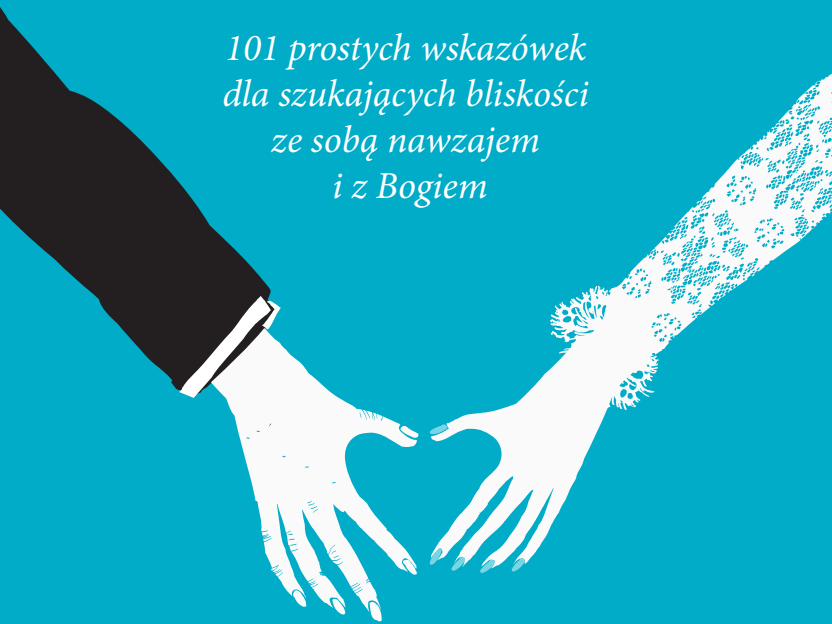


Jennifer Roback Morse
Betsy Kerekes

Szczęśliwe małżeństwo

*101 prostych wskazówek
dla szukających bliskości
ze sobą nawzajem
i z Bogiem*



w|drodze
⊕

Szczęśliwe małżeństwo

Jennifer Roback Morse
Betsy Kerekes

Szczeńliwe małżeństwo
101 prostych wskazówek
dla szukających bliskości
ze sobą nawzajem
i z Bogiem

Przełożył Zbigniew Kasprzyk

w|drodze


Tytuł oryginału

101 tips for a Happier Marriage. Simple Ways for Couples to Grow Closer to God and to Each Other

© Copyright by Jennifer Roback Morse and Betsy Kerekes

© Copyright by Ave Maria Press, Inc., P.O. Box 428, Notre Dame, IN 46556, 1-800-282-1865, A Ministry of the United States Province of Holy Cross, 2013

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2015

Redakcja – LIDIA KOZŁOWSKA

Korekta – PAULINA JESKE-CHOIŃSKA

Projekt książki i redakcja techniczna – KRZYSZTOF LORCZYK OP

ISBN 978-83-7906-353-6

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I, 2019

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

sprzedaz@wdrodze.pl

www.wdrodze.pl

*Bóg jest Bogiem.
Ty Nim nie jesteś.
Nie jest Nim twój mąż.
Ani twoja żona.*

Podziękowania

Jesteśmy wdzięczne pracownikom i osobom wspierającym Ruth Institute. Zaczęłyśmy realizować to przedsięwzięcie jeszcze przed powstaniem instytutu, ale informacje zwrotne od czytelników naszej strony internetowej były dla nas prawdziwym błogosławieństwem.

Jennifer

Książka, którą trzymacie w rękach, jest owocem różnych miłości mojego życia. Przede wszystkim miłości do mojego męża, a także miłości do dzieci, dla których nasze małżeństwo znaczyło tak wiele; miłości do czytelników i – na koniec – miłości do mojej przyjaciółki i współautorki tej książki, Betsy Kerekes.

Betsy

Chciałabym podziękować kilku osobom za to, że niniejsza książka mogła powstać. Po pierwsze, dziękuję naszemu Ojcu w niebiosach, bez którego nie byłoby ani tej książki, ani mojej wiary, ani mojego życia. Wszystko Tobie zawdzięczam. Po drugie, dziękuję współautorce książki, Jennifer Morse, za to, że pozwoliła mi ze sobą współpracować. To był dla mnie zaszczyt. Kolejne podziękowania kieruję do mojego ukochanego męża, Paula. Dziękuję Ci za to, że jesteś taki cudowny w całym tym przedsięwzięciu, które nazywamy małżeństwem, oraz za to, że dzięki Tobie mogłam zobaczyć, na czym polega małżeńskie szczęście! Na koniec dziękuję ludziom z wydawnictwa Ave Maria Press. Wszystko zaczęło się od pozornie przypadkowego spotkania z Dianą Leinen, które doprowadziło mnie do Kristi McDonald i pozostałych członków zespołu AMP. Dziękuję Wam za wszystko, co robicie.

Wstęp

Dlaczego potrzebujecie tej książki

Każda osoba, która w naszych czasach bierze ślub w Kościele katolickim, składa kilka dość śmiałych oświadczeń:

- * Wszechmogący Bóg chce, żebym kochał (kochała) swoją żonę (swojego męża) do końca życia.
- * Zobowiązuję się kochać tę osobę nawet wtedy, kiedy staje się uciążliwa.
- * Nawet jeżeli życie z moją żoną (moim mężem) stanie się prawie nie do zniesienia, nadal będę odnosić się do niej (do niego) z miłością.
- * Miłość do żony (męża) jest moją osobistą drogą do świętości.

Jak widać, to dość śmiałe oświadczenia. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, z jaką łatwością ludzie decydują się na rozwód, kiedy pojawiają się problemy, jak bez żadnego oporu wybierają konkubinaty jako substytut małżeństwa, jak często kobiety z własnego wyboru zostają niezamężnymi matkami, musimy stwierdzić, że zawarcie związku małżeńskiego ma obecnie – mówiąc delikatnie – charakter kontrkulturowy. Małżeństwo nie jest już społecznie oczekiwaną, zwyczajną życiową drogą, którą wybiera się niemal automatycznie. Dzisiaj małżeństwo jest przygodą przeżywaną w ramach procesu kulturowej odnowy. Małżeństwo jest przygodą, która polega na świadomym budowaniu tego, co święty Jan Paweł II nazywał „cywilizacją miłości”.

Książka, którą trzymasz w rękach, ma ci pomóc sprostać powyższym śmiałym zobowiązaniom. Może chcesz lepszego małżeństwa dla siebie lub dla kogoś, kogo kochasz. Może zamierzasz zawrzeć związek małżeński i chciałbyś dobrze się do tego przygotować. A może masz młodych przyjaciół, którzy planują się pobrać, i myślisz o tym, jak udzielić im wsparcia. Być może w gronie twoich przyjaciół jest człowiek, którego małżeństwo przeżywa trudne chwile. A może sam czujesz się sfrustrowany życiem ze swoim partnerem.

Dlaczego właściwie miałbym (miałabym) wybrać właśnie tę książkę spośród tylu innych? Ponieważ ona

uzdolni cię do działania. Nie musisz czekać, aż osoba, z którą jesteś, pójdzie na terapię, zmieni nastawienie wobec życia, lub stanie się cokolwiek innego. Możesz poprawiać jakość swojego małżeńskiego życia już teraz. Już dzisiaj możesz podjąć działania, które przybliżą cię do Boga i pozwolą ci realizować Jego plan wobec twojego małżeństwa.

Dlaczego w ogóle mam poprawiać swoje małżeństwo? Dlaczego nie „zadowolić się” tym, co jest? Dlaczego nie pójść za owczym pędem i nie wziąć rozwodu? Ponieważ w głębi duszy wierzysz w potęgę miłości. Chcesz lepiej zrozumieć, czym jest miłość małżeńska, i wiedzieć, jak naprawdę kochać, zamiast pozostawiać sobie w odwodzie wyjście awaryjne.

Miłość małżeńska dla dobra małżonków: Rodzina jest pierwszą szkołą miłości. To w rodzinie mężczyźni i kobiety uczą się przezwyciężać nieporozumienia i łączyć w całość uzupełniające się różnice. Wiele mówili o tym dwaj ostatni papieże, Jan Paweł II i Benedykt XVI.

Miłość małżeńska dla dobra dzieci: W rodzinie dzieci uczą się, jak kochać i być kochanym. Wzajemna miłość to najwspanialszy dar, jaki rodzice mogą dać swoim dzieciom. Stabilność i miłość w małżeństwie dają dzieciom podstawę, na której budują całe swoje życie. Dzieci, których rodzice przez całe ich dzieciństwo pozostają w związku małżeń-

skim charakteryzującym się niską konfliktowością, mają największe szanse na udane życie. Dzieci, których rodzice się rozwiedli lub nigdy się nie pobrali, są narażone na różnego rodzaju problemy, w tym na trudności w okazywaniu zaufania i tworzeniu własnych małżeństw.

Miłość małżeńska dla dobra społeczeństwa: Jeżeli małżeństwa rozpadają się lub w ogóle nie są zawierane, cierpi na tym całe społeczeństwo. Dzieci pozbawione rodzicielskiej miłości i kierownictwa często stwarzają problemy innym ludziom. Dorośli wdający się w romanse w wieku, w którym powinni trwać w stałym związku, tworzą wokół siebie atmosferę niestabilności. W rezultacie podatnicy płacą za drogie usługi, starając się zrekompensować brak zatroskanych rodziców. Osoby, które doznały zawodu w miłości, są bardzo podatne na substytuty rodziny, niezależnie od tego, czy chodzi o programy opłacane przez podatników, o „alternatywne style życia”, czy o religijne herezje.

Stajemy się nieufni wobec każdego, kto twierdzi, że nas kocha, nawet wobec samego Boga. Wobec samotności i braku miłości stajemy się podatni na słowa ludzi, którzy twierdzą, że nam służą, ale niekoniecznie mają na uwadze to, co dla nas najlepsze. W swoim zranieniu możemy stać się podejrzliwi wobec osób, które naprawdę chcą nam pomóc i rzeczywiście leży im na sercu nasze dobro.

Szczęśliwe małżeństwo ma znaczenie nie tylko dla was dwojga, lecz również dla wielu innych osób. A w szczęśliwym, udanym małżeństwie nie chodzi tylko o ciebie i o to, jak się czujesz. O wiele lepiej jest pracować nad małżeństwem, które się ma, niż zmieniać partnerów w nadziei na lepsze rozdanie.

Czym ta książka nie jest

Ta książka nie jest wsparciem dla terapii psychologicznej lub medycznej. Innymi słowy, nie jest przeznaczona dla ludzi, którzy zmagają się z uzależnieniami lub przemocą w rodzinie. Niestety, w dzisiejszych czasach problem nałogów nie wiąże się tylko z alkoholem i narkotykami. Coraz częściej ogromną przeszkodą na drodze do małżeńskiego szczęścia staje się uzależnienie od seksu i pornografii. Jeżeli uważasz, że ty albo twój mąż (twoja żona) macie problem z uzależnieniem, proszę cię, poszukaj pomocy lepszej niż ta, którą możesz uzyskać z takiej niewielkiej książeczki. Być może potrzebujecie pomocy medycznej lub terapeutycznej, grupy wsparcia bądź porady prawniczej.

Jeżeli zmagasz się z problemem przemocy w rodzinie, również musisz zwrócić się do kogoś o pomoc. Z żadnej książki nie dowiesz się, co robić w tak ekstremalnej sytuacji. Być może dla bezpieczeństwa twojego i waszych dzieci byłoby lepiej, gdybyście w tym momencie nie mieszkali razem.

We wszystkich tego rodzaju przypadkach gorąco nakłaniam do zwierzenia się duchowemu kierownikowi lub kapłanowi. Chcesz przecież mieć pewność, że postępujesz zgodnie z wolą Boga, a jeżeli jesteś katolikiem, również zgodnie z nauczaniem Kościoła katolickiego.

Co się natomiast tyczy wszystkich innych sytuacji, nasza opinia jest jednoznaczna: Dla każdego z was lepiej będzie pracować nad małżeństwem, które macie, z partnerem, którego macie, niż dobierać sobie ciągle kogoś nowego.

Bo widzicie, jedną z największych przeszkód stojących na drodze do waszego szczęścia z pewnością jesteście wy sami! A przecież każdy z was będzie częścią każdego związku, w jaki wejdzie. Jeżeli natomiast zdecyduje się żyć samotnie, będzie żył z samym sobą. Czy nie lepiej już teraz poznać kilka ważnych strategii służących poprawie związku, niż uczyć się ich później?

Kilka słów o tym, jak używać tej książki

Nie zostawiaj jej w miejscu, w którym może ją znaleźć żona (mąż). Mówimy poważnie. To jest książka dla ciebie. Chodzi właśnie o to, żebyś wiedział (wiedziała), jak poprawić wasze małżeńskie relacje nawet wtedy, kiedy żona (mąż) nie zmienia się ani trochę. Jesteśmy zdania, że ludzie powinni mówić o swoich myślach, pragnieniach i potrzebach najjaśniej, jak to możliwe. Rzucanie aluzji i pozostawianie nierozwią-

zanych spraw może mieć charakter manipulacji. Jeżeli chcesz czegoś od żony (męża), powiedz to wyraźnie albo zapoznaj się z poniższymi wskazówkami, niekoniecznie zdradzając jej (mu), co robisz.

W miłości zawsze ktoś musi zrobić pierwszy krok. Któraś z dwojga jako pierwsze musi wyzbyć się zadawnionych uraz. Ktoś musi wybaczyć pierwszy. Ktoś jako pierwszy musi powiedzieć komplement lub wyrazić wdzięczność. I to musisz być ty. Dlaczego? Dlatego, że to ty trzymasz w rękach tę książkę. Dlatego, że ci zależy.

Poza tym postarajcie się mieć z tego trochę zabawy. Miłość do współmałżonka to wasz unikatowy klucz do nieba. Nasz Pan chce, żebyśmy byli radośni, nawet jeżeli czasami droga, po której idziemy, wydaje się trudna. Wysiłki zmierzające do odnalezienia i stworzenia radości w rodzinie zwrócą się stukrotnie, nawet jeżeli druga osoba nie zmieni się nic a nic.

I jeszcze jedna uwaga: My obie jesteśmy katoliczkami i nasza książka została wydana przez katolickie wydawnictwo. Jej treść jest w pełni zgodna z nauczaniem Kościoła katolickiego. Ponieważ w kwestii małżeństwa i rodziny Kościół katolicki głosi prawdy uznawane przez wielu wierzących, treść naszej książki jest na ogół zgodna z większością form chrześcijaństwa i judaizmu. Możecie ją więc polecić znajomym żyjącym w małżeństwach mieszanych lub należącym

do innych chrześcijańskich wyznań. Oni też wiele z niej skorzystają.

Cieszcie się więc przygodą tworzenia lepszego małżeństwa dla dobra swojego, waszej rodziny i całej wspólnoty. Do zobaczenia w niebie, a może wcześniej!

Spis treści

PODZIĘKOWANIA —	7
WSTĘP —	9
POSTANÓW, ŻE BĘDZIESZ KOCHAĆ —	17
POPRAW SWOJE NASTAWIENIE —	25
UŚWIADOM SOBIE, ŻE WASZE MAŁŻEŃSTWO MA ZNACZENIE —	37
OCZEKIWANIA SPRAWDZAJ PRZED DRZWIAMI —	47
ZRÓB COŚ, ŻEBY POPRAWIĆ JAKOŚĆ WASZEGO MAŁŻEŃSTWA —	57
RÓB, CO TRZEBA, I NIE RÓB SCEN —	65
ZROZUM, ŻE ZWYCIĘSTWA SĄ DLA PRZEGRANYCH —	73
POZNAJ FIZJOLOGIĘ KLÓTNI —	87
PRZYJMUK KRYTYKĘ Z WDZIĘCZNOŚCIĄ —	91
USPOKÓJ SIĘ, ŻEBY WYZBYĆ SIĘ ŻALU —	101
KIEDY PROSISZ O POMOC, NIE MARUDŹ, NIE NARZEKAJ, NIE ŻĄDAJ —	115
KIEDY PROPONUJESZ POMOC, NIE PONIŻAJ —	121
NIECH PRZEBAČENIE BĘDZIE DLA CIEBIE WAŻNIEJSZE NIŻ SEKS —	127
DOCENIAJ ŻONĘ (MĘŻA) —	135
ZAKOŃCZENIE —	141