

## DUCHOWOŚĆ RODZINNA I MAŁŻEŃSKA

### Fragmenty konferencji Jerzego Grzybowskiego, lidera Ruchu "Spotkania Małżeńskie", wygłoszonej w Warszawie 23 lutego 2008 r. podczas spotkania siostr odpowiedzialnych za SNR.

Duchowość małżeńska to droga, na której małżonkowie budują **jedność**, komunie osób poprzez miłość, wierność, uczciwość; poprzez wzajemne zrozumienie, zaufanie, dialog, przebaczenie; poprzez dostrzeganie słabości, przede wszystkim własnych, a nie współmałżonka. Jest to dążenie do tego, "co w górze". Niezalamywanie się w trudnościach, nierezygnowanie z tej drogi, ale bycie na tej drodze, niedezերterowanie, ale trzymanie się "znaków drogowych" i trwanie w miłości Jezusa. A cel tej wędrówki jest jasny - kochać to patrzeć w jednym kierunku, którym jest BÓG. Rozwijanie duchowości w małżeństwie ma doprowadzić do tego, aby mąż i żona byli jak najbardziej zjednoczeni z Bogiem.

Jak to osiągnąć w codzienności, nie zrzucając wszystkiego na miłosierdzie Boże, nie nadużywając Go? Wszyscy wiemy, że zazwyczaj po kilku latach wspólnego życia przychodzi taki moment, że małżonkowie zaczynają przeżywać kryzys miłości, rozczarowanie sobą nawzajem, kiedy to ten ukochany czy ukochana okazuje się być zupełnie kimś innym niż przed ślubem. Życie małżeńskie przestaje być wymarzoną drogą do szczęścia. Miejsce fascynacji zajmuje zniechęcenie, gorycz, gwałtowność, gniew. I pojawia się pytanie: czy miłość w ogóle istnieje? Jak wtedy iść tą drogą? Odpowiedź brzmi: **musi to być droga przez DIALOG**, poprzez uczenie się takiego sposobu rozmawiania ze sobą, takiego bycia ze sobą, budowania relacji, która prowadzi do komunii osób.

Kościół daje określoną pomoc w postaci sakramentu małżeństwa: "Ślubuję ci miłość, wierność i uczciwość małżeńską, i że cię nie opuszczę aż do śmierci". Ciągłe jednak powstaje pytanie, jak to wypełniać? Pan Bóg dał nam jeszcze jedną pomoc do realizowania miłości małżeńskiej, mianowicie *psychologię komunikacji*. Nie psychologię w ogóle, ale coś, co nazywamy **Bożą psychologią komunikacji**, która ma bardzo jasno określony cel - pomoc w wypełnieniu przykazania miłości Boga i bliźniego. Mówimy, że sakrament małżeństwa realizuje się w dialogu męża i żony, który prowadzi do ich spotkania. W tej psychologii dużą rolę przypisujemy naturze człowieka, którą trzeba przyjąć w sobie i w drugim. Dlatego tak ważne jest poznanie siebie nawzajem, do pewnego oczywiście stopnia, bo każdy człowiek jest tajemnicą; nawet ja sam dla siebie nią jestem.

W miłości wszystko zaczyna się od uczuć. To jest pierwsza spontaniczna reakcja na wydarzenia, na sytuacje, na siebie nawzajem. Jedni są bardziej uczuciowi, inni mniej. Uczucia

istnieją w każdym człowieku. Nawet ci, którzy mówią, że nie ma w nich żadnych emocji, okazuje się, że bardzo często je tłumią, nie umieją nazwać, a przede wszystkim ich nie doceniają. Nie dostrzegają zarówno ich pozytywnego, jak i negatywnego wpływu na postawy, decyzje, rozeznawanie życia. I w momencie, kiedy w małżeństwie przychodzi rozczarowanie sobą nawzajem, emocje prowadzą do tzw. wojen domowych. Padają wówczas, np. takie zdania: "nie wolno ci tego zrobić", "jak możesz, jak śmiesz się tak do mnie odzywać", "masz mnie natychmiast przeprosić", "z tobą się nie da rozmawiać", "jesteś tyranem"... Te wszystkie oceny, osądy, wymówki są pośrednią formą wyrażania własnych uczuć, przerzucanych na współmałżonka. To jest mój lęk, przygnębienie, bezradność, poniżenie. Ważne jest, aby wiedzieć, że każdy ma prawo do swoich uczuć i do przeżywania ich na swój własny sposób. One są sygnałem czegoś, co w nas się dzieje. Nie można jednak budować na nich postaw i zachowań. Trzeba im się przyglądać, ale kierować się rozumem i wolą. Taka jest istota uczuć.

Musimy się nieustannie uczyć, że uczucia zostały nam dane, ale też zadane. Moralnej ocenie podlega to, co ja z nimi zrobię, nie to jakie one są. Muszę się nauczyć wyrażać je, nazywać w sobie w sposób bezpośredni i używać w stosunku do uczuć komunikatu "ja" - "ja" przeżywam, odczuwam w taki, a nie inny sposób, a nie "ty" na mnie krzyczysz, "ty" masz mnie przeprosić itp. Należy komunikować drugiemu to, co się przeżywa, ale też umieć przyjąć to, że druga osoba, także ta najbliższa, w danym momencie przeżywa jakieś uczucia i w taki a nie inny, często pośredni, sposób je wyraża. Muszę starać się przyjmować to, że on w danym momencie takie trudne uczucia przeżywa, ponieważ jest inną osobą. **Drugi człowiek nie jest winny, tylko jest inny**

Uczucia, które przeżywamy są sygnałem, że coś się w nas dzieje. Niezależnie od tego, czy są przykre czy przyjemne, one mówią o określonych potrzebach psychicznych, które są we mnie zaspokojone lub nie. Potrzeba to brak czegoś. Chodzi tu o **potrzeby** psychiczne, takie jak: potrzeba kochania i bycia kochanym, autonomii, wolności, przynależności, bezpieczeństwa, szacunku, uznania, sensu życia, a w niej więzi z Bogiem. Warto, żebym zdał sobie sprawę, że ja tak a nie inaczej przeżywam moje potrzeby. Jeśli moje potrzeby nie będą zaspokojone, nie będę żył swoim "ja". Mogę dla dobra innych zrezygnować z zaspokojenia moich potrzeb, musi to być jednak moja świadoma decyzja, w przeciwnym razie będą pojawiać się uczucia przykre, trudne, które będą rzutować na moje relacje ze współmałżonkiem czy też z innymi ludźmi.

Od uczuć można pójść w jeszcze jednym kierunku rozwoju dialogu. Emocjonalność nie jest jedyną pierwotną cechą osobowości, z którą przychodzimy na świat, są nimi także: wojowniczość, ugodowość, szybkość lub powolność reagowania, aktywność lub nieaktywność, wąskość lub szerokość spojrzenia na świat, towarzyskość i separatywność. Są to **pierwotne cechy osobowości**, składające się na **temperament**

człowieka. Temperament, jako zespół naturalnych cech osobowości, jest darem Bożym, jest zakodowany w każdym z nas i nie podlega ocenie. Ocenie podlega dopiero to, co z nim zrobimy, w jaki sposób będziemy te cechy osobowości w sobie kształtować. W każdej z nich kryje się pewna szansa i zagrożenie. Nigdy nie wyprzemy z siebie cech naturalnych, ale możemy je kształtować swoim rozumem. Poznanie tego, szczególnie w małżeństwie, jest niezmiernie ważne, bo ten drugi jest inny, reaguje inaczej w tych samych sytuacjach. Akceptowanie tej inności jest ważnym zadaniem. Akceptowanie inności polega na tym, żeby zobaczyć jak moje "ja" funkcjonuje w relacji z "ja" mojego współmałżonka. Jest to proces uczenia się siebie nawzajem i swojego sposobu reagowania.

Przyjęcie prawdy o sobie i uznanie, że nie jest ona dla mnie zagrożeniem, ale szansą, może mi pomóc w budowaniu relacji z drugim człowiekiem.

Prawda o sobie w miłości i wolności jest ważnym fundamentem duchowości małżeńskiej. W małżeństwie to zjednoczenie z Bogiem osiągamy przez miłość bliźniego, przez przyjęcie w sposób bardzo radykalny, że miłość Chrystusa i Kościoła jest odbiciem miłości męża i żony, a ich miłość sprzyja Tej miłości. Rozwijanie tej duchowości, pragnienie dobra dla nas dwojga dokonuje się przy założeniu, że człowiek jest pierwotnie dobry, tylko to my go postrzegamy i oceniamy na podstawie ujawnianych przez niego uczuć, wynikających z niezaspokojonych potrzeb psychicznych, z takich a nie innych cech temperamentu, które dla mnie są trudne. Stąd też ja potrzebuję dobrego i długiego zatrzymania się, by zauważyć, że w nich kryje się dla mnie szansa, która realizuje się w dialogu. To odkrywanie, rozpoznawanie, ile szans mamy dla siebie nawzajem, dokonuje się poprzez **dialog, w którym trzeba:**

1. **Bardziej słuchać, niż mówić.**
2. **Rozumieć, a nie oceniać.**
3. **Dzielić się, a nie dyskutować.**
4. **Nade wszystko przebaczać!!!!**

W dialogu poznajemy siebie nawzajem w prawdzie, uczymy się akceptować siebie i budować zaufanie. Najpierw trzeba nauczyć się wysłuchać □ słuchać, nawet jeśli mnie nie interesuje to, co mówi druga osoba, ale ona sama mnie interesuje, jest dla mnie ważna, dlatego chcę ją wysłuchać - nie przerywać!!! Przeszkodą w słuchaniu jest to, że w trakcie przygotowuję już odpowiedź, kończę zdanie za drugiego, bo ja już wiem, wszystko wiem itd. (początkiem kryzysów jest często kończenie zdania za drugiego, bo to nie pozwala mu wypowiedzieć tego, co chce). Rozumieć drugiego - jeśli zamilknę, jest łatwiej. Dzielić się sobą - stosować komunikat typu "ja" i mieć świadomość, że jego prawda jest równorzędna z moją. Dialog to nie jest lekarstwo na konflikty, ale droga wzajemnego poznania, a to zmniejsza podatność na konflikty. Dialog to jedyny sposób na życie małżeńskie, jedyny model życia rodziny.

Innym z ważnych aspektów duchowości w ogóle jest asceza. W duchowości małżeńskiej dotyczy ona tego, co robimy z naturalnymi cechami osobowości. To nic innego, jak rozpoznawanie uczuć i niewylewanie ich na współmałżonka. Nietłumienie ich oczywiście, ale rozpoznawanie i powstrzymywanie się od ocen, nieprowadzenie jałowych dyskusji. Świadome życie z niespełnionymi potrzebami - to też forma praktykowania ascezy. Najtrudniejszą formą ascezy małżeńskiej i jednocześnie najgłębszą istotą duchowości jest przebaczenie. Zdolność przebaczenia jest uzależniona od naturalnych cech osobowości. Jednym łatwiej przebaczyć, innym trudniej. W małżeństwie jest to ogromna praca, by "urazy chętnie darować".

W duchowości małżeńskiej można mówić także o mistyce, którą jest możliwość bezpośredniego kontaktu z Bogiem. Dojrzałość chrześcijańska pomaga w tym, by nie popadać w jakieś stany wyobraźni, złudną mistykę, ale przyjąć obecność Bożą, nawet gdy jej nie odczuwamy. Bóg przekracza możliwość poznania, On jest w nas, w naszym małżeństwie. On nas inspiruje do rozróżniania dobra i zła. Moc małżeństwa płynie z sakramentu małżeństwa - natomiast świadomość obecności Bożej pomaga trwać w sakramencie, trwać w zasadach dialogu. Łaska Boża otwiera mnie na nieskończoność, pozwala mi nie mówić "tak, ale...", ona pomaga mi iść dalej, a nie zatrzymywać się, gdy jest trudno. Jest to droga powolna, małymi kroczkami, ale naprzód. Owoce tego widzi się z perspektywy czasu.

Więcej na temat duchowości małżeńskiej oraz Ruchu Rekolekcyjnego "Spotkania Małżeńskie" na stronie: [www.spotkaniamalzenskie.pl](http://www.spotkaniamalzenskie.pl)