwań, przed którymi stajemy każdego dnia i uwierzmy, że jest nadzieja dla współczesnej rodziny!



## Rozdział 1

# RODZINA — BOŻY WYNALAZEK

**R***odzina* to wspaniałe słowo, które budzi ciepłe uczucia u większości ludzi na świecie. To pierwsze, o czym myślimy, kiedy znajdujemy się w niebezpieczeństwie albo kiedy mamy coś dobrego, czym chcielibyśmy się podzielić lub co chcielibyśmy świętować. Rodzina to pierwsze, co przychodzi nam na myśl, kiedy jesteśmy daleko przez jakiś czas w związku z nauką czy pracą. Większość ludzi, będąc dłużej poza domem, marzy o tym, by przytulić bliskich i cieszyć się domowym ciepłem. Prawdą jest, że po Bogu rodzina jest dla nas najważniejszym źródłem poczucia bezpieczeństwa, bliskości i ciepła.

Doświadczenie rodziny nie stało się dziełem przypadku. Już na samym początku została ona zaplanowana dla ludzi przez Boga. Wynosimy z niej naszą tożsamość, nazwisko i tradycję. Rodzina to ludzie, z którymi mamy wieloletnią więź i nierzadko to właśnie wśród nich czujemy się najlepiej. Rodzina to niemal zawsze grono osób, z których obecności czerpiemy siłę napędową do życia i którzy wpływają na nasze cele i aspiracje, a nawet samopoczucie, jak również świadomość tego, kim naprawdę jesteśmy i kim pragniemy się stać.

Kiedy myślimy o rodzinie, sięgamy myślą do naszych rodziców, rodzeństwa, dziadków i babć, ciotek, wujków, kuzynów, współmałżonka i dzieci. Czasami traktujemy jak rodzinę także bliskich przyjaciół, gdyż:

- wychowaliśmy się razem w jednej wspólnocie kościelnej lub sąsiedztwie;
- pochodzimy z tego samego miasta lub kraju;
- należymy do tej samej grupy etnicznej lub regionu geograficznego;
- przyzwyczailiśmy się do siebie nawzajem lub nawiązaliśmy szczególną więź;
- dzielimy podobne wartości, cele i sympatie.

Kiedy myślimy o rodzinie, mogą nam przyjść na myśl wspomnienia twarzy, kształtów, zapachów lub rozmów, prywatnych i publicznych przestrzeni, domu lub mieszkania, miasta lub przedmieścia, gospodarstwa i wioski, kościoła i szkoły, kuchni i posiłków.

W Rdz 1,27-28 czytamy o genezie pierwszej rodziny: „I stworzył Bóg człowieka na obraz swój. Na obraz Boga stworzył go. Jako mężczyznę i niewiastę stworzył ich. I błogosławił im Bóg, i rzekł do nich Bóg: Rozradzajcie się i rozmnażajcie się, i napełniajcie ziemię, i czyńcie ją sobie poddaną”.

Biblia — natchnione księgi opisujące dialog Boga z ludzkością — podaje w pierwszych rozdziałach pierwszej księgi, że to Bóg stworzył rodzinę i podkreśla wysokie znaczenie tej podstawowej komórki społeczeństwa dla Boga, a zatem także dla nas.

Pomimo że Bóg zaplanował rodzinne szczęście, wszyscy wiemy, że nie zawsze wszystko układało się tak, jak



było zaplanowane. Mężowie i żony nie zawsze zgadzają się ze sobą. Małżeństwo, które miało być nierozzerwalnym związkiem, często kończy się rozwodem. Często związek nie jest nawet oficjalnym małżeństwem, kiedy przychodzą na świat dzieci, a rodzice rozstają się, powodując nieopisany ból. Rodzice i dzieci nierzadko żywią wobec siebie gniewne uczucia. Rodzice czują się nieszanowani, a dzieci czują się zniewalane lub zaniedbywane przez tych, którzy powinni się o nie troszczyć.

Takie doświadczenia wprowadzają w błąd, gdyż to, co miało przynieść nam szczęście, ciepłe uczucia i poczucie bezpieczeństwa, dla wielu ludzi we współczesnym świecie staje się zupełnym przeciwieństwem ich oczekiwań — być może także dla ciebie.

Wobec rozczarowań i nieszczęść z radością możemy oznajmić, iż jest nadzieja dla współczesnych rodzin. Pozostawione na pastwę popularnych postaw w społeczeństwie ludzi myślących przede wszystkim o sobie, a następnie o sobie i tylko o sobie — co mogą dostać, a nie co mogą dać innym — rodziny będą nadal doświadczać cierpienia, depresji, smutku, beznadziejności i nędzy. Nadzieja leży w ponownym zwróceniu uwagi na zasady, które Bóg ustanowił, aby rodziny mogły być tym, czym On je stworzył. Nie tylko przyjrzenie się im, ale przede wszystkim stosowanie w praktyce pozwala nam doświadczać radości, ciepła i pokoju, jakich powinniśmy doświadczać w rodzinie.

Zatem jak opisałbyś więzi w twojej rodzinie? Czy każdego dnia panuje w niej pokój i poczucie zadowolenia, czy raczej twoje życie rodzinne przypomina walki

uliczne, tak iż albo usiłujesz przed nim uciec, albo po prostu przetrwać z dnia na dzień? Czy robisz postępy w dążeniu do rozwijania silnej i zdrowej rodziny, czy raczej czujesz się rozgniewany, sfrustrowany, poirytowany i z każdym dniem coraz bardziej bezradny?

Co można zrobić, by poprawić twoje relacje z wyraźnie wadliwych na takie, w których członkowie rodziny mają ze sobą autentyczną więź?

Dobrze, że zapytałeś! Prawda jest taka, że nie ma doskonałych rodzin, bo nie ma doskonałych ludzi. Zatem kiedy mówimy o rodzinie, w której poszczególne osoby czują, że mają łączność ze sobą nawzajem, to nie mamy na myśli takiej rodziny, w której nie ma absolutnie żadnych problemów. Opisujemy raczej rodzinę, która cieszy się stosunkowo wysokim poziomem zadowolenia i stabilności wzajemnych więzi. Taka rodzina zachowuje zdrową komunikację — małżonkowie między sobą oraz rodzice i dzieci świadomie rozwiązują konflikty najszybciej jak to możliwe i są zdecydowani zachowywać cierpliwość, uprzejmość, zrozumienie i gotowość przebaczenia. Choć tego rodzaju zaangażowanie nie jest łatwe, to jednak warto się o nie starać, gdyż owocuje szczęściem, zdrowiem i wysoką jakością życia rodziny, w której się przejawia.

Aby rodziny mogły przez wiele lat funkcjonować we względnie udany sposób, konieczne jest, by ich członkowie każdego dnia poświęcali się temu celowi. Każdy z nich musi celowo dążyć do zgody z innymi — słuchać i okazywać cierpliwość, choć wydaje się, że łatwiej i bardziej naturalnie byłoby postępować inaczej.

Takie nawyki praktykowane codziennie z biegiem lat budują silniejsze i zdrowsze rodziny i sprawiają, że ich członkowie czują bezpieczeństwo, opiekę i pewność, które ułatwiają im radzenie sobie z trudnościami, jakich nieuchronnie doświadcza każda rodzina. Takie więzi rodzinne są lepsze niż wszelkie polisy ubezpieczeniowe, jeśli chodzi o ochronę rodziny przed nieoczekiwanymi zdarzeniami.

Specjaliści w dziedzinie życia rodzinnego twierdzą, że jakość rodziny zależy od jakości komunikacji między jej członkami. Próba budowania silnych więzi rodzinnych bez zdrowej komunikacji jest jak próba wyprodukowania soku winogronowego bez winogron. To po prostu niemożliwe. Zdrowa komunikacja to najważniejsza umiejętność potrzebna do tworzenia silnego poczucia przynależności do rodziny. Im silniejsze są rodzinne więzi, tym bardziej łączność w rodzinie nacechowana jest wzajemną troską i szacunkiem.

Stephen R. Covey, wiodący specjalista w dziedzinie życia rodzinnego, w swojej książce zatytułowanej *The 7 Habits of Highly Effective Families*<sup>1</sup> (7 nawyków wysoce efektywnych rodzin) przedstawia pojęcie „bycia nastawionym na działanie” jako umiejętność stosowaną w efektywnej komunikacji. Krótko mówiąc, chodzi o to, że między bodźcem a reakcją — tym, co ktoś mówi do ciebie, a co ty odpowiadasz — występuje przestrzeń. W tej przestrzeni każdy z członków rodziny ma swobodę i moc wyboru swojej odpowiedzi — co powiedzieć i jak

---

<sup>1</sup> S. R. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Families*, Nowy Jork 1997.

to powiedzieć. Ta reakcja stanowi prawdziwą podstawę rozwoju i szczęścia rodziny. Jednak aby ta koncepcja działała, umożliwiając rodzinie efektywną komunikację, umiejętność ta musi być praktykowana w sposób umożliwiający nauczenie się jej. Z pewnością muszą się wydarzyć trzy rzeczy w przestrzeni między tym, co ktoś z twoich bliskich mówi do ciebie, a co ty na to odpowiadasz:

1. Musisz się *zatrzymać*, zamiast odpowiadać natychmiast na to, co mówi twój ojciec albo matka, albo syn, albo córka, mąż albo żona — zwłaszcza jeśli czujesz się wzburzony, musisz ochłonać.

2. Następnie musisz się *zastanowić* nad tym, co powinieneś powiedzieć, a czego nie powinieneś mówić.

3. Musisz *wybrać* właściwą odpowiedź — co w danej sytuacji posłuży pokojowi, a nie walce.

Jakość twojego życia rodzinnego w znacznym stopniu zależy od jakości komunikacji. Rodziny, które rozmawiają ze sobą regularnie i z miłością, doświadczają poziomu bliskości, jakiego nigdy nie osiągną rodziny rozmawiające rzadko i nieuprzejmie.

Trzeba zdecydowania, by stworzyć wspaniałą rodzinę. Cokolwiek można zrobić, warto zrobić to dobrze. Tak więc postanów komunikować się we właściwy sposób i patrz, jak twoja rodzina rozkwita i rośnie z dnia na dzień, z tygodnia na tydzień, z miesiąca na miesiąc, w kolejnych latach.

## Rozdział 2

# MAŁŻEŃSTWO — BOŻY SPOSÓB ŻYCIA

**A**by uczcić 30-lecie naszego małżeństwa i zdobyć nowe wspomnienia, które będą pomagać czynić nasz związek zdrowym i silnym, spędziliśmy pięć dni na plaży, ciesząc się pięknym piaskiem i czystą, błękitną wodą.

Był to cudowny czas. Odpoczywaliśmy, czytaliśmy książki, raczyliśmy się zdrowymi smakołykami, pływaliliśmy, nurkowaliśmy, pływaliśmy na desce i kajakiem, ale najbardziej niezapomniana była nauka żeglowania.

Kiedy rozpoczęliśmy lekcje żeglowania, szybko uświadomiliśmy sobie, że ten sport jest znacznie trudniejszy, niż się wydaje. Choć nauka była nieco stresująca, to jednak żeglowanie dostarczało nam także odprężenia, pozytywnego wyzwania i zadowolenia. Podczas lekcji szybko stało się jasne, że musimy działać jako jedna załoga i znajdować się po tej samej stronie łódki, by żeglować sprawnie po pięknych wodach Karaibów.

Bóg stworzył małżeństwo i rodzinę, by dać ludziom niezbędną społeczność, aby mogli odczuwać łączność. Choć niesie to z sobą pewne wyzwania, to jednak korzyści są nie do przecenienia.

Biblia jest pełna dobrych rad pomagającym nam w negocjowaniu naszych rodzinnych więzi tak, by były źródłem największej radości. Im więcej czytamy Słowo Boże samodzielnie i wraz ze współmałżonkiem, tym bardziej będziemy się dostosowywać do tego, co Bóg zaplanował dla nas i naszych rodzin. To prawda, że nie sposób zawsze ochronić miłość przed krzywdami i urażeniami. Jeśli jednak stosujemy Słowo Boże w naszych relacjach rodzinnych, możemy nauczyć się przynosić chwałę Bogu przez nasze rodzinne więzi. Jest to możliwe tylko wtedy, kiedy poświęcamy czas na przebywanie razem i wspólne wzrastanie dzięki mocy Bożej.

Lubimy spędzać czas razem — po prostu we dwoje. Teraz, kiedy jesteśmy małżeństwem już ponad 30 lat i mamy przywilej pracować razem, mamy wiele wspólnych zajęć i miejsc, które lubimy odwiedzać. Jesteśmy wdzięczni Bogu za to, że pozwolił nam trafić na siebie nawzajem i staramy się każdego dnia stosować biblijne rady w naszym małżeństwie. Jednym z naszych ulubionych wersetów, którym kierujemy się w naszej wzajemnej komunikacji, jest Jk 1,19: „Niech każdy człowiek będzie skory do słuchania, nieskory do mówienia, nieskory do gniewu”.

Ścisła współpraca przynosi nam zadowolenie, ale jest także wyzwaniem. Planujemy wspólne spędzanie czasu i okazje do świętowania, by by dodawać naszemu małżeństwu i rodzinie atrakcyjności. Po kilku dniach pracy nad kolejnym projektem naszym ulubionym zajęciem jest wspólny posiłek w dobrej hinduskiej restauracji. Choć wystrzegamy się przejadania się, lubimy jeść, więc jesteśmy wdzięczni Bogu i cieszymy się życiem podczas

wspaniałego posiłku złożonego z chana masala, baigan bharta, dal makhani, ryżu i tandoori rot. A jeśli regularnie ćwiczyliśmy przez cały tydzień, dodajemy do tego szklankę mangowego lassi, by dopełnić to przyjemne doświadczenie.

Nasze dzieci są już dorosłe i wyprowadziły się z domu. Jednak kiedykolwiek mamy okazję się spotkać, odwiedzamy naszą rodzinę i spędzamy z nią czas. Gramy w gry, jemy razem, wspólnie zwiedzamy muzea i uczęszczamy do kościoła, a przy tym pamiętamy, że należymy do siebie nawzajem i jesteśmy wdzięczni Bogu za Jego dobroć wobec nas. Kiedy dłużej się nie widzimy, utrzymujemy regularny kontakt. Oczywiście jest to możliwe jedynie dzięki uważnemu myśleniu i planowaniu. Jednak warto dbać o zdrowie i siłę naszego małżeństwa i rodziny.

Boży plan dla małżeństwa spełnia się łatwiej, kiedy małżonkowie korzystają z koncepcji nazwanej *kontem emocjonalnym*. Konto emocjonalne jest podobne do konta w banku. Można z niego wypłacać jedynie pod warunkiem, że ma się na nim zgromadzone fundusze. Dobrze wiemy, co się dzieje, kiedy więcej wypłacamy z konta, niż na nie wpłacamy. Kończy się to brakiem środków.

Tak samo jest w naszej małżeńskiej więzi. Jeśli w swoim małżeństwie usiłujesz tylko brać, brać i brać, nie dając nic współmałżonkowi, to nie możesz się spodziewać, że twoje małżeństwo będzie dobrze funkcjonowało. Jeśli jesteś uprzejmy i uczynny dla współmałżonka, odkładasz oszczędności na emocjonalnym koncie. Im więcej dokonujesz emocjonalnych wpłat na konto współ-

małżonka, tym bogatsza będzie wasza więź. i odwrotnie — jeśli usiłujesz więcej brać niż dawać, skończy się to bankructwem więzi.

Jak idzie ci gromadzenie środków na koncie emocjonalnym współmałżonka? Czy jesteś uprzejmy, cierpliwy, wspierający, budujący i przebaczący w każdej sytuacji? A może raczej jesteś cyniczny, niecierpliwy, krytykancki, wymagający, przykry i agresywny?

Bez względu na to, jak trudna była twoja małżeńska więź, możesz zmienić ją na lepszą, jeśli nakierujesz umysł na inne postępowanie. Zamiast podchodzić do małżeństwa z punktu widzenia tego, co możesz dostać, zacznij patrzeć na nie pod kątem tego, co możesz dać. A potem patrz, jak konto emocjonalne twojego współmałżonka będzie rosnąć, a wasz związek wzbogaci się w walutę wzajemnej dobrej woli.

Sześć poniższych sposobów postępowania może pomóc każdemu małżeństwu uzupełnić jego konto emocjonalne. Małżeństwa, które spróbują co najmniej jednej z tych sugestii, najprawdopodobniej niemal natychmiast zaobserwują poprawę więzi.

Przestań nazywać swoje małżeństwo nieudanym!

Ludzki mózg jest skonstruowany w taki sposób, że wierzy w to, co mu mówimy. Jeśli powtarzasz, że twoje małżeństwo jest dysfunkcyjne, sam w to uwierzysz. Często radzimy ludziom, by zadali sobie pytanie: „Czy mam dobre małżeństwo, w którym zdarzają się problemy, czy raczej mam problematyczne małżeństwo, w którym zdarzają się dobre chwile?”. To tak samo jak



z przysłowiową szklanką, która jest albo do połowy pełna, albo od połowy pusta. Małżeństwa nastawione na poszukiwanie dobra w sobie nawzajem i w swoim związku będą w stanie łatwiej rozwiązywać konflikty i będą się cieszyć większym zadowoleniem. Tak więc zacznij mówić, że masz wspaniałe małżeństwo, a ty i twój współmałżonek uwierzycie w to!

Prawda jest taka, że każde małżeństwo może się zmienić na lepsze, jeśli małżonkowie wierzą w to i są gotowi zaangażować się w uczynienie swojego związku silniejszym i pełniejszym. Słowo Boże słusznie mówi: „Wszystko jest możliwe dla wierzącego” (Mk 9,23).

Módl się całym sercem za twoje małżeństwo i współmałżonka

Bóg-Stwórca ustanowił małżeństwo, a więc nie tylko mądre, ale wręcz konieczne jest oddanie Mu najważniejszego miejsca w związku małżeńskim. Nie chodzi jedynie o słowne deklaracje, ale o nawiązanie i zachowanie głębokiej więzi z Nim oraz stałe uznawanie Jego obecności w życiu obojga małżonków i ich związku. Proś Boga o uzdrowienie twojego małżeństwa i oczekuj cudu. On „według mocy działającej w nas potrafi daleko więcej uczynić ponad to wszystko, o co prosimy albo o czym myślimy” (Ef 3,20). Pytamy także małżonków, czy gdyby wiedzieli, że Bóg jest obecny, mówiliby do siebie tak, jak to czynią? A może w obecności Boga staraliby się raczej być uprzejmi, cierpliwi, miłujący i przebaczący? Skoro każdego dnia prosisz Boga, by przebaczył ci grzechy i okazał ci łaskę i miłosierdzie, jak mógłbyś nie czynić

tego samego wobec współmałżonka? Bóg obiecuje, że jeśli ukorzymy się przed Nim i będziemy trwali w łączności z Nim, wówczas On wysłucha naszych modlitw, przebaczy nam i uzdrowi nas z naszych wad (2 Krn 7,14).

Ucz się efektywnych umiejętności zachowywania komunikacji i praktykuj je

Może się to wydawać oczywiste i instynktowne, ale w gruncie rzeczy nie jest to ani wrodzone, ani łatwe. Choć wszyscy od urodzenia uczymy się, jak się porozumiewać, większość z nas rozwinęła wadliwe i niewłaściwe metody. Uczymy się komunikacji w rodzinie, w której się urodziliśmy, i przenosimy wzorce — dobre i złe — do naszego małżeństwa. Ponadto to, co działało dobrze w naszych rodzinnych domach czy w gronie przyjaciół, nie musi działać w naszym małżeństwie, w relacji ze współmałżonkiem. Każdy z małżonków musi nauczyć się takich sposobów komunikacji w małżeństwie, aby podnieść jakość związku na wyższy poziom. Większość niezgodności w małżeństwie powstaje dlatego, że małżonkowie próbują się przegadać zamiast słuchać, poznawać swoje wzajemne potrzeby, pragnienia i urazy.

Znaczna część problemów w małżeństwie to nie rzeczywiste problemy. Wiele trudności można rozwiązać, poświęcając czas na wysłuchanie się nawzajem i dążenie do autentycznego zrozumienia. Powinniśmy zabiegać o mądrość, o której jest mowa w Jk 1,19 — więcej słuchać, mniej mówić i nie popadać w gniew.

Dowiedz się, co lubi twój współmałżonek,  
i czyń to; uczyń to swoją praktyką.  
Dowiedz się także, czego nie lubi twój  
współmałżonek, i przestań to czynić!

Przed zawarciem małżeństwa pary dokładają starań, by pokazać się z najlepszej strony — być najlepszym chłopakiem i najlepszą dziewczyną. Ustępują sobie nawzajem i starają się dowiedzieć, co lubi druga osoba, aby móc dostosować się do jej upodobań. Jednak po ślubie i miesiącu miodowym małżonkowie nierzadko dochodzą do wniosku, że nie muszą już robić nic specjalnego dla siebie nawzajem. Oczywiście sprawia to, że oboje czują się niedocenieni. Wtedy właśnie zaczynają mówić, że się pomylili i poślubili niewłaściwą osobę. Ale rzeczywistość wygląda inaczej. Nie chodzi o to, że poślubili niewłaściwą osobę, ale po prostu oboje przestali być właściwymi osobami. Co gorsza, zaczynają drażnić się nawzajem, czyniąc to, co działa na nerwy drugiej osobie.

Gdyby małżeństwa stosowały złotą regułę postępowania zapisaną w Mt 7,12: „Wszystko, cobyście chcieli, aby wam ludzie czynili, to i wy im czyńcie”, wówczas ich więź rozkwitałaby i znacząco się rozwijała.

Często przebaczaj

W małżeństwie — najbardziej intymnym związku — małżonkowie od czasu do czasu doświadczają krzywd<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Nie mówimy tu o cierpieniu związanym z przemocą. Jeśli doświadczasz jakiegokolwiek rodzaju fizycznej czy emocjonalnej przemocy w swoim związku, poszukaj pomocy fachowego doradcy czy pastora. Jeśli nie skorzystasz z pomocy, przemoc najprawdopodobniej będzie się nasilać. Więcej informacji zob. Adventist Family Ministries, <http://www.family.adventist.org>. W Polsce — Niebieska linia, tel. 22 668 70 00, [www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl).

Tak więc małżeństwa muszą się uczyć przebaczenia sobie nawzajem. Czasami jedno z małżonków rani drugie w sposób niezamierzony. Zdarza się także, że ludzie ranią się wzajemnie, wypowiadając obraźliwe i niemiłe słowa, by odpłacić za ból, jakiego doświadczają. Niektóre urazy można łatwo zignorować, ale inne są trudne do wybaczenia, a bywają i takie, które pozostawiają głębokie i trwałe blizny.

Przebaczenie krzywd jest najtrudniejszą częścią miłowania, a jednak nie sposób miłować bez przebaczenia. Przebaczenie nie oznacza przyzwolenia na deptanie przez drugą osobę, uwalnianie jej od odpowiedzialności czy zapominanie o jej błędach. Przebaczenie może pomóc w rozpoczęciu procesu uzdrowienia z urazów i pragnienia ukarania drugiej osoby. Skłania cię także do naprawienia nadwerżzonej więzi. Dzięki mocy Bożej będziesz w stanie zaoferować współmałżonkowi przebaczenie. W Rz 5,8 czytamy następujące słowa: „Bóg zaś daje dowód swojej miłości ku nam przez to, że kiedy byliśmy jeszcze grzesznikami, Chrystus za nas umarł”.

### Śmieć się dużo

Stare powiedzenie — „śmiech to zdrowie” — dzisiaj nadal jest prawdą. Badania naukowe udowadniają, że śmiech ma korzystne działanie fizjologiczne i neurologiczne. Śmiech pomaga rozładowywać stres, pobudza system odpornościowy, zmniejsza ciśnienie krwi, wiąże ludzi i czyni ich związki radosnymi. Radzimy małżeństwom znaleźć coś, z czego będą mogły szczerze się śmiać, i dzięki czemu przestaną zamartwiać się

drobnymi sprawami. Wiele problemów w małżeństwach to problemy urojone. Małżonkowie powinni uczyć się śmiać ze swoich nieporozumień. W Prz 17,22 czytamy: „Wesołe serce jest najlepszym lekarstwem; lecz przygnębiany duch wysusza ciało”.

### Podsumowanie

Małżeństwo jest jednocześnie zdumiewające, wspaniałe i trudne. Zdumiewające i wspaniałe, bo zostało ustanowione przez Stwórcę, by odzwierciedlało podobieństwo do niego. Trudne, bo łączy ze sobą dwoje wadliwych, niedoskonałych, egoistycznych ludzi, którzy po ślubie stają się jeszcze bardziej wadliwi i egoistyczni. Małżonkowie muszą się zmierzyć z tą rzeczywistością i pracować jako zespół i przyjaciele. Razem muszą walczyć z wrogiem, który usiłuje zniszczyć ich wzajemną jedność i ich jedność z Bogiem.

## Rozdział 3

# RODZICIELSKI SUKCES

**W**e współczesnym świecie wychowanie dzieci stanowi o wiele większe wyzwanie niż w przeszłości. Kształtowanie charakteru stało się tym ważniejsze, iż dzieci są codziennie narażone na kontakt z wartościami przeciwnymi do tych, jakie pragną im wpoić rodzice — każdego dnia są bombardowane sprzecznymi przesłaniami przez środki przekazu, internet, innych dorosłych i rówieśników. Te spreczne przesłania prowadzą je do znieczulenia na wiele przejawów zła w społeczeństwie, takich jak przestępczość, niemoralność, przemoc i dyskryminacja.

Statystyki dotyczące zabójstw popełnianych przez nastolatków, przemocy w szkołach, samobójstw nieletnich oraz używania narkotyków i alkoholu przez dzieci i młodzież świadczą o tym, że dzieciństwo w naszych czasach nie jest już tym, czym było kilka dziesięcioleci wstecz. Tak więc dzieciom coraz trudniej jest nauczyć się lekcji panowania nad sobą, szacunku do samego siebie i współczucia wobec innych. Obecnie są coraz bardziej skłonne do popadania w depresję, niespokojne i impulsywne. Jednocześnie coraz większy ekonomiczny nacisk jest wywierany na rodziców, którzy pracują ciężiej i dłużej, wskutek czego mają coraz mniej czasu, który mogliby poświęcić swoim pociechom.

Pomimo tych wyzwań rodzice nadal są dla dzieci najlepszą ochroną przed takimi niebezpiecznymi zachowaniami, jak zażywanie narkotyków, picie alkoholu, przedmażeńskie kontakty seksualne i zaburzenia odżywiania. Rodzice, którzy codziennie podejmują aktywnie rolę wychowawców, będą ostatecznie zbierać nagrody za to, widząc swoje dzieci wyrastające na zdrowych i odpowiedzialnych dorosłych. Choć rodzicielstwo nie jest rozpracowane naukowo i nie istnieją żadne gwarancje powodzenia działań wychowawczych, rodzice poświęcający czas dzieciom będą lepiej na nie wpływać i przygotują je do dorosłości.

Bywa, że rodzicielstwo może się wydawać monotonnym i niewiele znaczącym zadaniem, zwłaszcza kiedy składa się ze zmieniania pieluch, wycierania nosa czy codziennego przypominania o sprzątaniu zabawek. Jednak jest to jedno z najważniejszych i najtrudniejszych wyzwań stawianych przed ludźmi. Rozważ znaczenie wychowania dziecka, które nie tylko będzie posłuszne, ale rozwinie dojrzały charakter i właściwy szacunek do samego siebie, będzie panować nad emocjami i tworzyć zdrowe więzi z innymi. O tak, rodzicielstwo to bardzo ważne powołanie!

Oczywiście nie ma kogoś takiego jak doskonały rodzic. Jednak dzięki łasce Bożej nasze dzieci mogą dorosnąć i stać się odpowiedzialnymi dorosłymi, choć ich rodzice nie są doskonali. Z drugiej strony, rodzice nie powinni oczekiwać, że ich dzieci będą doskonałe. W dalszej części tego rozdziału podzielimy się sposobami, jakie rodzice mogą wdrożyć w życie, by skutecznie wypełniać zadanie wychowania dzieci.

Jak zauważyliśmy wcześniej, nie ma gwarancji powodzenia w rodzicielstwie, ale rodzice mogą zrobić dużo, by zwiększyć prawdopodobieństwo skutecznej realizacji tego ważnego zadania. Ponieważ wychowanie dzieci tak, by posiadały dojrzały charakter i stały się odpowiedzialnymi dorosłymi członkami społeczeństwa, stanowi podstawowy cel rodzicielstwa, ważne jest, by rodzice rozumieli, jakie są ich wartości i jak mogą je przekazać dzieciom i wpoić je w ich charakter.

Zacznijmy od zrozumienia tego, czym są wartości. Otóż wartości to ważne wierzenia podzielane przez członków danej kultury czy rodziny, dotyczące tego, co jest dobre, a co nie. Wartości wywierają ogromny wpływ na postępowanie człowieka i są dla niego podstawowymi zasadami i wskazówkami we wszystkich sytuacjach. Jedne z podstawowych wartości moralnych to: uczciwość, prawość, szacunek dla bliźnich i odpowiedzialność.

Charakter to zbiór aktywowanych wartości. Charakter to nie coś, o czym mówimy, ale to, kim jesteśmy. Decyduje on o tym, jak stosujemy nasze wartości. Zatem jeśli mówisz dziecku, że uczciwość to w waszej rodzinie ważna zasada, ale potem prosisz je, by skłamało, że nie ma cię w domu, twoje dziecko zapamięta sobie, że uczciwość nie jest ważną wartością. Charakter przejawia się w postępowaniu człowieka. Pamiętaj, że wartości to nasze wierzenia, kwestia filozofii życiowej, podczas gdy charakter jest kwestią aktywności, praktyki życia.

Charakter składa się z podstawowych zasad, takich jak wspomniane wcześniej — uczciwości, szacunku,



uprzejmości, współczucia i odpowiedzialności. Kiedy te cechy są częścią charakteru człowieka, można oczekiwać, że będą przejawiać się regularnie i stale w jego postępowaniu. Kiedy te wartości stają się częścią charakteru dziecka, nie ulegną łatwo zmianie wskutek interakcji z ludźmi w różnych sytuacjach.

Ponieważ nikt nie jest doskonały, czasami twoje dziecko nie będzie przejawiać tych cech charakteru. Jednak w miarę jak właściwe wartości się umacniają, będą w coraz większym stopniu stawać się częścią jego charakteru. Warunkiem jest, by rodzice starali się żyć zgodnie z tymi wartościami. Ktoś kiedyś powiedział, że twoje dziecko może nie chcieć robić tego, co mówisz, ale prawdopodobnie będzie robiło to, co robisz.

Na przełomie tysiącleci modne stało się pojęcie *inteligencji emocjonalnej*. Psycholodzy odkryli, że inteligencja emocjonalna (EQ) jest lepszym wskaźnikiem przyszłego sukcesu człowieka niż inteligencja logiczno-matematyczna (IQ). Odkryli, że wysoki poziom EQ sprzyja szczęściu we wszystkich aspektach życia — pracy, karierze i więziach. Czym jest inteligencja emocjonalna? Otóż jest to zdolność panowania nad swoimi emocjami. Jest to świadomość własnych emocji i zdolność zarządzania nimi nawet w najbardziej stresujących sytuacjach.

Dr John Gottman, znany psycholog, który przeprowadził szeroko zakrojone badania w kwestii małżeństwa i rodzicielstwa, sugeruje, że rodzice powinni zaangażować się w kształtowanie uczuć swoich dzieci. Rodzice muszą się stać emocjonalnymi trenerami. Powinni wykorzystywać negatywne i pozytywne emocje jako oka-

zje do przekazywania dzieciom ważnych lekcji życiowych i budowania z nimi ściślejszych więzi. Dr Gottman wyraźnie twierdzi, że taki emocjonalny trening nie oznacza, iż rodzice powinni zrezygnować z dyscypliny, ale raczej pomaga im skuteczniej kształtować współdziałanie z dziećmi<sup>3</sup>.

Rodzice mogą się stać emocjonalnymi trenerami swoich dzieci, stosując następujące kroki:

1. Uświadom sobie emocje dziecka. Wszystkie emocje są okazją do tworzenia z nim bliższej więzi i uczenia go.

2. Słuchaj uważnie dziecka. Rodzice muszą się nauczyć słuchać dzieci i oceniać ich uczucia. Twoja postawa wobec dziecka jest ważna w kwestii pomagania mu w stawaniu się emocjonalnie inteligentną i odpowiedzialną dorosłą osobą. Wystrzegaj się przy tym krytykanctwa, osądzania i obwiniania.

3. Pomóż dziecku opisać emocje, które odczuwa. Czasami może ono krzyczeć, bić czy tupać, co zazwyczaj interpretuje się jako przejaw gniewu. Jednak w większości przypadków te rzekome ataki gniewu są wyrazem innych emocji. Zamiast gniewać się na dziecko i krzyczeć na nie, zapytaj je, co czuje, i zasugeruj mu słowa takie jak: smutek, frustracja, zakłopotanie, zawstydzenie, złość.

4. Wyznacz granice, rozważając dany problem. Dzieci potrzebują wyznaczenia granic przez rodziców stosownie do swojego wieku. Powinny kierować się odpowiednimi wskazaniem zarówno we wczesnym dzieciństwie, jak i w wieku dojrzewania. Dzieci dość wcześnie zaczynają

---

<sup>3</sup> J. M. Gottman, J. DeClaire, *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*, Nowy Jork 1998, s. 27.

domagać się niezależności, ale rodzice, którzy pozwalają na niezależność bez ograniczeń, powodują zamieszanie i poczucie braku bezpieczeństwa w umyśle dziecka. Z drugiej strony rodzic, który usiłuje nadmiernie kontrolować dziecko i nie pozwala mu na pewną niezależność, hamuje jego rozwój. Dzieci należy szanować, uznawać ich punkt widzenia i dawać im okazję do dokonywania wyborów.

Wiedza o wartościach, charakterze i emocjonalnej inteligencji to jedno, ale w jaki sposób rodzice mogą pomóc dzieciom przejść od myślenia do czynu? Jak możemy pomóc im przełożyć rzeczowniki takie jak *szczerość*, *uprzejmość*, *wspaniałomyślność*, *wrażliwość*, *przebaczenie* i *współczucie* na czasowniki opisujące działanie? Dzieci nabywają inteligencji emocjonalnej i dobrego charakteru nie przez uczenie się na pamięć zasad i reguł. Listę dobrych cech i zalet można zapomnieć tak szybko, jak się ją zapamiętało, a więc dzieci powinny praktykować to, czego się nauczyły, aby te pojęcia stały się ich częścią. Kiedy wartości są przyswajane, bycie *dobrym* staje się częścią tożsamości dziecka.

Aby rodzice mogli odnosić sukcesy, muszą zrozumieć kilka podstawowych prawd i stosować je w swoich relacjach z dziećmi. Jako rodzice musicie przede wszystkim zrozumieć, że szacunek stanowi podstawę moralności — szacunek dla samego siebie, dla bliźnich i dla Stwórcy wszechświata. Jako rodzic musisz szanować swoje dzieci i oczekiwać od nich szacunku. Jeśli pragniesz wychować je na odpowiedzialnych ludzi dzielących twoje wartości, musisz traktować je jak takich ludzi.

Rodzice, pamiętajcie, że czyny mówią więcej niż słowa. Dzieci widzą wszystko, co robią rodzice. Zapamiętują to i później naśladują sposób życia ważnych dorosłych, ich postępowanie i to, jak oni traktują innych. Przykład to bardzo skuteczny sposób nauczania. Ale pamiętajcie, że w dawaniu przykładu nie chodzi o doskonałość. Chodzi o to, by dzieci widziały wasze poświęcenie dla moralnych ideałów i chrześcijańskich zasad. Musicie dać im także przykład tego, jak postępują moralni ludzie, kiedy popełnią błąd. Nauczcie się słowa „przepraszam”. Mówcie dzieciom o waszych zmaganiach, by żyć zgodnie z tym, w co wierzycie. Jeśli jesteście chrześcijanami i wierzycie w Chrystusa, konieczne jest, byście pokazali im, jak żyć zgodnie z wzorem, jaki On pozostawił, żyjąc na tym świecie.

Rodzice muszą pozwolić, by ich wartości były widziane i słyszane. Stare powiedzenie mówi: „Musimy nie tylko robić to, co głosimy, ale także głosić to, co robimy”. Dzieci potrzebują nie tylko naszych czynów, ale i naszych słów. Aby nasz wpływ był największy, musimy nie tylko uczyć dzieci wartości, ale także uświadamiać im stojące za nimi powody i wierzenia. Rodzice muszą kierować, uczyć, słuchać i radzić.

Niech miłość będzie podstawą, na której budujesz każdy aspekt swojej więzi z dzieckiem. W Nowym Testamencie czytamy, że „Bóg jest miłością” (1 J 4,16). To Jego miłość mamy odzwierciedlać, miłując nasze dzieci. Mają one być zakorzenione i ugruntowane w miłości — takiej miłości, jaką Bóg nam okazuje — bezwarunkowej. Taka miłość nie domaga się niczego w zamian. Taka

miłość pomaga naszym dzieciom rozwijać pozytywne postrzeganie samych siebie, poczucie własnej wartości i wewnętrzną siłę. Tego rodzaju miłość jest aktywna, a nie bierna.

W rodzicielstwie miłość przejawia się w okazywaniu dzieciom zainteresowania, spędzaniu z nimi czasu, wspieraniu ich, nawiązywaniu z nimi bliskiej relacji, wyznaczaniu granic i zaangażowaniu w wychowanie. Taka autentyczna, aktywna miłość wiąże cię z dzieckiem. Tego rodzaju miłość uczy dzieci miłować samych siebie i innych. Dzieci, podobnie jak dorośli, jeśli nie czują się kochane, nie potrafią kochać samych siebie, a wówczas nie potrafią też kochać innych. Muszą one wiedzieć, że są słuchane i ważne na tyle, by poświęcić im pełną uwagę i rozważyć to, co mają do powiedzenia. Wtedy czują się kochane.

W rodzicielstwie nie ma drogi na skróty, nawet dla bardzo zapracowanych rodziców. Jakość czasu spędzanego z dziećmi nie nadrobi zbyt małej jego ilości. Zdrowe rodziny planują swoje zajęcia tak, by pomimo licznych obowiązków spędzać czas razem podczas posiłków, pracy i zabawy. Prawda jest taka, że rodzicielstwo jest czasochłonne.

Rodzice muszą wzmacniać w dzieciach świadomość kompetencji, zachęcając je do próbowania nowych umiejętności. Musisz nauczyć się świętować sukcesy dzieci, a ich porażki traktować jak próby, które uczą je poprawnego działania. Dziecko, które otrzymuje więcej wyrazów uznania i pochwał niż krytycyzmu i obwiniania, będzie wyrabiało sobie pozytywną samoocenę. Wspierający rodzice pomagają dzieciom rozwijać poczucie

własnych zdolności i kompetencji oraz zdolność opowiadania się za tym, co słuszne, bez potrzeby zabiegania o uznanie grupy za wszelką cenę. Dzieci, które czują się popierane, są mniej podatne na negatywną presję ze strony rówieśników.

Oczywiste jest, że miłość i wyznaczanie granic idą ze sobą w parze. Te dwa czynniki są najmocniejszymi wyróżnikami rodziców, którzy wychowują dzieci najbardziej skłonne do przyjęcia przekazywanych przez nich wartości oraz zdolne do tworzenia ciepłych, pozytywnych więzi z innymi. W końcu dzieci ponad wszystko potrzebują wiedzy, że nic z tego, co mówią i czynią, nie jest w stanie wypchnąć ich poza krąg miłości rodziców.

Jeśli rodzice kładą podstawy pod pozytywny i zdrowy rozwój w życiu ich dzieci, wówczas dzieci będą miały największe szanse stać się ludźmi, jakimi Bóg pragnie ich uczynić. Będą w stanie wybierać właściwie, kiedy przyjdzie im podejmować decyzje. Nie dadzą się łatwo odwieść od swoich poglądów. Przekonają się, że silny charakter połączony z inteligencją emocjonalną służy nie tylko im osobiście, ale także przyczynia się do dobra ich rodziny, kościoła i społeczeństwa, a to dzięki temu, że otrzymali ważne składniki służące kształtowaniu zdrowego i produktywnego życia.

## Rozdział 4

# SKAŁA CZY PIASEK?

**P**odczas niedawnej podróży do Wybrzeża Kości Słoniowej na spotkanie liderów naszej sieci w środkowo-zachodniej Afryce nasz lot z Paryża do Abidżanu opóźnił się o kilka godzin. Mieliśmy przybyć na miejsce godzinę przed północą, a opóźnienie oznaczało, że kierowca, który miał nas odebrać na lotnisku, musiał czekać całą noc, aż do rana.

Co gorsza, zamiast nadrobić stracony czas — jak to często bywa podczas opóźnionych lotów — nasze międzylądowanie w Ouagadougou, stolicy Burkina Faso, okazało się katastrofą. Jakiś pasażer udający się z Paryża do Abidżanu gdzieś się zabłąkał, powodując zamieszanie wśród załogi i dodatkowe opóźnienie. Zaczęliśmy się martwić, czy nasz kierowca, którego nie znaleźliśmy i nigdy wcześniej nie spotkaliśmy, wciąż będzie czekał na nas na lotnisku, kiedy dotrzemy na miejsce wczesnym rankiem.

Na szczęście wszystko dobrze się skończyło. Stało się tak dlatego, że kiedyś ktoś wpoił dobre wartości naszemu kierowcy, Charlesowi. Uczciwość, honor i wysoka etyka pracy zaimponowały nam tego dnia.

Charles czekał na nas na lotnisku, jak gdyby nic się nie stało. Był bardzo uprzejmy i miło usposobiony, zawiózł

nas bezpiecznie na miejsce zakwaterowania o godzinie 3.00 nad ranem. Niewątpliwie jego charakter został zbudowany na podstawie zapewnionej przez jego rodziców i wychowawców oraz dzięki jego własnemu zaangażowaniu w posłuszeństwo wpojonym mu w dzieciństwie wartościom.

W Mt 7,24-27 czytamy słowa Jezusa wypowiedziane w Kazaniu na Górze: „Każdy więc, kto słucha tych słów moich i wykonuje je, będzie przyrównany do męża mądrego, który zbudował dom swój na opoce. i spadł deszcz ulewny, i wezbrały rzeki, i powiały wiatry, i uderzyły na ów dom, ale on nie runął, gdyż był zbudowany na opoce. A każdy, kto słucha tych słów moich, lecz nie wykonuje ich, przyrównany będzie do męża głupiego, który zbudował swój dom na piasku. i spadł ulewny deszcz, i wezbrały rzeki, i powiały wiatry, i uderzyły na ów dom, i runął, a upadek jego był wielki”.

Słowa te stanowią podsumowanie mowy Jezusa o etyce królestwa Bożego i Jego oczekiwaniach wobec tych, którzy staną się Jego wyznawcami, oraz wszystkich, którzy postanowią wieść prawe życie oparte na wiecznych wartościach.

Prawda jest taka, iż to samo niebezpieczeństwo istnieje także dzisiaj. Tak wielu ludzi, w tym także chrześcijan, jest przekonanych, że są dobrzy, ponieważ przyjęli pewne duchowe wierzenia. Nie przyswoili sobie jednak wartości zawartych w nauczaniu Jezusa i nie stosują ich w codziennym życiu. Ponieważ nie wierzą w pełni w te fundamentalne zasady życia opartego na właściwej moralności, nie przyjmują mocy i łaski przeznaczonych dla tych, którzy



angażują się w spełnianie woli Boga w celu zapewnienia sobie szczęśliwego życia.

Ciekawe, że życie rodzinne i życie chrześcijańskie tak naprawdę nie różnią się od siebie. Wiedza na temat Bożych oczekiwań i postępowanie zgodne z wymaganiami Boga to dwie zupełnie inne strony rzeczywistości.

W samym środku Kazania na Górze poruszona została kwestia świętości małżeństwa. W Mt 5,27-28 czytamy słowa Jezusa: „Słyszeliście, iż powiedziano: Nie będziesz cudzołożyl. A Ja wam powiadam, że każdy kto patrzy na niewiastę i pożąda jej, już popełnił z nią cudzołóstwo w sercu swoim”. W wersecie 32. Jezus wyjaśnia intencję swoich słów: „A Ja wam powiadam, że każdy, kto opuszcza żonę swoją, wyjąwszy powód wszeteczeństwa, prowadzi ją do cudzołóstwa, a kto by opuszczoną poślubił, cudzołoży”.

Nawiązując do podstawy każdego zdrowego małżeństwa, apostoł Paweł napisał następujące natchnione słowa w 1 Kor 13,1-8: „Choćbym mówił językami ludzkimi i anielskimi, a miłości bym nie miał, byłbym miecią dźwięczącą lub cymbałem brzmiącym. i choćbym miał dar prorokowania, i znał wszystkie tajemnice, i posiadał całą wiedzę, i choćbym miał pełnię wiary, tak żebym góry przenosił, a miłości bym nie miał, byłbym niczym. I choćbym rozdał całe mienie swoje, i choćbym ciało swoje wydał na spalenie, a miłości bym nie miał, nic mi to nie pomoże. Miłość jest cierpliwa, miłość jest dobrotliwa, nie zazdrości, miłość nie jest chępliwa, nie nadyma się, nie postępuje nieprzystojnie, nie szuka swego, nie unosi się, nie myśli nic złego, nie raduje się

z niesprawiedliwości, ale się raduje z prawdy; wszystko zakrywa, wszystkiemu wierzy, wszystkiego się spodziewa, wszystko znosi. Miłość nigdy nie ustaje”.

Wielu ludzi zapomniało dzisiaj, że małżeństwo zostało ustanowione przez Boga na początku istnienia ludzkości jako boska instytucja o ogromnym znaczeniu. To Bóg powiedział: „Niedobrze jest człowiekowi, gdy jest sam. Uczynię mu pomoc odpowiednią dla niego” (Rdz 2,18). Kilka wersetów dalej czytamy konkluzję: „Dlatego opuści mąż ojca swego i matkę swoją i złączy się z żoną swoją, i staną się jednym ciałem” (w. 24).

Aby nikt nie sądził, że to starotestamentowe ustanowienie nie ma zastosowania do nas, Nowy Testament powtarza ten werset trzykrotnie: w Mt 19,5, Mk 10,7-8 i Ef 5,31, by wyjaśnić, że intencja Boga przyświecająca ustanowieniu małżeństwa była i jest taka, iż ma ono być najbliższą więzią, jakiej ludzie doświadczają między sobą.

Z tymi fragmentami Biblii wiążą się niezbywalne wymagania, w tym fakt, iż mąż i żona są jednością dwojga ludzi stających się jednym ciałem. Normatywny biblijny nakaz oznacza, że małżeństwo zostało ustanowione jako związek jednego mężczyzny z jedną kobietą: „Ze względu na niebezpieczeństwo wszeteczeństwa, niechaj każdy ma swoją żonę i każda niechaj ma własnego męża” (1 Kor 7,2). Każda inna forma związku małżeńskiego została wymyślona przez ludzi i nie wypełnia wzorca ustanowionego przez Boga w Edenie. Z pewnością nie sposób przeoczyć faktu, iż w zamysle Boga małżeństwo miało trwać wiecznie.

Niewątpliwie Bóg stworzył małżeństwo i rodzinę, by były błogosławieństwem i radością dla ludzi. Jedność wspomniana w Rdz 2,24 miała przeciwdziałać odczuwanej przez człowieka samotności, o której jest mowa w Rdz 2,18.20. Ta jedność miała być czymś dobrym. Jednak zło usiłuje zniszczyć wszystko to, co dobre i stworzone dla nas przez Boga. Zło inspirowane przez szatana wydaje się przejawiać między innymi w tym, iż wielu mężów i wiele żon zupełnie zapomniało o Bożym celu przyświecającym ustanowieniu małżeństwa albo nigdy nie było go świadomych.

Kiedy rozważasz fundamentalne zasady moralności i prawości przedstawione w biblijnej literaturze mądrościowej, musisz zadać sobie pytanie, czy budujesz swoje małżeństwo i rodzinę na skale, czy na piasku. Jeśli mówisz o tym, co dobre, ale nie postępujesz zgodnie z tym, oszukujesz siebie i pozbawiasz się radości, pokoju i błogosławieństw, jakimi Bóg pragnie obdarzyć twoje małżeństwo i rodzinę.

Ponieważ mamy skłonność zapominać, że Boży projekt był doskonały i miał służyć naszemu dobru, ważne jest, byśmy świadomie udawali się do Boga i uczyli się od Niego, przyjmując Jego moc do życia zgodnie z Jego planem dla nas. Musimy pamiętać, że każdy kryzys w małżeństwie i rodzinie jest duchowym kryzysem, który może być rozwiązany jedynie dzięki mocy Bożej. Kiedy stosujesz w praktyce nauki dane nam przez Boga, budujesz swoje małżeństwo i więzi rodzinne na mocnym fundamencie, a nie na piasku. Wiemy także, iż każdy kryzys w małżeństwie i rodzinie stanowi okazję do rozwoju, a każdy dzień niesie nowe możliwości wzrastania.

Aby mieć wspaiałe małżeństwo i rodzinę, należy dbać o silne więzi. Często nie tworzymy dobrych relacji wskutek nawyków wyniesionych z domu rodzinnego. Udzielamy sobie moralnego przyzwolenia na to, mówiąc: „Taki już jestem — kochaj albo rzuć. Jestem przecież dobrym człowiekiem. Pomagam potrzebującym i łożę na cele charytatywne”.

Jednak w Kazaniu na Górze czytamy: „Każdy więc, kto słucha tych słów moich i wykonuje je, będzie przyrównany do męża mądrego, który zbudował dom swój na opoce” (Mt 7,24). Jeśli więc twoje małżeństwo i rodzina nie mają się zbyt dobrze, co możesz zmienić w twoim postępowaniu, aby być błogosławieństwem dla twoich bliskich? Jeśli sądzisz, że zmiany są zbyt trudne, pamiętaj, że dla Boga wszystko jest możliwe, a On pomoże ci, jeśli tylko pragniesz żyć w bliższej relacji z bliskimi.

Budowanie małżeństwa i więzi rodzinnych na skale oznacza praktykowanie etycznej nauki Jezusa Chrystusa. W przeciwnym razie będziesz skazany na bezsensowne budowanie rodzinnych więzi na piasku własnych poglądów i fałszywej moralności naszych czasów.

## Rozdział 5

# BLISCY SPRZYMIERZEŃCY

**K**ilka lat temu znaleźliśmy następujący cytat nieznanego autora: „Zawarcie małżeństwa jest łatwe. Trudniej w nim wytrwać. Trwanie w szczęśliwym małżeństwie do końca życia uchodzi za wielką sztukę”.

Nie trzeba być geniuszem, by dostrzec w tych słowach wielką mądrość. Wystarczy, że przyjrzyś się ludziom wokoło — tym, wśród których przebywasz na co dzień — a szybko uświadomisz sobie, jak bardzo są one prawdziwe.

Nawet jeśli jesteś zaledwie kilka miesięcy po ślubie, zapewne doświadczyłeś już wyzwania związanych z życiem w małżeństwie i zachowaniem małżeńskiego szczęścia. Jak można rozwijać i podtrzymywać bliską więź ze współmałżonkiem i stać się jego sprzymierzeńcem?

Mówiąc tu o bliskiej więzi mamy na myśli coś, co przypuszczalnie nie kojarzy się ci się z tym pojęciem. Bliskość, o której mówimy, to taka bliskość, jaką powinno rozwijać każde małżeństwo — emocjonalna, finansowa, duchowa i intelektualna. Choć fizyczna bliskość jest bardzo ważna w małżeństwie, to jednak jeśli małżeństwo nie doświadcza bliskości, o której mówimy w tym rozdziale, może nigdy w pełni nie doświadczyć bliskości pozwalającej mu przetrwać. Dawno temu znaleźliśmy

następującą słownikową definicję bliskości małżeńskiej: „Więź uczuciowa, na którą składają się: wzajemna troska, odpowiedzialność, zaufanie, otwarte komunikowanie uczuć i odczuć, jak również szczerza wymiana informacji o ważnych zdarzeniach”<sup>4</sup>.

Słownikowa definicja przymierzenia to po prostu „stowarzyszenie lub połączenie wzajemną więzią podobne do przyjaźni”. Inna definicja tego pojęcia to „formalne zjednoczenie, np. przez traktat, ligę, małżeństwo itp.”.

Tak więc w tym rozdziale będziemy mówić o rozwijaniu bliskiej więzi między małżonkami, dzięki której doświadczają jedności. Małżonkowie, którzy są ze sobą sprzymierzeni, są sobie bardzo bliscy emocjonalnie, finansowo, duchowo i intelektualnie. Są też skłonni wspierać się nawzajem wobec wyzwań ze strony zewnętrznych sił i osób.

Ellen G. White, znana chrześcijańska pisarka żyjąca na przełomie XIX i XX wieku, napisała: „Mimo że do małżeństwa przystępuje się z całą powagą i zastanowieniem, nie zawsze doskonała jedność jest udziałem pary małżeńskiej z chwilą zakończenia ceremonii ślubnej. Prawdziwa jedność dwojga serc i dusz w małżeństwie staje się udziałem z upływem lat”<sup>5</sup>.

Prawda o małżeństwie jest taka, że bez względu na to, jak długo dwoje ludzi zna się przed ślubem i jak dobrze wydają się być do siebie dopasowani, to ponieważ wszyscy jesteśmy z natury grzesznikami i egoistami, nasza małżeńska więź z zasady będzie narażona na wyobcowanie i grożące jej rozerwaniem siły odśrodkowe.

<sup>4</sup> H. Norman Wright, *The Secrets of a Lasting Marriage*, Ventura 1995, s. 152.

<sup>5</sup> E. G. White, *Śladami Wielkiego Lekarza*, wyd. VI, Warszawa 2009, s. 254.

Jednak dobrą nowiną jest, że mąż i żona mogą stać się sprzymierzeńcami. Nasze małżeństwo może się rozwijać. Możemy dokonywać wyborów. Możemy nauczyć się żyć z tym, co złe — co ostatecznie prowadzi do pogardy, rozżalenia i zerwania więzi — albo możemy walczyć o wspaniałe małżeństwo.

Najlepszym wyborem, jakiego możemy dokonać, by stać się sprzymierzeńcami w małżeństwie, jest świadome nawiązywanie łączności ze sobą nawzajem każdego dnia dzięki mocy Bożej. Ponieważ małżeństwo zostało ustanowione przez Boga, aby było błogosławieństwem dla nas, naszych rodzin, naszych sąsiadów i dla świata, musimy ufać Bogu, iż da nam pragnienie i siłę do rozwijania uprzejmości i cierpliwości, dzięki którym będziemy cieszyć się wspaniałym małżeństwem.

W Mt 19,26 czytamy słowa Jezusa: „U ludzi to rzecz niemożliwa, ale u Boga wszystko jest możliwe”. Tak więc musimy nauczyć się ufać Bogu, aby pomógł nam mieć takie małżeństwo, jakie On pragnie nam zapewnić.

Wgłębiając się w biblijną definicję bliskości — takiej bliskości, o jakiej mówimy w tym rozdziale — czytamy o pierwszej parze stworzonej przez Boga: „A człowiek i jego żona byli oboje nadzy, lecz nie wstydzili się” (Rdz 2,25). Chodzi tu o coś znacznie więcej niż fizyczną nagość — mianowicie „nagość” emocjonalną, finansową, duchową i intelektualną.

Bycie sprzymierzeńcami w małżeństwie oznacza taką łączność emocjonalną, finansową, duchową i intelektualną ze współmałżonkiem, w której jest się „nagim, lecz nie wstydzi się”. Takie pojęcie „nagości” oznacza

zupelną otwartość i szczerosc, kiedy nic nie stoi między małżonkami. Tak więc bycie nagim emocjonalnie, finansowo, duchowo i intelektualnie oznacza, że nie ma się nic do ukrycia przed współmałżonkiem, gdyż jest się otwartym i szczerym, a jest to możliwe tylko dzięki więzi zaufania. Oznacza to oczywiście, że małżonkowie postanowili ufać sobie nawzajem, a to jest możliwe tylko wtedy, kiedy oboje dowiedli, że są godni wzajemnego zaufania.

To prowadzi nas z powrotem do Bożych intencji przyświecających ustanowieniu małżeństwa, zaznaczonych w słowach Jezusa w Mt 19,6: „A tak już nie są dwoje, ale jedno ciało. Co tedy Bóg złączył, człowiek niechaj nie rozłącza”.

Jedność, o której czytamy w Rdz 2,25, stanowi prawdziwą tajemnicę. Jak potwierdza Nowy Testament (1 Kor 7,2<sup>[6]</sup>), dwoje ludzi — mąż i żona — łączą się w jedno i tworzą niejako nowy byt. Nie znaczy to, że jedna osoba zostaje poddana osobowości drugiej. Małżonkowie nadal pozostają odrębnymi osobami mającymi własną indywidualność, upodobania i uprzedzenia, choć zdecydowali się stworzyć związek małżeński. Kiedy jedno z nich cierpi, drugie także cierpi, a kiedy jedno jest szczęśliwe, drugie także jest szczęśliwe, gdyż postanowili być sprzymierzeńcami w małżeństwie.

Jednymi z barier stojących na przeszkodzie bliskości są zachowania takie jak (1) chronienie siebie i obawa przed odrzuceniem, (2) grzech i egoizm oraz (3) brak wiedzy.

---

<sup>6</sup> „Jednak ze względu na niebezpieczeństwo wszeteczeństwa, niechaj każdy ma swoją żonę i każda niechaj ma własnego męża”.



Z powodu tego, czego wielu z nas doświadczyło w okresie dorastania, mamy skłonność do chronienia siebie i obawy przed odrzuceniem, kiedy ktoś różni się od nas w poglądach. Jest to oznaka braku poczucia bezpieczeństwa. Niestety, taka postawa bardzo często zdarza się w małżeństwie. Oczywiście, jak już wspomnieliśmy, wszyscy jesteśmy grzesznikami. Ta rzeczywistość jest korzeniem egoizmu. Chcemy, by wszystko było tak, jak my powiedzieliśmy, tylko dlatego, że tak powiedzieliśmy. To utrudnia życie w bliskim związku z drugim człowiekiem, który może zasugerować, by zrobić coś inaczej, niż chcemy. Wreszcie, brakuje nam wiedzy niezbędnej do zachowania bliskiej więzi. Nie umiemy skutecznie się komunikować. Nie umiemy rozwiązywać konfliktów. Nie wiemy, jak tworzyć bliskość w naszym związku. Tak więc stawanie się sprzymierzeńcami staje się niemożliwe, kiedy w naszym związku małżeńskim istnieją takie bariery.

Stawanie się sprzymierzeńcami oznacza przyswojenie następujących elementów związku małżeńskiego. Po pierwsze, *jedność*, która jest doświadczeniem jedności ciała i o której jest mowa w Biblii. Jest to uzgodnienie emocjonalnej, finansowej, duchowej, intelektualnej i fizycznej jedności, której potrzebuje każde dobre małżeństwo. Po drugie, *trwałość*, która oznacza dożgonne zaangażowanie w małżeństwo. Nie oznacza to, że Bóg cię nie kocha, jeśli się rozwiodłeś. Bóg cię miłuje bez względu na twój status małżeński. Jednak Bóg nienawidzi rozwodów, gdyż rozdzielają i ranią ludzi. Jednak przemoc i niewierność także oznaczają koniec małżeń-

stwa. Zatem relacja małżeńska zaplanowana przez Boga dla ludzi nie może być podtrzymywana za wszelką cenę. Po trzecie, *otwartość*, co oznacza zupełną przejrzystość wobec współmałżonka. Jest to związek, w którym nie ma miejsca na skrytość. Między małżonkami musi panować atmosfera bezpieczeństwa i wsparcia, w której oboje wyraźnie rozumieją, że są po tej samej stronie i nie mają przed sobą nic do ukrycia.

Stawanie się sprzymierzeńcami w małżeństwie wymaga decyzji, by być cierpliwym i uprzejmym wobec współmałżonka oraz chronienie się wzajemnie przed wszelkimi zewnętrznymi czynnikami usiłującymi osłabić czy zerwać waszą wzajemną więź. Bycie sprzymierzeńcami w małżeństwie to podtrzymywane dzień po dniu nastawienie umysłu, aby związek małżeński przynosił szczęście, spełnienie i zadowolenie.

Wszystkim życzymy takiej małżeńskiej więzi.

## Rozdział 6

# ŁASKAWA KOMUNIKACJA

**L**udzie świadomie nastawieni na dobrą komunikację z bliskimi doświadczają wspaniałych więzi rodzinnych. Jeśli myślisz o tych, których naprawdę lubisz w swojej rodzinie, to z pewnością przyznasz, że są to ci, w których obecności czujesz się dobrze dzięki temu, w jaki sposób z tobą rozmawiają.

Nasz przyjaciel opowiedział nam kiedyś o tym, jak przyłączył się do grupy biegaczy z sąsiedztwa, którzy codziennie pokonywali razem 8-kilometrową trasę. Pewnego dnia po powrocie z treningu z zadowoleniem spostrzegł, że druga część dystansu została pokonana w czasie krótszym niż pierwsza. Ponieważ zależało mu na odzyskaniu dawnej formy i zdrowia, był zadowolony z postępów w bieganiu i wspominał o tym żonie. Ta bez zastanowienia odpowiedziała mu:

— Przebiegłeś szybciej drogę powrotną, bo w tamtą stronę jest pod górę, a z powrotem z górki.

Na te słowa nasz przyjaciel poczuł się, jakby ktoś dzielił go pięścią w brzuch. Zamiast otrzymać od żony uznanie, jakiego oczekiwał po wyrzeczeniach i ciężkim wysiłku wkładanym w treningi, poczuł się urażony przez bezmyślną odpowiedź, jaką od niej otrzymał.

Niewątpliwie zdarza się, że ludzie słyszą o wiele gorsze słowa. Jednak właściwe jest zadanie pytania: czy musiała to powiedzieć? Nie chodzi nawet o to, czy miała rację, czy nie. Wiadomo, że nic pozytywnego nie wynika z takich obserwacji.

Jeśli pragniesz, by więzi w twojej rodzinie były zdrowe i pozytywne, ważne jest, byście nauczyli się komunikacji zaprawionej łaską.

Mówiąc o *łasce*, mamy na myśli duchowe pojęcie odnoszące się do niezastężonej przychylności i miłości okazywanej szczerze ludziom przez Boga. Łaska to coś, na co nie zasługujemy. Jak Bóg przebacza nasze niedociągnięcia, nawet jeśli nie zasługujemy na przebaczenie, tak zaprawiona łaską komunikacja oznacza rozmawianie z kimś w sposób, na jaki nie zasługuje.

W Prz 25,11 czytamy: „Słowo wypowiedziane we właściwym czasie jest jak złote jabłko na srebrnych czaszach”.

Oto jak rodziny mogą tworzyć wspólne życie w pokoju i szczęściu, posługując się słowami jak cennymi darami ze złota i srebra, którymi mogą obdarzać się nawzajem każdego dnia, nawet jeśli na to nie zasługują. Czy masz na myśli kogoś z twoich bliskich, wobec kogo powinieś w większym stopniu stosować łaskawą komunikację? Dla większości z nas to łatwe pytanie, gdyż większość ludzi na świecie ma wśród bliskich kogoś, z kim trudno mu zachować właściwą więź.

W jednym z wcześniejszych rozdziałów wspomnieliśmy przedstawioną przez dr Stephena R. Coveya koncepcję aktywności w efektywnej komunikacji. Koncepcja ta polega na zachęcaniu ludzi do życia w granicach

tego, co jej autor nazywa „kręgiem panowania”, a nie poza granicami, w „kręgu braku panowania”. Kiedy żyjesz w swoim kręgu panowania, spędzasz większość czasu na panowaniu nad jedyną osobą, nad którą możesz panować — samym sobą. Jest to przeciwieństwo życia przez większość czasu w kręgu braku panowania, gdzie ludzie poświęcają większość czasu na usiłowanie panowania nad innymi. Ludzie aktywni żyją w kręgu panowania i chętniej stosują łaskawą komunikację niż ci, którzy większość czasu spędzają w kręgu braku panowania.

Prawda jest taka, że nie jesteś w stanie panować nad współmałżonkiem, dziećmi, rodzeństwem, rodzicami ani krewnymi. Tak naprawdę możesz panować tylko nad samym sobą. Tak więc kiedy ktoś mówi ci coś niemiłego, nie marnuj swojej energii na próbę zmieniania go, ale spożytkuj ją znacznie lepiej, rozwijając swoją nacechowaną pokojem i łaską odpowiedź. Jak wspomnieliśmy wcześniej, istnieje przestrzeń między tym, co ktoś mówi do ciebie, a twoją reakcją. Zatem zanim odpowiesz, pamiętaj, że masz zrobić trzy rzeczy: zachećkać, pomyśleć i wybrać.

Kiedy ktoś mówi coś, co nam się nie podoba, mamy skłonność odpowiadać szybko i w podobny sposób. Jednak łaskawa komunikacja — odpowiadanie w sposób, na który ludzie nie zasługują — wymaga aktywności, życia w kręgu panowania, zatrzymania się, aby mieć czas na oddech, zanim powie się coś, co może sprawić taki sam albo nawet większy ból. W tej przestrzeni — zanim odpowiesz — musisz się zastanowić, co powinieneś powiedzieć, a czego nie powinieneś mówić, by poprawić sytuację.

Wreszcie, musisz wybrać właściwą odpowiedź. Właściwa odpowiedź to taka, która uspokoi drugą osobę, zamiast dolać oliwy do ognia. To właśnie znaczy posługiwać się słowami jak darami ze złota i srebra.

Osoby, które nie przywiązują większej wagi do budowania zdrowych więzi rodzinnych, żyją w kręgu braku panowania. Zamiast dokonywać przemyślanych wyborów reakcji w rozmowach z członkami rodziny, obwiniają innych o wszczynanie kłótni i czują się usprawiedliwione, kiedy obrażają innych. Tacy ludzie zachowują się reaktywnie zamiast aktywnie. Nie zostawiają przestrzeni między tym, co ktoś mówi, a swoją odpowiedzią i nie rozważają tego, jakie będą konsekwencje ich reakcji dla wzajemnej więzi i jaki wpływ będą na nią wywierać. Tak więc nie zatrzymują się, nie zastanawiają się ani nie dokonują dobrych wyborów dla zdrowej więzi z danym członkiem rodziny.

Ludzie często mówią nam, że trudno jest żyć tak ostrożnie, by nie urazić uczuć bliskich osób. Twierdzą, że to normalne. Uważają, że ich bliscy powinni wyzbyć się swojej nadwrażliwości. Według nich ból jest nieuchronny w komunikacji z innymi ludźmi.

Choć w pewnym sensie jest to prawda, to jednak podtrzymywanie więzi rodzinnych i innych jest podobne do prowadzenia samochodu. Kiedy natrafiamy w ruchu ulicznym na czerwone światło, zatrzymujemy się. Naturalne byłoby jak najszybciej zmierzać do punktu docelowego, bez zatrzymywania się i czekania. Jednak ponieważ nie tylko my korzystamy z ulic i dróg, musimy dzielić się nimi z innymi kierowcami, którzy udają się w innych kierunkach.

Sygnalizacja świetlna jest po to, by pomóc kierowcom bezpiecznie dotrzeć do celu. Jeśli jesteśmy odpowiednio cierpliwi, wszyscy dojedziemy tam, dokąd zmierzamy. Jeśli jednak nie zachowamy ostrożności i nie będziemy zwracali uwagi na sygnalizację świetlną umieszczoną na skrzyżowaniach dróg, najprawdopodobniej doprowadzimy do kolizji, a może nawet zrobimy krzywdę sobie i innym, powodując fatalny wypadek wskutek naszej lekkomyślności i braku uwagi.

Więzi rodzinne są bardzo kruche, a więc rozmowy prowadzone w ich ramach wymagają wielkiej ostrożności. Jeśli świadomie zachowujesz ostrożność i dbasz o rodzinne więzi, pomoże to je zachować i uniknąć urażania uczuć, które może prowadzić do zaniku relacji.

Zatem co powinien zrobić mąż, którego uczucia zostały urażone? Czy fakt, że jego żona powiedziała coś, co sprawiło mu ból, daje mu prawo również ją zranić? Oczywiście nie. Taka sytuacja daje mu okazję, by posłużyć się łaskawą komunikacją — odpowiedzieć żonie w sposób, na jaki nie zasługuje. Na tym polega łaska. Mąż powinien żyć w swoim kręgu panowania i być aktywny. Powinien zatrzymać się, zastanowić i wybrać właściwą odpowiedź, by jego małżeńska więź pozostała zdrowa i silna pomimo tego, co powiedziała żona.

To prawda, że skoro wszyscy jesteśmy ludźmi, nawet jeśli nie chcemy urażać naszych bliskich, może się zdarzyć, że powiemy lub zrobimy coś, co sprawi im ból. Kiedy to się stanie, naszym obowiązkiem jest przeprosić. Obowiązkiem niewrażliwej żony było pozostać w jej kręgu panowania i przyjąć odpowiedzialność za to, co

zrobiła, zamiast obwiniać męża o to, że jest zbyt wrażliwy. Powinna przeprosić męża za to, że sprawiła mu emocjonalny ból, choć nie było to jej zamiarem. Żona powinna zatrzymać się, zastanowić i wybrać właściwą odpowiedź, by pomóc w budowaniu silniejszej i zdrowszej więzi z mężem.

Mądrość zawarta w Nowym Testamencie jest bardzo praktyczna i pomocna w poszukiwaniu skutecznych sposobów nawiązywania łaskawej komunikacji. Przytoczyliśmy wcześniej Jk 1,19, ale przytoczmy ten werset raz jeszcze: „Niech każdy człowiek będzie skory do słuchania, nieskory do mówienia, nieskory do gniewu”.

Choć niektórzy sądzą, że tylko kobiety i dzieci powinny słuchać i nie zabierać głosu, mądra biblijna rada mówi: „Niech każdy człowiek będzie skory do słuchania, nieskory do mówienia”. Oznacza to, że nikt w rodzinie nie jest zwolniony z odpowiedzialności za właściwą, łaskawą komunikację. Często zaczyna się ona od nauki słuchania, które przyczynia się do wzmocnienia rodzinnych więzi.



## Rozdział 7

# NIE MA USPRAWIEDLIWIENIA DLA PRZEMOCY W RODZINIE

**W** lutym 2013 roku ludzie na całym świecie pilnie nasłuchiwali wiadomości telewizyjnych, by poznać wynik procesu sądowego Oscara Pistoriusa, słynnego biegacza, olimpijczyka i paraolimpijczyka. Uznano go za winnego zamordowania narzeczonej Reevy Steenkamp. Twierdził on, że pomylił ją z intruzem, który rzekomo miał włamać się do ich apartamentu.

Nie musimy patrzeć daleko, by zorientować się, że przemoc zdominowała nasze społeczeństwo, a przecież większość jej przypadków nigdy nie trafi do środków masowego przekazu.

Rodziny są rozdierane przez bezsensowną przemoc domową, gdyż wiele osób wybiera przemoc jako zasadniczy sposób komunikacji z bliskimi. Wpływ tych wyborów jest dalekosiężny i bardzo destruktywny dla ludzi w każdym wieku i ich rodzin.

Choć nie jesteśmy w stanie opanować przemocy wokół nas, dobra nowina jest taka, że dzięki mocy Bożej mamy nieograniczone środki służące panowaniu nad samymi sobą. Wystarczy tylko o nie poprosić i je przyjąć. Słowo Boże jest pełne rad dotyczących tego, jak budować zdrowe, silne więzi, zwłaszcza w rodzinie.

W tym rozdziale krótko przyjrzymy się niszczycielskiej naturze przemocy i wykorzystywania w rodzinie oraz przejrzymy pierwotny Boży zamiar i doskonały plan dla naszych rodzinnych więzi. Zbadamy także elementy zdrowych relacji opartych na pobożności. Wiele ugrupowań na całym świecie jest zaangażowanych w zahamowanie przemocy i zapobieganie jej przez dostarczanie osobom i rodzinom umiejętności oraz wiedzy potrzebnej do tworzenia zdrowych więzi.

Przypadki rażącej przemocy we współczesnych rodzinach świadczą o tym, jak daleko odeszliśmy od Bożego ideału ludzkich relacji. Wielu z tych, którzy twierdzą, że są chrześcijanami, nie posiada cech charakteru Chrystusa.

Niestety, w wielu sytuacjach osoby dopuszczające się przemocy powołują się błędnie na Pismo Święte i teologię, by usprawiedliwić swoje brutalne postępowanie. Inni, rzekomo pragnący pomóc ofiarom, także nadużywają Biblii, by przekonać je do zaakceptowania przemocy, jakiej doświadczają w rodzinie. Takie nadużywanie Pisma Świętego może być niebezpieczne, a nawet zgubne dla osób, wobec których stosowane jest takie nadużycie. Odpowiedzialne społeczności nie mogą milczeć w tej sprawie.

Milczenie sprawia, że krąg przemocy domowej się zamyka i nic się nie zmienia, chyba że na gorsze. Każda spo-

łeczność — a zwłaszcza społeczność kościelna — musi pomagać rodzinom zahamować przemoc i wesprzeć je w tworzeniu zdrowego środowiska dla dzieci, nastolatków i dorosłych.

Jest oczywiste, że żyjemy w erze przemocy. Nasze zmysły są bombardowane przemocą w serwisach informacyjnych, muzyce, telewizji i filmach. Doświadcza jej wielu ludzi. Najbardziej rozdzierająca serce jest przemoc dotycząca kobiety i dzieci. To prawda, że mężczyźni także bywają ofiarami wykorzystywania i przemocy, ale zdarza się to znacznie rzadziej, nawet zważywszy na fakt, iż wiele przypadków takiej przemocy jest ukrywanych. Bez względu na to, kto pada ofiarą przemocy w rodzinie, z pewnością nie jest to zgodne z Bożym planem życia rodzinnego.

Przyjrzyjmy się najpierw pewnym definicjom i ogólnym informacjom dotyczącym przemocy w rodzinie. Obejmuje ona przemoc fizyczną, seksualną i emocjonalną. W tej kwestii nie da się określić hierarchii — każdy jej rodzaj jest niszczycielski.

*Przemoc fizyczna* może obejmować zachowania takie jak popychanie i kopanie, ale może się nasilać i przybierać jeszcze bardziej rażące formy. Początkowo może powodować drobne urazy, takie jak otarcia i zasinienia, ale w końcu może doprowadzić do ciężkich obrażeń, a nawet śmierci ofiary.

*Przemoc seksualna* może obejmować niewłaściwe dotykanie i werbalne nadużycia. W tej kategorii mieszczą się także gwałt, molestowanie i kazirodztwo.

*Przemoc emocjonalna* obejmuje zachowania, które prowadzą do stałego degradowania czy poniżania osoby. Obejmuje groźby słowne, wybuchy gniewu, wulgarne słownictwo, wygórowane żądania i podważanie charakteru osoby. Skrajna zaborczość, izolowanie ofiary i pozbawianie jej środków materialnych to także przejawy przemocy emocjonalnej.

Nie istnieje jakiś ustalony profil osób dopuszczających się przemocy ani ich ofiar. Jedni i drudzy mogą pochodzić z różnych grup wiekowych, grup etnicznych, klas społecznych, zawodów, religii czy zeświecczonego społeczeństwa. Wykorzystywanie i przemoc mogą przybierać różne formy: fizyczną, seksualną i emocjonalną. W przypadku starszych dzieci przemoc może mieć także formę poważnego zaniedbania wychowawczego.

## Ofiary

- W Stanach Zjednoczonych jedna na cztery kobiety doświadczy w swoim życiu przemocy w rodzinie ze strony najbliższego partnera<sup>7</sup>.

- Kobiety częściej niż mężczyźni padają ofiarą morderstwa, którego sprawcą jest najbliższy partner.

- Kobiety w wieku 20-24 lat stanowią grupę największego ryzyka jako potencjalne ofiary przemocy w rodzinie<sup>8</sup>.

- Co trzecia zamordowana kobieta to ofiara aktualnego lub byłego partnera<sup>9</sup>.

---

<sup>7</sup> „Get the Facts and Figures”, The National Domestic Violence Hotline, <http://www.thehotline.org/resources/statistics/>.

<sup>8</sup> „Domestic Violence”, Bay Area Women’s Center, <http://bawc-mi.org/sites5/index.php/2015-03-30-00-21-30/domestic-violence>.

<sup>9</sup> Tamże.

## Skutki

- Ofiary przemocy w rodzinie „częściej doświadczają depresji, zaburzeń snu” i innych problemów natury emocjonalnej<sup>10</sup>.

- „Przemoc w rodzinie przyczynia się do osłabienia zdrowia wielu ofiar”<sup>11</sup>.

- „Dziewczęta, które były ofiarami przemocy w rodzinie, o ile nie otrzymają pomocy, są bardziej podatne na wykorzystywanie i przemoc jako nastolatki i dorosłe kobiety”<sup>12</sup>.

- „Chłopcy będący ofiarami przemocy w rodzinie, o ile nie otrzymają pomocy, znacznie częściej jako dorośli mężczyźni dopuszczają się przemocy wobec partnerki i dzieci, przenosząc krąg przemocy na następne pokolenie”<sup>13</sup>.

- Większość przypadków przemocy w rodzinie nigdy nie jest zgłaszana<sup>14</sup>.

W przypadku przemocy w rodzinie zawsze dochodzi do nadużycia władzy. Przemocy w rodzinie towarzyszą strach, dominacja i poczucie krzywdy. Jedna osoba stosuje wobec innych przymus lub siłę fizyczną, by panować nad członkami rodziny. Przemoc może być fizyczna, seksualna lub emocjonalna, ale może też być połączeniem dwóch lub trzech rodzajów.

Istnieje kilka powodów, dla których osoby skłonne do przemocy mogą nadużywać swojej władzy:

---

<sup>10</sup> Tamże.

<sup>11</sup> Tamże.

<sup>12</sup> Tamże.

<sup>13</sup> Tamże.

<sup>14</sup> Tamże.

- Sądzą, że to słuszne i że należy do ich roli.
- Sądzą, że mają prawo używać przemocy.
- Nauczyli się takiego postępowania w przeszłości.
- Sądzą, że takie postępowanie przynosi właściwe efekty.

W większości sprawozdanych przypadków przemocy dopuszczają się mężczyźni. Jednak zdarza się to także kobietom. W zdrowych, dobrych związkach przemoc praktycznie się nie zdarza.

Osoby dopuszczające się przemocy zakładają, że mają prawo panować nad wszystkimi członkami rodziny. Gotowość używania przemocy w celu osiągnięcia takiego panowania bierze się z tego, czego się nauczyły. Z różnych źródeł osoba skłonna do używania przemocy nauczyła się, że stosowne jest, by większy i silniejszy — zazwyczaj mężczyzna — bił innych „dla ich dobra” albo „dla tego, że ich kocha”.

Osoby dopuszczające się przemocy uczą się takich zachowań patrząc na swoich rodziców i nastolatków, błędnie interpretując nauczanie biblijne, a także z mediów — żartów, filmów animowanych i fabularnych — przedstawiających panowanie i przemoc jako normalną część więzi. Czasami ofiary sądzą, że to one są powodem przemocy. Jednak nie jest to prawda. Zachowanie ofiary nie powoduje przemocy ze strony sprawcy. To sprawca panuje nad przemocą, a nie ofiara.

Te fakty nie są miłe i przypominają nam o tragicznym stanie świata, w którym żyjemy. Dobrą nowiną i nadzieją dla współczesnych rodzin jest to, że Bóg nie zostawił nas samych. Biblia przedstawia prawdziwy obraz tego,

jak powinny wyglądać ludzkie relacje. Ludzie zostali stworzeni przez miłującego więzi Boga, który pragnie, byśmy żyli w więzi z Nim przede wszystkim, a także z innymi. Ponieważ zostaliśmy stworzeni na Jego obraz (Rdz 1,27), wszystkie nasze relacje powinny być odzwierciedleniem Boga i Jego miłości. Oczywiście, w przeciwieństwie do Boga, nie jesteśmy doskonali, a z powodu naszej niedoskonałości będziemy się zmagali z problemami w naszych relacjach i związkach. Dlatego potrzebujemy Bożego kierownictwa, łaski i siły, aby być miłującymi, uprzejmymi i cierpliwymi oraz zachowywać panowanie nad sobą we wszystkich naszych więziach.

Bóg zapewnił nam sposób, dzięki któremu możemy osiągnąć zdrowe więzi z bliskimi. Zostaliśmy powołani do wzajemnego budowania się, wspierania się nawzajem. Kiedy wspieramy się w rodzinie, budujemy wysokie zaufanie w naszych relacjach. Kiedy nadużywamy władzy, dopuszczając się dominacji i przymusu, niszczyliśmy to zaufanie, a ono jest kluczem w procesie wzajemnego wspierania się.

Rodzice, którzy wspierają swoje dzieci i przygotowują je do odpowiedzialnej współzależności, uczą je umiejętności niezbędnych do zdrowego dorosłego życia oraz budowania i zachowania więzi. Kiedy rodzice posługują się władzą w niewłaściwy sposób i usiłują dominować nad dziećmi, dzieci odłączają się od rodziny i uczą się negatywnych sposobów używania władzy wobec innych.

Wspieranie to miłość w działaniu — zbożna cecha, którą wszyscy powinniśmy sobie przyswajać. Gdybyśmy potrafili praktykować wspieranie w naszych rodzi-

nach, zrewolucjonizowałyby to pojmowanie autorytetu w naszych domach. Przymus i manipulacja to przeciwieństwo wspierania i wypaczenie prawdziwego autorytetu. Wspieranie to kwestia wzajemności i jedności.

Boża miłość i łaska dają nam siłę, byśmy mogli wspierać innych. Kiedy członkowie rodziny wspierają się wzajemnie, będą wzrastać szybko w pokorze i miłości. Będą stawać się prawdziwie podobni do Chrystusa. On obiecuje swoją moc tym wszystkim, którzy dążą do rozwijania zdrowych więzi.

Wielu ludzi we współczesnym świecie nie doświadcza tego wzorca zdrowych rodzinnych więzi. Jeśli w twojej rodzinie pojawia się przemoc, zacznijcie od dzisiaj dążyć do uwolnienia się od niej. Nie zamiatajcie tego problemu pod dywan, ale poszukajcie rady i profesjonalnej pomocy, by jak najszybciej rozpocząć proces uzdrowienia. Ten krok otworzy drzwi nadziei dla waszej rodziny.



## Rozdział 8

# JAK ZAPOBIEC KRYZYSOM MAŁŻEŃSKIM I ROZWODOWI

**U**roczyści ślubne są piękne, miłe i wzruszające. Kiedy dwoje ludzi staje przed ołtarzem trzymając się za ręce, patrząc sobie w oczy i recytując ślubowanie małżeńskie, napełniają ich radość i nadzieja. Każda para wierzy, że jej miłość jest tak szczególna, a więc tak silna, iż na zawsze pozostaną razem, „na dobre i na złe, w zdrowiu i chorobie”.

Rzeczywistość jest taka, że większość par skończy na jednej z trzech dróg: wśród tych par, które kwitną, tych, które żyją w niezgodzie, albo tych, które się rozpadły. W wielu krajach świata około połowa pierwszych małżeństw kończy się rozwodem<sup>15</sup>. Co się dzieje ze ślubowaniem, iż pozostaniemy razem, „póki śmierć nas nie rozłączy”? Czy ci, którzy składają taki ślub, nie traktują go poważnie? A może nie rozumieją, co takie ślubowanie naprawdę oznacza?

---

<sup>15</sup> „Marriages and Divorces”, DivorceStatistics, <http://Divorcesfatistics.org>; „Crude Divorce Rate”, Eurostat, <http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/—/tps00013>.

Wiele par, słysząc o wysokim odsetku rozpadających się małżeństw, zmienia swoje małżeńskie ślubowanie, obniżając wymagania, jakie stawiają sobie nawzajem. Niektóre ślubowania małżeńskie brzmią na przykład: „póki miłość będzie nas łączyć”, zamiast: „póki śmierć nas nie rozłączy”. Wydaje się, że niektóre pary obniżają swoje oczekiwania na wypadek, gdyby nie były w stanie sprostać wysokiemu poziomowi zaangażowania.

Nie trzeba być nawet baczny obserwatozem, by uświadomić sobie, że małżeństwo jako instytucja jest poddawane poważnym wyzwaniom we współczesnym świecie. Każdy albo zna osobiście, albo nawet wśród swoich krewnych ma kogoś, kto doświadczył rozwodu. W krajach, gdzie rozwód jest nielegalny, wiele par żyje w separacji, wiedzie osobne życie pod jednym dachem albo żyje w poczuciu nieszczęścia. Nie ulega wątpliwości, że każdy z nas osobiście albo wśród bliskich lub znajomych zetknął się z cierpieniem spowodowanym przez rozpad więzi.

Jak wobec tej ponurej rzeczywistości małżeństwo może pozostać dożgonnie szczęśliwe? Jak dwoje ludzi we współczesnym społeczeństwie może zbudować małżeństwo, które przetrwa do końca ich życia, czyli „długo i szczęśliwie”? Czy można zapobiec nieszczęściu w małżeństwie i rozwodowi? Otóż dobra nowina jest taka, że małżeństwo może pozostać dożgonnie szczęśliwe oraz uniknąć nieszczęścia i groźby rozwodu.

Większość z nas słyszała o *zakochaniu* albo nawet doświadczyła go osobiście. Tak zjawisko to jest nazywane w naszym społeczeństwie. Jednak odczucie zawro-

tów głowy i motyli w brzuchu połączone z przyływem uczuć, jakiego doznajemy spotykając kogoś, kto bardzo się nam podoba, to jeszcze nie prawdziwa miłość. Jest to jedynie naturalna reakcja organizmu na neurochemiczne bodźce systemu limbicznego mózgu na spotkanie kogoś, kogo uważamy za atrakcyjnego. My wolimy to nazywać *zauroczeniem*.

Prawda jest taka, że ten zawrót głowy związany z daną osobą nie trwa długo, jeśli celowo nie podtrzymujemy pozytywnej, codziennej łączności. Potężna siła, która początkowo pcha nas ku sobie, z czasem słabnie, kiedy pod wpływem trosk i obowiązków powszedniego życia przestajemy robić te wszystkie wspaniałe rzeczy, jakie robiliśmy na początku istnienia związku. Niestety, ludzie pozwolili sobie wmówić, że kiedy romantyczne uczucia zanikają, oznacza to, że się *odkochali*.

Psycholodzy i inni uczeni odkryli, że człowiek jest skonstruowany w taki sposób, że potrzebuje bliskiej więzi z innym człowiekiem. Ludzie odczuwają potrzebę zaufania, pewności i bezpieczeństwa związanych z kimś, kto nie należy do rodziny, z której pochodzą. Przeciwnością bliskości jest samotność, a nasz mózg interpretuje ją jako niebezpieczną dla naszego poczucia szczęścia. Dlatego zawarcie szczęśliwego małżeństwa nadal jest jednym z najważniejszych celów większości ludzi. Posiadanie życiowego partnera często jest naszym jedynym lub najbardziej wiarygodnym źródłem wsparcia, pocieszenia i bliskości. W czasach narastającego wyobcowania i samotności nawet uczeni przyznają, że obecnie w większym stopniu niż kiedykolwiek wcześniej ludzie potrze-

bują dozgonnej, zaangażowanej więzi, a dowody sugerują, że romantyczny związek można zachować w zaangażowanej więzi takiej jak małżeństwo.

Uczucie *zakochania* jest piękne samo w sobie. Ale więź jest czymś dynamicznym i stale się zmienia. Tak więc jakkolwiek głębokie wydaje się zakochanie, jest oparte jedynie na uczuciu i bardzo płytkim poziomie zaangażowania, które w końcu osłabnie i zaniknie. Jednak dzięki zdecydowanemu wysiłkowi oraz poświęceniu czasu, zaangażowaniu i gotowości kroczenia naprzód można rozwijać, podtrzymywać, a nawet na nowo rozpalać miłość, która będzie satysfakcjonująca i stabilna do końca życia.

Budowanie udanego małżeństwa jest jak budowanie domu. Wymaga planu, zaangażowania i mnóstwa ciężkiej pracy. Poniżej proponujemy pięć niezbędnych warunków tworzenia silnego i zdrowego małżeństwa.

### 1. Budujcie małżeństwo na prawdziwej miłości.

Prawdziwa miłość wymaga zrozumienia wzajemnych potrzeb i gotowości do rozsądnych wyrzeczeń dla dobra związku. Prawdziwa miłość wymaga zaangażowania energii i ponoszenia ofiar, ale daje nam też konsekwencję, by stworzyć możliwie najlepsze małżeństwo. Nowy Testament opisuje prawdziwą miłość w następujący sposób: „Miłość jest cierpliwa, miłość jest dobrotliwa, nie zazdrości, miłość nie jest chępliwa, nie nadyma się, nie postępuje nieprzystojnie, nie szuka swego, nie unosi się, nie myśli nic złego, nie raduje się z niesprawiedliwości, ale się raduje z prawdy; wszystko zakrywa, wszystkiemu wierzy,

wszystkiego się spodziewa, wszystko znosi. Miłość nigdy nie ustaje; bo jeśli są prorocтва, przeminą; jeśli języki, ustana, jeśli wiedza, wniwecz się obróci” (1 Kor 13,4-8).

## 2. Akceptujcie wzajemnie swoje wady i niedoskonałości.

W małżeństwie musimy nauczyć się cenić siebie nawzajem i akceptować to, że nie jesteśmy doskonali. Mówimy tu o małżeństwie pełnym łaski. Łaska to przychylność, jaką okazujesz komuś, nawet jeśli na to nie zasługuje. Tak więc okazujesz uprzejmość, cierpliwość, łagodność i tym podobne nastawienia, nawet jeśli chciałbyś inaczej. Dlaczego? Prędzej czy później — być może codziennie — twój współmałżonek będzie musiał podobnie postąpić wobec ciebie.

Wspaniałą cechą łaski jest to, że nie można na nią zasłużyć ani jej kupić. Jako łaskawa osoba musisz oferować miłość i akceptację jako dar dla współmałżonka. Łaska w małżeństwie tworzy atmosferę wykraczającą ponad winę i wstyd oraz otwiera pole do rozwoju i odnowy zaangażowania w związek.

## 3. Słuchajcie siebie nawzajem.

Ogromna liczba publikacji naukowych poświęconych małżeństwu sugeruje, iż większość problemów z więzią w małżeństwie powstaje wskutek braku skutecznej komunikacji. Gdyby małżonkowie i ludzie w ogóle nauczyli się skuteczniej porozumiewać ze sobą, wówczas lepiej rozumieliby się nawzajem i mieliby lepszą podstawę do budowania silnego i zdrowego związku.

Dobra komunikacja w każdej więzi jest jak woda i światło słoneczne dla dobrze utrzymanego trawnika. Uważne słuchanie jest jak nawóz dla trawy wnikaający pod powierzchnię i odżywiający glebę. W większości związków, kiedy dochodzi do narzekania, dzieje się tak zazwyczaj dlatego, że pewne potrzeby nie są zaspokajane — co najmniej jedno z małżonków nie jest wysłuchiwane przez drugie. Te pary, które dobrze się porozumiewają, rozumieją, że aktywne słuchanie jest niezbędnym składnikiem małżeństwa.

Aktywne słuchanie oznacza słuchanie uszami, oczami i sercem. Takie słuchanie mówi twojemu współmałżonkowi, że jesteś bardziej zainteresowany wysłuchaniem tego, co ma do powiedzenia, niż bronieniem swojego stanowiska i wyrażeniem swojego poglądu. Oczywiście takie słuchanie wymaga wyrzeczenia się siebie, które stanowi kolejny element dozgonnego szczęśliwego małżeństwa.

Kiedy każde z małżonków czuje się wysłuchane i rozumiane, przybliżają się oni do siebie, pogłębia się ich więź i wzmacnia się zaangażowanie w budowanie związku.

#### 4. Często przebaczajcie.

Słownikowa definicja *przebaczenia* określa je jako: (1) zaniechanie gniewu (na kogoś) z powodu urazy, uchybienia czy błędu; (2) ustanie odczucia gniewu i chęci wymierzenia kary; (3) anulowanie długu.

Przebaczenie otwiera drogę do uzdrowienia i pojednania w każdego rodzaju więziach. W małżeństwie oboje małżonkowie nieuchronnie będą się urażać i ranić. Kiedy

przebaczamy, rezygnujemy z naszego domniemanego prawa do karania i odpłaty za doznaną krzywdę. Kiedy odmawiamy przebaczenia, w związku narasta rozgoryczenie i rozżalenie. Przebaczenie uwalnia nas od tych odczuć. Przebaczenie jest bardzo ważne dla tego, komu się przebacza, ale jeszcze ważniejsze dla tego, kto przebacza.

## 5. Więcej się przytulajcie.

Większość par nie może doczekać się ślubu, by cieszyć się fizycznymi dobrodziejstwami małżeństwa. Kiedy jednak codzienne życie zamienia się w rutynę, a odczucie nowości mija, zapominamy o tym, jak było na początku. Przytulanie się to łatwy sposób codziennego podtrzymania fizycznej więzi. Kiedy przytulamy się i dotykamy, wydziela się hormon zwany oksytocyną. Wzmacnia on naszą więź z drugą osobą, a także obniża ciśnienie krwi i zmniejsza stres. Tak więc zwykły uścisk jest wielkim dobrodziejstwem. Zachęcamy małżonków, by przytulali się przez minutę każdego ranka, zanim udadzą się do swoich obowiązków, a także każdego wieczora po powrocie do domu.

## Podsumowanie

Tym, co odróżnia udane małżeństwa od tych, które stale doświadczają nieszczęścia i kończą się rozwodem, są umiejętności budowania więzi — wiedza o tym, jak podtrzymywać prawdziwą miłość, zarządzać konfliktami, praktykować przebaczenie i akceptację, podtrzymywać romantyczne uczucia i rozwijać komunikację.

Większość par nie jest do tego dobrze przygotowana, ale każdy może się uczyć! Niebezpieczne jest pogodzenie się z beznadziejnością w naszym małżeństwie.

Jeśli jesteście gotowi uwzględnić powyższe kroki w waszym małżeństwie, będziecie budować je tak, iż przetrwa wszystkie życiowe burze. Choć każde małżeństwo od czasu do czasu doświadczy problemów, to jednak nie muszą one zagrozić jego trwałości i szczęściu. Małżonkowie, którzy uczą się działać razem jako zespół zarówno w dobrym czasie, jak i w trudnych chwilach, przekonają się, że ich małżeństwo może nie tylko przetrwać, ale także rozkwitać, i będą „żyli długo i szczęśliwie”!



## Rozdział 9

# POKÓJ DLA SAMOTNYCH

**N**iedawno świętowaliśmy 34. rocznicę ślubu. To więcej niż wiek wielu czytelników. Jednak nam wydawało się, jakbyśmy wczoraj składali małżeńskie ślubowanie w to piękne letnie popołudnie w północno-wschodniej części Stanów Zjednoczonych.

Kiedy przed laty stanęliśmy przed kaznodzieją, obiecując kochać się wzajemnie, „póki śmierć nas nie rozłączy”, nie mieliśmy pojęcia, jakim wyzwaniom będziemy musieli sprostać, by go dotrzymać. Łatwo było wypowiedzieć te słowa, zwłaszcza w atmosferze ekstazy i oczekiwania. Z drugiej strony, nic nie mogło przygotować nas do tak bardzo satysfakcjonującego życia w roli męża i żony, choć musieliśmy osobiście przekonać się, że nie ma doskonałych małżeństw, bo nie ma doskonałych ludzi.

Wielu dorosłych ludzi żyjących w pojedynkę marzy o tym, by zawrzeć małżeństwo i jest przekonanych, że w małżeństwie byłoby im łatwiej żyć i radzić sobie z obowiązkami. Ale czy to prawda? Czy ludzie żyjący w małżeństwie mają przewagę w tym świecie oszalałym na punkcie seksu? Czy ludzie żyjący w małżeństwie lepiej znoszą trudy życia, pośpiech i rosnące wymagania?

Prawda jest taka, że choć zawarcie małżeństwa jest stosunkowo łatwe, to jednak pozostanie w nim jest znacz-

nie trudniejsze. Zatem, zważywszy na silne seksualne zachęty i przesłania w postmodernistycznym świecie, co ma robić osoba żyjąca w pojedynkę, zanim znajdzie właściwą osobę, którą poślubi?

Badając ten bardzo ważny temat musimy pamiętać, że seksualność została zaprojektowana przez Boga, więc niewątpliwie jest czymś bardzo dobrym. Jednak sprawca zła usiłuje wypaczyć i zdegradować ten dar, podobnie jak wszystko, co zostało stworzone dla nas przez Boga. Odkąd podszywając się pod węża zwiódł Ewę w Edenie, szatan usiłuje przedstawiać pozornie atrakcyjne alternatywy dla Bożych pouczeń gwarantujących spełnienie życiowe, mając nadzieję, że w ten sposób doprowadzi nas do smutku i cierpienia.

Jak czytamy w Rdz 2,24-25, na początku Bóg oświadczył: „Dlatego opuści mąż ojca swego i matkę swoją i złączy się z żoną swoją, i staną się jednym ciałem. A człowiek i jego żona byli oboje nadzy, lecz nie wstydzili się”. Według Biblii istnieje ściśle określony kontekst dla seksualności — kiedy mężczyzna opuści ojca i matkę i zwiąże się ze swoją żoną. To jest kontekst, w którym aktywność seksualna jest czymś właściwym, stosownym, gdyż w takim kontekście ludzie składają ślubowanie dożgonnego zaangażowania i są gotowi cieszyć się przywilejami związanymi z takim zaangażowaniem.

Gdybyś jeszcze nie był pewny, jak Bóg odnosi się do seksualności, apostoł Paweł wyjaśnia: „Taka jest bowiem wola Boża: uświęcenie wasze, żebyście się powstrzymywali od wszeteczeństwa, aby każdy z was umiał utrzymać swe ciało w czystości i w poszanowa-

niu, nie z namiętności żądz, jak pogańscy, którzy nie znają Boga” (1 Tes 4,3-5). Fragment ten wyraźnie wskazuje, że jeśli jesteś wyznawcą Boga, powinieneś panować nad swoim ciałem i namiętnościami, aby wieść życie nacechowane moralną uczciwością dla chwały Boga.

W 1 Kor 7,1-2 także znajdujemy wskazówkę dotyczącą właściwego kontekstu seksualności: „Dobrze jest, jeżeli mężczyzna nie dotyka kobiety; jednak ze względu na niebezpieczeństwo wszeteczeństwa, niechaj każdy ma swoją żonę i każda niechaj ma własnego męża”. Oczywiście ta natchniona rada nie dotyczy życia w jakimś wyidealizowanym, niebiańskim środowisku, ale w realnym świecie, na ziemi. Apostoł Paweł rozumiał, że skoro ludzie zostali stworzeni przez Boga jako istoty obdarzone zdolnościami seksualnymi, to muszą w właściwy sposób wyjść naprzeciw swoim seksualnym pragnieniom. Jednak ludziom pragnącym wieść moralne życie i być posłusznym Bogu fakt istnienia seksualności i związanych z nią potrzeb nie daje prawa do łamania ustanowionych przez Boga zasad regulujących seksualne życie człowieka. Granice są wyraźnie określone — aby wyrażać seksualność w właściwy sposób, należy to czynić wyłącznie w małżeństwie składającym się z jednego mężczyzny i jednej kobiety. W tych granicach nie mieszczą się żadne opcje homoseksualne.

Walter Trobisch, niemiecki autor piszący o małżeństwie i sprawach rodzinnych, napisał: „Seks nie jest próbą miłości, gdyż miłość jest tą jedyną rzeczą, której nie można poddawać próbie, aby jej nie zniszczyć”<sup>16</sup>. To

---

<sup>16</sup> W. Trobisch, *I Married You*, Nowy Jork 1971, s. 75-77.

stwierdzenie jest przeciwieństwem współczesnej niemal powszechnej praktyki, w której *jednostkę* uważa się za najważniejszą w społeczeństwie. Oznacza to, że cokolwiek ktoś ma ochotę zrobić, ma do tego prawo, pod warunkiem, że nie krzywdzi przez to nikogo innego. Oczywiście taka narcystyczna i hedonistyczna osoba nawet nie dba o to, kogo krzywdzi, spełniając swoje zachcianki. Tego rodzaju ludzie są zainteresowani jedynie tym, co mogą dostać, a nie co mogą dać. Prawdziwa miłość zawsze kieruje się pytaniem: Co mogę dać?, a nie: Co mogę dostać? Ta zasada znajduje wyraz w postawie samego Boga: „Albowiem tak Bóg umiłował świat, że Syna swego jednorodzonego dał” (J 3,16).

Niewątpliwie lepiej jest kierować się etyką ustanowioną przez Boga dla nas, abyśmy mogli wieść odpowiedzialne życie. W Jr 29,11 Bóg mówi: „Albowiem ja wiem, jakie myśli mam o was — mówi Pan — myśli o pokoju, a nie o niedoli, aby zgotować wam przyszłość i natchnąć nadzieją”. To jest właściwe podejście także w kwestii etyki seksualności. Dzięki temu możemy zachować wewnętrzny pokój, także żyjąc w pojedynkę.

Mówiąc o właściwym podejściu, Stephen R. Covey w swojej książce *The 7 Habits of Highly Effective Families* (7 nawyków wysoce efektywnych rodzin) wskazuje jako nawyk nr 2 rozpoczynanie, mając na myśli cel. Ten nawyk można porównać do latania samolotem. Kiedy samolot leci z jednego miejsca w drugie, pilot musi realizować plan lotu, mając na myśli dotarcie do celu. Jest to bardzo ważne, gdyż w drodze można napotkać burze zmuszające pilota do zmiany kursu, tak by je omi-

nać. Jeśli pilot kieruje się dążeniem do celu i realizuje plan lotu, samolot osiągnie cel, i to w miarę możliwości w zaplanowanym czasie.

Podobnie jest w twoim życiu. Na początku drogi musisz zdecydować, do jakiego celu zmierzasz i czego chcesz dla siebie i swojego związku. Kiedy już postanowisz, jakie życie chcesz wieść, będziesz musiał określić program, który pozwoli ci zachować dążenie do ostatecznego celu, który wybrałeś. Twój plan podróży będzie odzwierciedlał twoje wartości. Musisz zdecydować, jakie wartości przyjąć i oprzeć na nich swój plan, a jakie wartości odrzucić, aby bezpiecznie zmierzać do celu, który sobie wyznaczyłeś.

W drodze niewątpliwie zrodzą się w tobie uczucia i pragnienia, jak burze na drodze samolotu zmierzającego do celu. Jednak jeśli plan twojego życia jest oparty na wartościach przedstawionych w Biblii, będących twoim moralnym kompasem, będziesz miał realną szansę, aby dotrzeć do celu, jaki wyznaczyłeś sobie na początku drogi.

Jedną z pułapek prowadzących do seksualnej niemoralności jest niewłaściwy sposób myślenia. To, co człowiek myśli, zależy w znacznym stopniu od tego, na co patrzy i czego słucha. Nigdy wcześniej w dziejach ludzkości dostęp do niemoralnych treści audiowizualnych nie był tak łatwy i tak powszechny jak obecnie. Internet na wiele sposobów ułatwił życie ludzi na całym świecie, ale jednocześnie znacząco utrudnił wielu ludziom zachowanie moralnej poprawności. Dla tych, którzy mają dostęp do internetu, pozostanie moralnym jest

coraz większym wyzwaniem. Ważne jest, byśmy rozumieli, że ta rzeczywistość dotyczy jednakowo wszystkich — zarówno żyjących w małżeństwie, jak i żyjących w pojedynkę. Dlatego Biblia ostrzega: „Bardziej niż cze-  
gokolwiek strzeż swego serca, bo z niego się wywodzi całe twoje życie” (Prz 4,23 BKR).

Zatem wbrew powszechnej opinii przyjętej obecnie w większości społeczeństw, iż ludzie nie mogą zrobić nic, by kształtować swoje popędy seksualne, naukowcy posiadają oczywiste dowody na to, że mózg jest najważniejszym organem seksualnym człowieka. Tak więc ludzka seksualność w istotny sposób różni się od seksualności „pszczołek i motylków”. Faktem jest, iż pociąg seksualny u ludzi jest zarządzany przez ośrodek w korze płata czołowego mózgu — tej części mózgu, gdzie odbywają się procesy uczenia i gdzie znajduje się ośrodek osądu moralnego. Ponieważ Bóg stworzył ludzi jako posiadających mózg, są oni odpowiedzialni za swoją seksualność i wybory, jakich dokonują w związku z nią każdego dnia. Ludzie mają władzę dokonywania wyborów, nawet jeśli ich biochemiczny garnitur przeciwstawia się ich mózgowi. Dzięki temu, jak funkcjonuje ludzki mózg, ludzie mają możliwość decydować, czy, jak, kiedy i gdzie wyrażają swoje seksualne pragnienia. To właśnie odróżnia nas od zwierząt.

Innym kłamstwem szerzonym obecnie w społeczeństwie jest to, że uprawianie seksu przyczyni się do poprawienia twojego wizerunku, czyniąc cię bardziej pożądanym i pewnym siebie. Zwłaszcza kobiety pragną być pożądane i nierzadko posługują się seksem jako mierni-

kiem swojej wartości i środkiem służącym nawiązaniu więzi. Natomiast mężczyźni posługują się seksem, by poczuć się pewniej i bardziej męsko, jako mający władzę i sprawność, kompetencję i osiągnięcia. Wielu kolekcjonuje kontakty seksualne i chwali się liczbą swoich erotycznych podbojów.

Niestety, seks przedmałżeński i pozamałżeński nigdy nie przyczyni się do potwierdzenia twojej wartości ani wartości twojego związku. Jeśli jesteś kobietą, nie uczyni cię bardziej pożądaną. Jeśli jesteś mężczyzną, nie uwolni cię od niepewności — przeciwnie, przypadkowe kontakty seksualne wywrą raczej odwrotny efekt. Będziesz się czuł coraz bardziej poniżony, zrozpaczony, samotny i niepewny.

Zatem co ma robić człowiek obdarzony zdolnościami seksualnymi? Musisz sobie uświadomić, co masz do wyboru, i wybrać świadomie, zamiast zdawać się na przypadek. Oto twoje możliwości wyboru: „tak wyszło”; „skoro się kochamy, to nie może być złe”; „seks nas zbliża”; „póki nie jestem w małżeństwie, seks się nie liczy”; „wyznamy granice”. W małżeństwie czy żyjąc w pojedynkę, powinieneś wybrać to ostatnie. Jeśli nie wyznaczysz wcześniej właściwych granic, to, w małżeństwie czy żyjąc w pojedynkę, będziesz miał kłopoty. Tak więc wyznacz granice już teraz, zanim pojawi się pokusa.

By znaleźć pokój jako osoba żyjąca w pojedynkę, należy określić niezwłocznie swoje wartości, wybrać kierowanie się nimi i ufać Bogu, prosząc Go o moralną siłę do życia zgodnie z nimi dzień po dniu.

# POSŁÓWIE

**N**iedawno rozmawialiśmy z dwojgiem ludzi, którzy są małżeństwem od 25 lat. Żona żywiołowo opowiadała nam o wspaniałych wakacjach, jakie spędzili jakiś czas wcześniej na Arubie. Było oczywiste, że czuła się uradowana, iż może nam opowiedzieć, że ona i jej mąż traktują małżeństwo tak priorytetowo, że oszczędzali, by wybrać się razem w tak piękne miejsce. Kiedy zaczęła opowiadać o Arubie, mąż przerwał jej i powiedział nieco zdenerwowany:

— Nie, kochanie, byliśmy na Barbados, pamiętasz?

Rozpromieniona i radosna kobieta nagle się zmieniła, a jej radość ustąpiła miejsca smutkowi.

Innym razem rozmawialiśmy z rodziną, w której było troje nastoletnich dzieci, a najmłodszy syn z dumą mówił o tym, że podczas obozu letniego przed trzema laty nauczył się jeździć na nartach wodnych. Nietrudno było zauważyć jego entuzjazm i pewność nabytych umiejętności. W pewnej chwili matka wtrąciła się i powiedziała:

— Matthew, to było dwa lata temu, a nie trzy.

Reakcja chłopca była natychmiastowa. Na uradowanej twarzy pojawił się grymas zmieszania. Chłopak wzruszył tylko ramionami, umilkł i opuścił głowę zrezygnowany.



Mówimy o tym, by podkreślić, iż nigdy nie widzieliśmy, by małżeństwa czy rodziny stały się szczęśliwsze dzięki nieproszonej pomocy w naprostowywaniu druzgorzędnych faktów.

Choć mąż w pierwszym przypadku i matka w drugim starali się być uprzejmi i grzeczni, to jednak ich zachowania stanowią dość umiarkowane przykłady ludzkiej skłonności do publicznego poprawiania innych, zwłaszcza naszych bliskich. Te przykłady świadczą także, jak niegrzeczna i potencjalnie szkodliwa dla jakości więzi między ludźmi jest ta praktyka.

W obu tych przykładach poprawki były zupełnie zbędne, gdyż nie dodawały żadnej wartości do przekazywanych informacji. Szczęśliwa żona z pewnością nie miała zamiaru oszukać nikogo co do miejsca, w którym ona i jej mąż spędzili wakacje, jako że zarówno Aruba jak i Barbados to piękne karaibskie wyspy o wspaniałych plażach. Podobnie chłopiec, który nauczył się jeździć na nartach wodnych, nie zamierzał nikogo wprowadzić w błąd co do tego, jak dawno się to stało. To, czy nastąpiło to przed dwoma, czy trzema laty, nie miało żadnego znaczenia.

Tak więc zwracaj uwagę na nawyki, jakie rozwinąłeś i jakie praktykujesz w twoich rodzinnych więziach na co dzień. Choć prawdą jest, że członkowie twojej rodziny nie są doskonali i, podobnie jak ty, są podatni na nieuchronne błędy albo nie pamiętają szczegółów zdarzeń, sposób, w jaki odnosisz się do tego, co mówią, albo będzie budował, albo niszczył więzi między wami. Podczas gdy ich nieistotne pomyłki nikomu nie zaszkodzą, twoje ciągłe poprawianie ich sprawi, iż dojdą do prze-

konania, iż odzywanie się w twojej obecności nie jest dla nich bezpieczne.

Kilka miesięcy temu doradzaliśmy kobiecie, która była zamężna od 15 lat i miała dwoje dzieci w wieku szkolnym. Była naprawdę przygnębiona tym, że jej mąż jest nieustannie zajęty pracą i nigdy nie ma czasu dla niej i dla dzieci.

— Myślę, że mąż już mnie nie kocha — powiedziała.  
— Od lat czekam, że będzie miał dla nas czas, ale nic się nie zmieniło co najmniej od 10 lat. Mam dość czekania. Chcę zakończyć to beznadziejne małżeństwo.

Innym razem rozmawialiśmy z pewną kobietą, która powiedziała nam:

— Czy Bóg chce, żebym była żoną narkomana? Mój mąż zażywa narkotyki, a ja boję się, że kiedy wpadnie w szal, to nas pozabija. Poza tym wydaje mnóstwo pieniędzy na używki i nie mamy na opłacenie rachunków.

Odczuliśmy głęboki ból młodej kobiety, z którą rozmawialiśmy przed kilkoma miesiącami i która powiedziała nam:

— Jesteśmy trzy lata po ślubie, a mój mąż już zapomniał, co to romantyczność. Co mam mu powiedzieć, czy zrobić, żeby mu uświadomić, że powinien być bardziej romantyczny?

Choć kobiety zwracają się do nas częściej niż mężczyźni, by porozmawiać o swoim związku, kiedy rozmawialiśmy kilka miesięcy temu z pewnym mężczyzną, odczuwaliśmy wyraźnie jego ból, gdy mówił nam:

— Z moją żoną po prostu nie da się żyć. Za każdym razem, kiedy rozmawiamy o czymś ważnym, kończy

się kłótnią, bo musi być tak, jak ona chce. Nieważne, jaka jest sytuacja — za każdym razem powtarza się to samo. Zawsze czuję się jak kaleka, kiedy rozmawiam z nią o czymkolwiek, bo ona zawsze ma rację, a ja zawsze się myślę. Jako mężczyzna w tym związku mam wrażenie, że Bóg oczekuje, iż będę liderem. Ale mając taką żonę, nie wierzę, że mogę wypełnić Boże powołanie w moim małżeństwie. Jestem zmęczony i zniechęcony. Nie wiem już, co mam robić.

Jak zauważyliśmy na początku tej książki, więzi małżeńskie i rodzinne są w życiu ludzi doświadczeniami związanymi z największymi wyzwaniem. Jednocześnie prawdą jest, że nie ma doskonałych rodzin, bo nie ma doskonałych ludzi.

Mamy nadzieję, że podejmując wybory związane z więziami w twoim życiu w nadchodzącym czasie, bez względu na twój status — czy żyjesz w małżeństwie, jesteś rozwiedziony, jesteś wdowcem, nigdy nie wstąpiłeś w związek małżeński, młody, w średnim wieku czy starszy — będziesz to czynił z ufnością, iż nie jesteś sam w swoim dążeniu do większego pokoju i szczęścia.

Pomimo faktu, iż zdrowe więzi rodzinne są trudne do rozwinięcia i utrzymania, silniej niż kiedykolwiek wierzymy i jesteśmy pewni, iż jest nadzieja dla współczesnych rodzin. Nadzieja ta leży nie tylko w radach, którymi podzieliliśmy się na kartkach tej książki — radach dotyczących wyborów, których możesz dokonać, by reagować w lepszy sposób: być aktywnym, zatrzymać się, zastanowić się i wybrać właściwą odpowiedź w relacjach z bliskimi. Nadzieja leży nie tylko w fak-

cie, że możesz skorzystać z pomocy profesjonalnych doradców, którzy pomogą ci uzyskać właściwe spojrzenie i nauczyć się budowania silniejszych relacji. Nadzieja ta opiera się nie tylko na tym, że możesz pamiętać o doładowywaniu emocjonalnego konta twoich bliskich każdego dnia. Prawdziwa nadzieja jest zawarta w Bożych obietnicach pomocy nawet w sytuacjach, które wydają się bez wyjścia — obietnicach takich, jak ta zapisana w Mk 10,27: „U ludzi to niemożliwe, ale nie u Boga; bo u Boga wszystko jest możliwe”.

Mieć Boga po swojej stronie to coś bardzo ważnego. Szukaj Go w swojej drodze przez życie i uwzględniaj Jego wolę w swojej każdej decyzji. On pragnie być częścią twojego życia — przemawiać do ciebie, kiedy czytasz Jego Słowo i kiedy mówisz do Niego w modlitwie. Najlepszą decyzją, jaką możesz podjąć dla twojej rodziny, to uczynić Boga trzecim filarem twojego małżeństwa — Doradcą i Przewodnikiem dla twoich dzieci, prawdziwym źródłem nadziei, kiedy wszystko wokół wydaje się beznadziejne.

Oto Jego zaproszenie dla ciebie i twoich bliskich: „Oto stoję u drzwi i kołaczę: jeśli kto posłyszysz mój głos i drzwi otworzy, wejdę do niego i będę z nim wieszerał, a on ze Mną” (Ap 3,20). Czy dasz Mu szansę?

Mamy taką nadzieję ze względu na twoje rodzinne więzi. Nie tylko mamy nadzieję, ale co więcej — modlimy się o to!



Jedna z największych instytucji edukacyjnych w Polsce zajmujących się kształceniem na odległość

# Korespondencyjna Szkoła Lepszego Życia

Kursy interaktywne oraz w wersji papierowej:

- Sięgnij po zdrowie**
- Czy wiesz, co jesz?**
- Witaj małeństwo!**
- Małżeństwo pełne satysfakcji**
- W Krainie Zdrowia (dla dzieci)**
- Stres — zagrożenie czy szansa?**

KONTAKT

**KSLŻ**

**skr. poczt. 216**

**43-300 Bielsko-Biała**

**tel.: 508-252-552**

**[www.zdrowie-rodzina.pl](http://www.zdrowie-rodzina.pl)**

**BEZPŁATNIE I NIEZOBOWIĄZUJĄCO**



ŻYCIE<sup>ma</sup>SENS.PL

Strona dla KAŻDEGO

SZUKASZ INSPIRACJI?

ŻYCIE<sup>ma</sup>SENS.PL





# TELEWIZYJNE STUDIUM PISMA ŚWIĘTEGO

program publicystyczny  
chrześcijańskiej telewizji Hope Channel

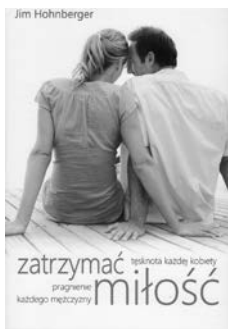
- 📺 POLSKA WERSJA JĘZYKOWA
- 📺 INTERAKCYJNE ROZWAŻANIA ZAGADNIENÍ BIBLIJNYCH
- 📺 PONAD MILION WIDZÓW ZE STU PIĘCDZIESIĘCIU KRAJÓW
- 📺 CO TYDZIEŃ NOWY ODCINEK!



Prowadzący **Derek Morris** to międzynarodowy mówca chrześcijański, prezenter TV, redaktor miesięcznika dla duchownych „Ministry” oraz prezes ogólnościatowej adwentystycznej sieci telewizyjnej Hope Channel.

[WWW.LEKCJEBIBLIJNE.TV](http://WWW.LEKCJEBIBLIJNE.TV)





Jim Hohnberger, znany pisarz chrześcijański, mówi o bezpieczeństwie, zaufaniu i jedności w związku miłosnym, ilustrując je przykładami z życia swojego i par, z którymi współpracował. Widział zwycięstwa i upadki. Z całą mocą jednak potwierdza, że piękno nie musi być ulotne — można zatrzymać miłość. To nie musi być jedynie piękna bajka. To Boży plan dla każdego małżeństwa.

Książka zwraca uwagę na kluczowe dla związku słowo, którym jest porozumienie. W bardzo prosty sposób dotyka ośmiu różnych dziedzin życia, niosących potencjalne zagrożenia w tej dziedzinie. Skąd biorą się problemy? Jak to możliwe, że początkowa fascynacja dwojga zakochanych kończy się rozwodem? Autor w prosty sposób odpowiada na takie pytania jak: *Jak znaleźć miłość? Jak ją utrzymać? Jak postępować z tymi, których kochamy?*

Na temat niewierności małżeńskiej napisano wiele książek. Większość z nich doradza, jak po fakcie przetrwać takie traumatyczne wydarzenia. Ta książka ma jednak inny cel. Daje Ci praktyczną pomoc w utrzymaniu zdrowego związku na dłuższą metę. Dzięki temu rozpoznasz w sobie ukryte gierki, zmniejszając tym samym podatność na nie. Pozwoli to zapobiegać niewierności na wczesnym etapie — zanim jeszcze przyjdzie ci do głowy. Poprowadzi Cię do miejsca, w którym oszukiwanie partnera nigdy nie będzie możliwe.

Zamówienia na publikację prosimy kierować pod adresem:  
Dział Handlowy Wydawnictwa „Znaki Czasu”  
ul. Foksal 8/3, 00-366 Warszawa  
tel. 22-331-98-00, e-mail: kontakt@znakiczasu.pl  
sklep internetowy: sklep.znakiczasu.pl