

## **BUDOWANIE WIĘZI MAŁŻEŃSKIEJ**

Małżeństwo jako związek mężczyzny i kobiety, otwarty na przyjęcie i wychowanie dzieci, ma podstawowe znaczenie zarówno dla konkretnej osoby, jak i całego społeczeństwa. To ono stanowi jedną, i to najpowszechniejszą, z dróg realizacji ludzkiego powołania. W nim i poprzez nie małżonkowie mogą „zrealizować swoje oczekiwania, zaspokoić potrzeby, a także wyzwolić się z egoizmu i ubogacić swoją osobowość, otwierając się w pełni na potrzeby drugiego człowieka” (Jankowska, 2004, s. 83). Małżeństwo jest fundamentem dla rodziny stanowiącej pierwsze i podstawowe miejsce rozwoju i uspołecznienia dziecka (Rembowski, 1972, s. 13). Dzięki podejmowanej przez małżonków funkcji prokreacyjnej, opiekuńczej i wychowawczej społeczeństwo pozyskuje nowych, uformowanych członków. Właściwe relacje małżeńskie, rozumiane jako „system powiązań i oddziaływań (...) dający świadomość wzajemnej łączności” (Ryś, 2004, s. 122) są potrzebą życiową stanowiących je małżonków. Są też wyrazem ich odpowiedzialności w urzeczywistnianiu podjętego powołania i stanowią warunek prawidłowego rozwoju ich potomstwa. Kształtowanie więzi małżeńskich to ważne zadanie obojga małżonków. Z tej racji, pożyteczne jest pozyskanie i zinterioryzowanie wiadomości o budowaniu relacji małżeńskich oraz podjęcie konkretnych działań w tym kierunku. Działania oparte na autentycznej wiedzy - pozyskanej w osobistym kontakcie lub z publikacji osób o dużym doświadczeniu zawodowym: psychologów, terapeutów i doradców życia rodzinnego - mają większą szansę skuteczności. Dojrzała osobowość małżonków i stopień ich zaangażowania w budowanie więzi warunkują powodzenie małżeństwa (Braun-Gałkowska, 1980). Zaangażowanie to powinno uwzględnić poznanie elementów więzi małżeńskiej, troskę o rozwój zdolności do miłości, umiejętny sposób jej wyrażania, a także otwarcie się na profesjonalne wskazówki dla małżonków mające sprzyjać budowaniu ich relacji oraz stosowanie ich w życiu.

### **1. Elementy więzi małżeńskiej**

Prawidłowa osobowa więź małżeńska i rodzinna przepełniona jest „miłością, zaufaniem, troską, odpowiedzialnością, postawami dawania i wzajemnej otwartości”, wymaga „rozumienia i szczerości”, cechują ją „bliskość, serdeczność, bezpośredniość i intymność, prowadzące do wewnętrznej spójności rodzinnej, wzajemnej pomocy

i współpracy. Serdeczna czułość i życzliwość wyrażana w gestach, słowach i postawach rodzi w rodzinnej wspólnotce poczucie bezpieczeństwa i pragnienie bycia razem” (Ryś, 2004, s. 122). Wiąż małżeńska ulega dynamicznym zmianom, a jej rozwój zależy od zaangażowania i podejmowanych starań małżonków. Przyjęcie trzech wyzwań: poznać, kochać, służyć stanowi właściwy fundament budowy wiąż. Opiera się ona bowiem i wyraża poprzez współrozumienie, współodczuwanie i współdziałanie małżonków (Szopiński, 1980, 1980a). Zarówno mąż, jak i żona podejmuje się trójstopniowego zadania, którego celem jest: nieustannie poznawać co dla osoby kochanej jest dobre, stale pragnąć tego dobra i starać się je urzeczywistnić.

Najważniejszą i najgłębszą z międzyludzkich wiąż jest miłość. To ona umożliwia pełne spotkanie z drugim człowiekiem, angażuje sferę poznawczą, emocjonalną i działaniową. Jest pozytywnym odniesieniem człowieka do człowieka. Pragnie dobra drugiego i troszczy się o to, by kochany człowiek to dobro otrzymywał. „Jest pragnieniem afirmacji istnienia kochanej osoby i jej rozwoju” (Jankowska, 2004, s. 19). Wyraża się w poszanowaniu osoby we wszystkich jej wymiarach: cielesnym, psychicznym, duchowym i społecznym.

Miłości współtowarzyszy odpowiedzialność za własne czyny, za autentyczne dobro osoby kochanej i dobro wspólnej relacji (Ostrowska, 2004, s. 21). Osoby kochające są również odpowiedzialne za rozwój miłości, bowiem miłość jest rzeczywistością dynamiczną, która może i powinna się rozwijać. Krystyna Ostrowska (2012) pisze, że „Miłość dojrzała, jak dojrzałość w ogóle, trzeba rozwijać, kształtować, stwarzać odpowiednie warunki, praktykować” (tamże). Egoista dąży do zaspokojenia własnych potrzeb i chce dobra dla siebie. Człowiek odczuwający i wyrażający miłość wobec drugiej osoby wiąże swe odniesienia z altruizmem, pragnieniem dobra dla niej i z byciem darem. Taką wiąż kobieta i mężczyzna ślubują sobie nawzajem podczas ceremonii zaślubin tworzącej z nich szczególną komunię osób. Początkiem tej wiąż, którą Marek Dziewiecki nazywa najsilniejszą i najpiękniejszą wiążą, jaka jest osiągalna między mężczyzną i kobietą jest „podjęcie decyzji na całe życie. Bez takiej decyzji małżeństwo nie zaistnieje” (tamże, s. 25).

W *Liście do Rodzin* Jan Paweł II (1994, nr 10) podkreśla, że „Słowa przysięgi małżeńskiej orzekają o tym, co stanowi wspólne dobro – naprzód małżeństwa, a następnie rodziny. Dobrem wspólnym małżonków jest miłość, wierność i uczciwość małżeńska oraz trwałość ich związku ‘aż do śmierci’. To dobro obojga jest równocześnie dobrem każdego z nich. Ma z kolei stać się dobrem ich dzieci”.

Ślubowana miłość jest miłością na wzór Jezusa, czyli „na zawsze i nad życie” (Dziewiecki, 2012, s. 24-25). Ta miłość jest ofiarna, bezwarunkowa, czuła, mądra, wyrażająca się na różne sposoby dostosowane do sytuacji i potrzeb drugiej osoby. „Małżonkowie ślubują sobie to, że w każdej sytuacji będą się wspierać i sobie pomagać”,

że będą sobie przebaczać i prosić o przebaczenie, będą nieustannie komunikować sobie miłość, pracować nad sobą, rozwijać się i dorastać do świętości, będą każdego dnia kochać współmałżonka coraz bardziej i z coraz większą wdzięcznością i czułością przyjmować miłość, a ich więź będzie tak intymna i ufna, że szczytowym znakiem jej będzie jedność ciał związana z komplementarnością, szacunkiem dla niepowtarzalnej wrażliwości i specyficznych potrzeb związanych z płcią (tamże, s. 27-28). Ta jedyna w swoim rodzaju, najbardziej angażująca człowieka w aspekcie cielesnym, psychicznym i duchowym miłość małżonków będzie przekazywać życie.

Miłość małżeńska jest nierozzerwalnie związana z wiernością, która dotyczy nie tylko aspektu cielesnego, ale także uczuciowego i odniesień społecznych. Małżonkowie mają świadomość tego, że ich relacja jest jedyna w swoim rodzaju, że ma pierwszeństwo wśród innych relacji międzyludzkich, że musi ją cechować lojalność. Małżeństwo jest bowiem wspólnotą, o którą oboje małżonkowie powinni dbać z wyjątkową starannością. Z tej racji w odniesieniu do wszystkich działań męża i żony przydatna jest refleksja, czy i na ile dane postępowanie służy dobru wspólnoty małżeńskiej. Wierna miłość małżeńska oznacza stawanie po tej samej stronie i wspieranie siebie nawzajem w różnych problemach i konfliktach ze światem zewnętrznym. Małżonkowie wykluczają nie tylko zdrady seksualne, ale także emocjonalne. Intymna bliskość wyrażana w formie gestów, zwierzeń, pieszczotliwych słów i wyznań jest bowiem zarezerwowana wyłącznie dla nich samych. Małżonkowie zachowują wierność w każdej sytuacji i we wszystkich wymiarach, takich jak: myślenie, przeżywanie, hierarchia wartości, normy moralne, wspólny styl życia. Dla wiernych sobie małżonków bycie przy małżonku jest „zdecydowanie ważniejsze niż praca zawodowa, niż bycie przy rodzicach, a tym bardziej niż własne hobby, przyzwyczajenia czy kontakty koleżeńskie” (tamże, s. 29).

Autentyczna więź małżeńska wymaga uczciwości w każdej sprawie. Oznacza ona szczerłość, otwartość, jawność, działanie bez podstępów, mówienie sobie prawdy, dzielenie radości i smutków, myśli i zdarzeń, przejrzystość w postępowaniu i wyrażaniu siebie, wzajemne zaufanie. Zachowaniu uczciwości względem siebie nawzajem pomaga wzajemna pomoc w poznawaniu i rozumieniu swego myślenia, odczuwania, motywów postępowania. Pomocną jest także stała troska o to, by nie ranić najbliższej osoby. Ma to znaczenie tym wyraźniejsze, że znajomość wzajemnych słabości i tak zwanych „czułych punktów” mogłaby sprawić, że ranienie byłoby szczególnie dotkliwie. Poza tym, krzywda doznana od osoby najbliższej, od której można spodziewać się samego dobra odbierana jest jako wyjątkowo niesprawiedliwa, bolesna i przykra. Człowiek uczciwy nie kłamie i nie manipuluje drugim. Będąc w małżeństwie dba o dobro wspólne, bez egocentrycznej koncentracji i zabiegania jedynie o własne korzyści. Uczciwość obliguje do tego, by nie ukrywać przed sobą ważnych spraw i o tym, co istotne dla życia małżeńskiego decydować wspólnie. Trosce o więź małżeńską sprzyjają rozmowy, dzielenie się

radościami i smutkami, wspólne rozstrzygnięcie problemów, wspólne planowanie czasu wolnego. W sytuacjach konfliktowych uczciwe jest to, by nie przerzucać winy na małżonka, ale podejmować obopólne staranie o dojście do konsensusu. Istotne znaczenie dla wzajemnej jedności ma gotowość małżonków do przebaczenia sobie nawzajem i niechowanie urazy. Przestrzeganie zasad rozwiązywania konfliktów, respektowanie zalecenia „niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce” (Ef 4, 26) oczyszcza wzajemne relacje i chroni przed burzącym wzajemną więź nawarstwianiem się spraw spornych. Uczciwość zakłada także szczerłość rozmów o sprawach intymnych, o swych oczekiwaniach i potrzebach, tym co niesie radość i tym, co jest odbierana jako przykre. „Małżonkowie nie powinni mieć podwójnego życia, ukrytych źródeł dochodu czy kontaktów z osobami, o których nie wie współmałżonek” (Dziewiecki, 2012, s. 30).

Nieodwołalność miłości małżeńskiej podkreślają słowa przysięgi „... oraz, że cię nie opuszczę aż do śmierci” (Obrzędy, 2006, s. 31). Małżeński węzeł łączy ludzi na zawsze, zobowiązując do miłości w dobrej i złej doli, do bycia razem nie tylko w chwilach radości, ale także trudu i smutku, gdy szczególnie potrzebna jest pomoc, wsparcie i pociecha. Słowa „nie opuszczę” oznaczają nie tylko wykluczenie rozwodu, ale także dłuższego rozdzielenia spowodowanego przez wyjazdy, zaangażowanie w pracę, czy emocjonalne odsunięcie się od współmałżonka. „Miłość małżeńska - jak pisze teolog i psycholog ks. Marek Dziewiecki - to nie tylko zobowiązanie do tego, by już na zawsze być z tą drugą osobą, ale także do tego, by kochać ją coraz bardziej, gdyż tylko wtedy wspólne życie będzie coraz większym świętem, a nie ciężarem.” (Dziewiecki, 2012, s. 31).

## **2. Troska o rozwój zdolności do miłości**

Realizacja wskazania, by kochać coraz bardziej jest możliwa dzięki temu, że zdolność do miłości podlega rozwojowi. Z tej racji warto uświadamiać osobom zawierającym małżeństwo, że zawarcie ślubu nie jest kresem dążeń, ale początkiem odpowiedzialnej troski o miłość małżeńską będącej fundamentem i spoiwem zawartej wspólnoty. Rozwój miłości nie następuje samoczynnie lecz wymaga nieustannego zaangażowania obojga małżonków (Braun-Gałkowska, 1980; por. także: Braun-Gałkowska, 1994, s. 102-108; Dudziak, 2002, s. 25-30). Pomocą w tym rozwoju może być wiedza o etapach, na jakich on się dokonuje. Pierwszym z nich jest bliskość. Jej potrzeba ujawnia się już u małego dziecka i nie ustaje do końca życia człowieka. Niemowlę pozbawione bliskości kochających i troszczących się o nie osób nie jest w stanie samodzielnie żyć. Starszy, umierający człowiek, któremu żadne środki medyczne nie są w stanie pomóc potrzebuje obecności kochających osób. Ich bliskość i dotyk dłoni pomaga w niełatwej chwili odchodzenia z tego świata. Wyłącznieść, kształtująca się u dziecka w wieku przedszkolnym, stanowi podstawę dla przyszłej wierności

w małżeństwie. Prawidłowo ukształtowana wyłączność chroni zarówno przed zazdrością patologiczną, jak i zdradami i rozpadem związku. Empatia, ujawniająca się jako trwała zdolność w okresie adolescencji, także osobom dorosłym pozwala wczuwać się w potrzeby i troski drugiego człowieka. Działanie dla dobra osoby kochanej, którego należy oczekiwać od dojrzałych ludzi dorosłych, pozwala zaradzić dostrzeżonym potrzebom, spieszyć z konkretną pomocą, obdarowywać.

Małżeńska troska o bliskość wiąże się z dbałością o czas przeżywany wspólnie, z troską o czułość, jako ważny sposób wyrażania miłości, z pielęgnowaniem współżycia seksualnego. Intymne gesty i słowa małżonków, zgodnie z zasadą wierności i wyłączności zarezerwowane są dla nich samych. Empatia pomaga małżonkom zrealizować wezwanie, do tego by mieć przed oczyma nie tylko własne sprawy, ale też i drugich, wśród których mąż i żona zajmują uprzywilejowane miejsce. Konkretny czyn, będący następstwem współodczuwania stanowi kolejny krok urzeczywistniania miłości nie zatrzymującej się tylko na słowach pociechy, ale wyrażającej się w konkretnej służbie dla współmałżonka. Mimo nierzadkiej awersji do określeń „służyć”, „służba”, „bycie sługą”, prawdziwa miłość nie może obyć się bez wzajemnej postawy służebnej (Guzewicz, 2006). Miłość nie jest bowiem uzyskiwaniem własnej satysfakcji przy użyciu kogoś jako dobra dla siebie, ale jest rzeczywistą troską i staraniem o czyjeś dobro (Wojtyła, 1982).

Dojrzała miłość małżeńska nie może zatrzymać się na którymś z etapów zdolności do miłości. Nie może też, dotarwszy do etapu konkretnych czynów dla dobra drugiego człowieka, pomijać osiągnięcia typowe dla wcześniejszych etapów swojego rozwoju. Niedojrzałością byłoby poprzestać na wczuwaniu się w kogoś drugiego i współczuciu mu (np. że jest zmarznięty i głodny), a po rozpoznaniu jego problemu nie pospieszyć z konkretnym, pomocnym czynem (jakim mogłoby być podanie gorącej zupy). Błędem byłoby również podjąć konkretny czyn bez empatii, na przykład obdarowując kogoś prezentem całkowicie niezgodnym z jego potrzebami, oczekiwaniami i pragnieniami. Dojrzała miłość to bliskość, wyłączność, wczuwanie się we wzajemne potrzeby, działanie i współdziałanie dla wspólnego dobra.

Przypomnienie etapów zdolności do miłości wiąże się z zaakcentowaniem osobistej odpowiedzialności za ten rozwój. Nie byłaby dojrzałą do małżeństwa osoba, która zatrzymawszy się na etapie małego dziecka jedynie żąda rozmaitych przejawów miłości od współmałżonka i świetnie czuje się w roli biorcy nie podejmując wzajemnego obdarowywania. Niedojrzałość do wyrażania miłości małżeńskiej ujawnia również osoba wykluczająca wierność i nierozzerwalność małżeństwa. Osobą uczuciowo niedojrzałą jest także ta, która poprzez nadmiar przywiązania do osoby kochanej zatruwa jej życie poprzez swoją zazdrość patologiczną. Niedojrzałością jest wspomniane wcześniej poprzestanie na empatycznym wczuwaniu się w czyjeś sprawy, bez udzielenie

konkretnej pomocy, podobnie jak podejmowanie prób pomagania bez wczucia się w czyjeś rzeczywiste potrzeby. Znajomość elementów składających się na ludzką zdolność do miłości może przyczynić się do większej troski o jej rozwój i do starania o jej stałe i dojrzałe wyrażanie. Znając etapy tego rozwoju można określić czy dana osoba nie zatrzymała się na którymś z nich, to znaczy czy będąc człowiekiem dorosłym nie jest pod względem zdolności do miłości na etapie niemowlęcia, przedszkolaka, czy nastolatka. Dopuszczalność zawarcia małżeństwa od ukończenia określonego wieku wskazuje na potrzebę osiągnięcia dojrzałości. Ta dojrzałość w sensie psychologicznym to zdolność wyrażania miłości w sposób dojrzały.

### 3. Sposoby wyrażania miłości

Doradca życia rodzinnego, terapeuta i autor poczytnych książek Gary Chapman, podczas swej wieloletniej pracy z małżeństwami zauważył, że odczuwana miłość do męża lub żony nie jest równoznaczna z tym, że współmałżonek faktycznie czuje się kochany (Chapman, 2004). Sytuacja, w której jedno ze współmałżonków na pytanie: „*czy kochasz swego męża/żonę?*” odpowiada „*tak*”, a drugie w tym samym czasie twierdzi, że „*nie czuje się kochane*” świadczy o rozbieżności języków miłości, jakimi oboje się posługują. Chęć bycia zrozumianym wymaga mówienia przez nadawcę w języku znanym odbiorcy.

Autor publikacji *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie* scharakteryzował pięć sposobów komunikowania miłości drugiej osobie. Każdy człowiek we właściwy dla siebie sposób hierarchizuje owe języki miłości, stawiając na pierwszym miejscu ten, który jest mu najbliższy i najbardziej oczekiwany. Żeby więc ktoś rzeczywiście czuł się kochany, należy wyrażać mu miłość przede wszystkim w tym języku, który w jego hierarchii jest pierwszy. Dla właściwego wyrażania miłości konieczne jest poznanie przez męża, który z języków miłości jego żona stawia na pierwszym miejscu i odwrotnie poznanie przez żonę, który język miłości jest najważniejszy dla jej męża. Zdarza się, że oboje małżonkowie preferują ten sam sposób wyrażania miłości. Wówczas łatwiej o zrozumiałe i satysfakcjonujące komunikaty, łatwiej o wzajemne porozumienie. Łatwo bowiem obdarowywać kochanego człowieka tym, co sami uznajemy za wartościowe, cenne, uszczęśliwiające. Kiedy jednak pierwsze miejsce u męża zajmuje inny język miłości niż u żony, wskazane jest rozpoznanie tej różnicy, bowiem to, co dla jednej osoby jest najmile, dla drugiej nie będzie aż tak miłe i ważne. Pragnąc, by współmałżonek czuł się kochany należy troszczyć się o to, by wyrażać mu miłość w najbardziej zrozumiałym dla niego języku. Autentyczna miłość uzdalnia do poznania potrzeb osoby kochanej, wzmacnia gotowość do ich spełniania i dodaje sił do podejmowania odpowiedzialnej troski i urzeczywistniania właściwie rozpoznanych oczekiwań.

Wśród języków, czyli sposobów wyrażania miłości Gary Chapman wymienia: dotyk, słowo, czas, pomoc i prezent (tamże). Są osoby, które czują się kochane, gdy je ktoś obejmie, przytuli, pogłaszczę, uściska, pocałuje. Potrzebują więc fizycznego dotyku. W tym pragnieniu nie chodzi jedynie o szczytowy znak miłości małżeńskiej, jakim jest kontakt seksualny, ale wiele znaków fizycznie wyrażanej czułości w ciągu całego dnia.

Dla innych ludzi ważniejszymi od czułych gestów są słowa. Do szczególnie miłych i oczekiwanych należą: wyznania miłości, zdrobnienie imienia, wyrazy uznania i podziwu, pochwały. Takie, pełne serdeczności i emocjonalnego ciepła słowa są upragnione i chętnie słuchane. Osoba, która spośród języków miłości na pierwszym miejscu stawia słowo, pragnie by pełne czułości wypowiedzi powtarzane były jak najczęściej. Kiedy nie słyszy ich wiele razy w ciągu dnia, nie czuje się kochana.

Inni ludzie czują się kochani wtedy, gdy bliska osoba po prostu z nimi jest. Nieważne, czy czas będzie wypełniać wspólna praca, czy wypoczynek, istotne jest by razem być. Osoby, które najbardziej potrzebują obecności kochanego człowieka źle się czują, gdy rozdzielają je wyjazdy czy długotrwałe czynności wykonywane osobno. Aby wyrazić miłość tym osobom należy dbać o wspólny czas.

Osoby, dla których pierwszym językiem miłości jest pomoc, szczególnie doceniają to, gdy ktoś zrobi dla nich coś dobrego: dokona napraw, przygotuje smaczne danie, przyniesie ciężkie zakupy, nastawi pranie. Osoby te czują się kochane, gdy ktoś się o nie troszczy, gdy miłość jest wyrażana poprzez konkretne czyny. Oczekują gotowości do podejmowania służby.

Ci, którzy miłość wiążą z obdarowywaniem czują się kochani otrzymując od najbliższej osoby rozmaite prezenty. Ich ofiarowywanie nie powinno ograniczać się do szczególnych okazji, takich jak imieniny, urodziny, rocznica ślubu, święta. Cenne są zwłaszcza prezenty dawane bez okazji. Nie muszą to być rzeczy drogie, najważniejsza jest pamięć o osobie kochanej wyrażana nawet przez drobny dar: kwiatki, czekoladki, serduszko z piernika, list napisany na jesiennym liściu, pamiątkowy kamyk znad morza.

Zdarzają się sytuacje, gdy konkretna osoba wiele starań wkłada w rozmaite prace domowe: gotowanie, sprzątanie, naprawy, remonty, a wszystko po to, by poprzez troskę wyrazić miłość współmałżonkowi. Jeżeli jednak, głównym językiem miłości męża/żony nie jest pomoc, lecz na przykład słowo lub dotyk, to mimo podejmowanego trudu, najbliższa osoba nie będzie czuła się kochana. Gdy dla innej osoby, pierwsze miejsce wśród języków miłości zajmuje pomoc, to czułe gesty i słowa nie wystarczą by czuła się kochana, a zaniedbania w dziedzinie prac domowych będą ten stan pogłębiać. Wyrażanie miłości poprzez konkretne działanie wymaga uprzedniego poznania siebie nawzajem i współodczuwania. Takie pojmowanie i urzeczywistnianie miłości może zaowocować powodzeniem małżeństwa.

#### 4. Propozycje dla małżonków

Zawarcie związku małżeńskiego implikuje podejmowanie określonych zadań rozwojowych i transformacji trwających do końca małżeństwa (Płopa, 2006, s. 51). Sukces osiągany w małżeństwie określany jest na podstawie różnorodnych kryteriów. Jednym z nich jest zadowolenie z małżeństwa wiążące się z „harmonią i szczęściem określonej pary” (Celmer, 1992, s. 159). Kolejnym jest przystosowanie męża i żony, ich zgodność, przyjaźń, partnerstwo. Duże znaczenie ma również komplementarność, wzajemne uzupełnianie się i małżeńska integracja. Osiągnięcie małżeńskiego porozumienia ma miejsce wtedy gdy małżonkowie wzajemnie oddziałują na siebie, utrzymują ze sobą żywy kontakt, współdziałają, wspierają się, dopingują do rozwoju. Ich zgodność dotyczy takich spraw, jak: religia, hierarchia wartości, okazywanie uczuć, współżycie seksualne, sposób bycia, zarządzanie finansami, odniesienie do przyjaciół (tamże, s. 160).

Fundamentem prawidłowego funkcjonowania w małżeństwie i małżeńskiego szczęścia jest miłość. Jak pisze J. Rostowski „to właśnie miłość w głównej mierze nie tylko decyduje o doborze partnerów do małżeństwa i fakcie zawarcia przez nich małżeństwa, ale również stwarza właściwy, a zarazem niezbędny klimat do przyjęcia przez małżonków własnego przeznaczenia, jakim jest ich małżeństwo; utworzenia w związku z tym odpowiedniej hierarchii wartości, postaw, ról, celów, zadań, która to hierarchia może gwarantować pomyślną realizację w przyszłości tego własnego przeznaczenia. Miłość sprawia również i to, że współcześnie małżonkowie są o wiele bardziej dla siebie obecni, otwarci, zorientowani przede wszystkim na siebie oraz bardziej ufający sobie, a także polegający wzajemnie na sobie” (Rostowski, 1978, s. 11).

Budowanie więzi małżeńskich rozpoczyna się od formacji samego siebie, ta zaś powinna mieć miejsce na wiele lat przed zawarciem małżeństwa. W formacji tej istotne jest poznawanie norm i wartości oraz zasad regulujących odniesienia międzyludzkie. Kształtowanie siebie to odchodzenie od dziecięcego egocentryzmu i ukierunkowanie na innych ludzi. To dostrzeganie cudzych potrzeb, nabywanie gotowości do udzielania pomocy i zaangażowanie w służbie dla drugiego człowieka. Przyszłej więzi małżeńskiej sprzyja właściwy dobór współmałżonka i sumienne, wieloaspektowe przygotowanie do małżeństwa. Początek prawidłowych relacji wymaga od małżonków zrozumienia, że autentyczna miłość to więź znacznie większa niż powierzchowna fascynacja, zakochanie, pożądanie (Wojtyła, 1980; Półtawska, 2002, 2009; Dudziak, 2002). Budowanie więzi małżeńskiej wymaga odróżnienia tych odniesień. W tym budowaniu konieczne jest nastawienie nie tylko na czerpanie osobistej satysfakcji z utworzonego związku, ale zaangażowanie w tworzenie wzajemnej bliskości i niesienie dobra dla kochanego człowieka. Gotowość tworzenia wspólnoty osób wymaga nie tylko widzenia własnego



„ja”, nie tylko dostrzegania czyjegoś „ty”, ale także podjęcia starań o budowanie wspólnego „my”. Głęboka więź małżeńska opiera się na byciu darem dla współmałżonka. Istotne jest przyjęcie tego daru i odpowiedź darem na dar. Charakteryzowana przez Krystiana Wojaczka więź małżeńska jest procesem wzajemnego obdarowywania sobą małżonków w sferze poznawczej, uczuciowej i działaniowej (Wojacek, 2001). Dojrzałość więzi to nieustanna troska o rozwój miłości, to także dostosowywanie sposobów jej wyrażania do rozpoznanych potrzeb współmałżonka.

Przydatne adekwatnemu postępowaniu poznawanie siebie nawzajem, rozumienie i współodczuwanie jest możliwe dzięki byciu razem, wspólnemu przeżywaniu radości i smutków, prowadzonym rozmowom, dzielonym problemom. Rozmowom małżonków sprzyjają opracowywane przez specjalistów listy pytań i tematów (Grzybowska, 2013; *Rozmawialnik*, 2010; *Czas dla dwojga* 2010; *Przy rodzinnym stole* 2010; *Małżeńska gra* 2013)<sup>1</sup>. Formacją par małżeńskich stanowiącą konkretną i bardzo pożyteczną pomoc w budowaniu ich wzajemnej więzi zajmują się rozmaite ruchy religijne, zwłaszcza Domy Kościoła i Spotkania Małżeńskie. Modlitwa, sakramenty, doskonalenie siebie, prowadzony przez małżonków dialog, wspólnie przeżywany czas podczas warsztatów i rekolekcji, dzielenie doświadczenia w grupie katolickich małżeństw, rozmowy mężów i rozmowy żon, lektura dokumentów Kościoła oraz książek i artykułów poświęconych małżeństwu to przydatne elementy budowania więzi małżeńskiej.

W pracy Antonio Vázquez (2007, s. 159-162) *Małżeństwo na nowe czasy* wymienione są opracowane przez Ditricha von Hildebrandta drogowskazy wychowania chrześcijańskiego. Wskazania w nich zawarte mogą okazać się cennymi propozycjami dla małżonków pragnących doskonalić wzajemne więzi. Pierwszym wskazaniem jest przekonanie małżonków, że zawsze mogą kochać więcej i lepiej. Drugim – zachęta do

---

<sup>1</sup> Duży wkład w tworzeniu takich list, warsztatów, rekolekcji i różnego rodzaju spotkań małżeńskich mają: zaangażowani w prace Misji Służby Rodzinie Mariola i Piotr Wołochowiczowie, odpowiedzialni za Spotkania Małżeńskie Irena i Jerzy Grzybowski oraz zaangażowany w prace Ośrodka Terapeutyczno-Szkoleniowego Jakub Kołodziej wraz z małżonką Agnieszką Kołodziej. W ramach tak zwanych weekendów małżeńskich proponowana jest forma dialogu, która – jak mówi w wywiadzie z dnia 19 września 2013 Irena Grzybowska – „pozwoli małżonkom bardziej siebie wysłuchać, zrozumieć nawzajem, przebaczyć i w ten sposób umocnić ich związek” (*Spotkania małżeńskie* 2013). Podpowiedzią i pomocą w prowadzeniu dialogu małżeńskiego mogą być proponowane przez M. i P. Wołochowiczów tematy zawarte w 3 częściach wydanych pod nazwą *Rozmawialnik*; 3 częściach pod tytułem *Czas dla dwojga.*; oraz jednoczęściowego zestawu *Przy rodzinnym stole*. Karteczki mieszczące się w pudełku od zapalek nie stwarzają trudności w transporcie i mogą być wykorzystywane w rozmaitych warunkach sprzyjających chwili czasu na rozmowę. Znajdującą duże uznanie wśród małżeństw i przydatną pomocą w rozmowach jest również opracowana przez Agnieszkę i Jakuba Kołodziejów *Małżeńska gra. Zagraj i wygraj swoje małżeństwo*. Zawarte w pudełku kartoniki dla mężczyzn i kobiet zawierają sugestie do rozmowy na temat: relacji, seksu, dzieci, pracy i teściów oraz pozytywne deklaracje dla obojga. Jest też kartonik mający znaczenie praktyczne z napisem „prawo głosu”, dający możliwość wypowiedzi bez przerywania.

odkrywania nowych możliwości i do tego, by nie dać się sparaliżować trudnościami. Kolejne drogowskazy to:

- zauważać pozytywne cechy drugiej osoby;
- być bezinteresownym;
- umieć dawać siebie i nauczyć się przyjmować dary od drugiego;
- mieć świadomość, że niczego nie osiąga się bez wysiłku;
- należy wciąż zaczynać z nową nadzieją;
- cenić wartości i ambitnie dążyć do ich urzeczywistnienia;
- wiedzieć, że małżeństwo wymaga oddania i zaangażowania;
- pamiętać o tym, że dotrzymuje się tego, co się przyrzeka;
- miłość nie jest uczuciem emanującym słodkościami, ale postanowieniem woli, dlatego zrozumienie jest zadaniem miłości do inteligentnego wykonania;
- należy pogodzić się z tym, że nigdy nie zrozumiemy małżonka do końca, ponieważ każda osoba „jest tajemnicą”, w tym też zawiera się jej atrakcyjność;
- warto wiedzieć, że różnice pomiędzy mężczyzną i kobietą umożliwiają dopełnianie się zaletami drugiej osoby;
- miłość małżeńska jest niepodzielna;
- tajemnica miłości opiera się na następującej podstawie: „albo <<JA>> zabije miłość, albo miłość zabije <<JA>>”;
- nie ma szczęśliwego małżeństwa bez poświęcenia się obojga;
- małżeństwo jest Bożym powołaniem, człowiek wybrany i przywołany pozostaje temu wiernym lub nie;
- trzeba nauczyć się być szczęśliwym w codzienności, umieć odkryć wartość małych szczegółów”;
- należy zachować cierpliwość nie spiesząc się do oglądania rezultatów swoich działań;
- najważniejsze jest, by codziennie czynić małe postępy;
- trzeba troszczyć się o wzajemne kontakty, które są niezbędne, by poznać się, pragnąć się poznać i móc sobie pomagać”;
- trzeba często myśleć o tym, *jak się ma nasze małżeństwo?*
- napotykając trudności i konflikty trzeba je oddramatyzować;
- małżonkowie powinni nauczyć się sztuki uczciwego kłócenia się i dochodzenia do zgody (tamże; zob. też: Fischaleck, 1990).

Traktując więc małżeńską jako dar i zadanie warto podejmować nieustające wysiłki na rzecz jej rozwoju. Dokonuje się to poprzez pielęgnowanie: bliskości w wymiarze fizycznej obecności; uczuciowego związku; pozytywnych emocji; miłych

słów i gestów; udanej relacji seksualnej; jedności duchowej, aksjologicznej, intelektualnej oraz współdziałania w rozmaitych aspektach codziennego życia. Wierni sobie małżonkowie chronią własną relację przed niebezpieczeństwem pokus i nie dopuszczają do jej ranienia nawet w formie żartobliwych sugestii, czy frywolnych dowcipów. Nie narażają się też na negatywne oddziaływanie pornografii. Cenią czas przebywania razem i szanują zajęcia realizowane odrębnie, uznając osobową wolność i odpowiedzialność. Darzą się wzajemnym zaufaniem. Ich porozumiewanie się cechuje szczerłość, otwartość, przeźroczystość, umiejętność mówienia i słuchania siebie nawzajem, chęć wczuwania się w potrzeby i troski współmałżonka. Nie stronią od udzielania pomocy jedno drugiemu. Chętnie też obdarowują się prezentami i wyrażają wzajemną wdzięczność. Stawiają dawcę ponad darem i wiedzą, że największym darem jest on sam.

**Bibliografia:**

- Braun-Gałkowska M., (1980), *Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Braun-Gałkowska M., (1994), *W tę samą stronę. Książka dla nauczycieli o wychowaniu i lekcjach wychowawczych*, Warszawa: Wydawnictwo Krupski i S-ka.
- Celmer Z., (1992), *Człowiek na całe życie*, Kraków: Wydawnictwo Eureka.
- Chapman G., (2004), *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie. Jak okazywać miłość, by Twój partner czuł się kochany?* (Tłum.) K. Pawłusiów, Warszawa: Oficyna Wydawnicza VOCATIO.
- Czas dla dwojga*, (2010), Cz. I, Cz. II, Cz. III, (Opr.) M. Wołochowicz i P. Wołochowicz, Warszawa: Fundacja Misja Służby Rodzinie.
- Dudziak U., (2002), *Wychowanie do miłości. Materiały dla nastolatków, ich rodziców i nauczycieli*, Częstochowa: Wydawnictwo Akademii Polonijnej Educator.
- Dziewiecki M., (2012), *Kocham więc... Jak komunikować miłość w małżeństwie i rodzinie?* Kraków: Wydawnictwo Fides.
- Fischaleck F., (1990), *Uczciwa kłótnia małżeńska. Jak rozwiązywać konflikty*, Tłum. A. Makowska, E. Sujak, Warszawa: IW PAX.
- Jan Paweł II, (1994), *List do Rodzin*, nr 10.
- Jankowska M., (2004), *Małżeństwo*, (W:) *Wychowanie do życia w rodzinie. Słownik pojęć*, (Red.) K. Ostrowska, Kraków: Rubikon 2004, s. 83.
- Jankowska M., (2004), *Miłość*, (W:) *Wychowanie do życia w rodzinie. Słownik pojęć*, (red.) K. Ostrowska, Kraków: Rubikon, s. 19.
- Małżeńska gra. Zagraj i wygraj swoje małżeństwo*, (2013), (Opr.) A. i J. Kołodziejowie, Lublin: Wydawnictwo „Zbliżenia”.

- Obrzędy sakramentu małżeństwa dostosowane do zwyczajów diecezji polskich*, (2006), (red.) Komisja ds. Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów Episkopatu Polski, Katowice: Księgarnia św. Jacka. z
- Ostrowska K., (2004), *Miłość dojrzała*, (W:) *Wychowanie do życia w rodzinie. Słownik pojęć*, (red.) K. Ostrowska, Kraków: Rubikon, s. 21.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, (1980), W przekładzie z języków oryginalnych, (Opr.) Zespół Biblistów Polskich z inicjatywy Benedyktynów Tynieckich, Poznań-Warszawa: Wydawnictwo Pallotinum.
- Plopa M., (2006), *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Półtawska W., (2002), *Przygotowanie do małżeństwa*, Kraków: Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy.
- Półtawska W., (2009), *Eros et iuventus!* Częstochowa: Wyd. Edycja Świętego Pawła.
- Przy rodzinnym stole*, (2010), (Opr.) M. Wołochowicz i P. Wołochowicz, Warszawa: Fundacja Misja Służby Rodzinie.
- Rembowski J., (1972), *Więzi uczuciowe w rodzinie. Studium psychologiczne*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rostowski J., (1987), *Zarys psychologii małżeństwa*, Warszawa: PWN.
- Rozmawialnik*, (2010), Cz. I, Cz. II, Cz. III, (Opr.) M. Wołochowicz i P. Wołochowicz, Warszawa: Fundacja Misja Służby Rodzinie.
- Ryś M., (2004), *Więź rodzinna*, (W:) *Wychowanie do życia w rodzinie. Słownik pojęć*, (Red.) K. Ostrowska, Kraków: Rubikon, s. 122.
- Spotkania małżeńskie. Dialog i nadzieja*.  
[http://ekai.pl/wydarzenia/temat\\_dnia/x70768/spotkania-malzenskie-dialog-i-nadzieja](http://ekai.pl/wydarzenia/temat_dnia/x70768/spotkania-malzenskie-dialog-i-nadzieja) (19.09. 2013).
- Szopiński J., (1980), *Personality and the marriage bond*, „Personality and Individual Differences” vol. 1 (1) s. 93-94.
- Szopiński J., (1980 a), *Skala Więzi Małżeńskiej*, (W:) *Psychologia w służbie człowieka*, (Red.) Z. Ratajczak, Warszawa: PWN.
- Vázquez A., (2007), *Małżeństwo na nowe czasy*, (Tłum.) A. Wolak, J. Raczyńska, Kraków: Wydawnictwo AA.
- Wojaczek K., (2001), *Małżeństwo – doświadczenie obdarowania*, Lublin: Polihymnia.
- Wojtyła K., (1980), *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin: TN KUL.