

Kierwiny, 4 lipca 2013 r.

„Cechy trwałego małżeństwa”

Jim i Sally Conway

„Logos” 1995

Autorzy książki na stronie 37. wymieniają 10 cech trwałego małżeństwa. Oto one:

1. determinacja, aby pozostać w związku małżeńskim i by przyznać mu absolutne pierwszeństwo,
2. zdolność komunikowania się,
3. osobiste życie duchowe,
4. rozwiązywanie konfliktów,
5. przyjazne związki z innymi,
6. intymność seksualna,
7. wspólna zabawa, czas wolny i humor,
8. realistyczne oczekiwania,
9. wzajemna służba i wspólne kierownictwo,
10. osobisty wzrost.

Szczególnie przypadła mi do serca dziewiąta cecha, którą autorzy opisują w 11. rozdziale książki pt.: „Wspólna służba”. Rozdział ten zawiera się między 173. a 187. stroną książki. Treść rozdziału przepisuję rozszerzając go (w takim cudzysłowie «...») o cytaty z Pisma Świętego w tych miejscach gdzie autorzy podali tylko tytuły ksiąg.

„Odwiedziliśmy kiedyś naszych drogich przyjaciół, Drewa i Lucy, którzy, będąc w średnim wieku, stanowią wspaniały przykład dwojga partnerów małżeńskich wzajemnie sobie usługujących. Drew jest niezwykle czynnym pastorem, a Lucy umiejętnie pełni rolę żony pastora oraz matki ich małej córeczki – Megan. Lucy pracuje również w swoim zawodzie jako nauczycielka oraz studiuje, aby zdobyć tytuł magistra.

Ich dom był miejscem, w którym czuliśmy się dobrze. Przyczyną nie było tylko wnętrze tej uroczej, wiejskiej siedziby czy leśne, zamieszkane przez ptaki okolice. Nie były nią również pyszne dania podawane ze swobodną elegancją ani ciepło huczącego ognia w olbrzymim kominku. Wszystko składało się na atmosferę radości, lecz co działało na nas

odprężająco – to atmosfera miłości w ich domu.

Nie musieliśmy spędzać tam wiele czasu, aby zauważyć, jak spontanicznie Drew i Lucy wyrażają względem siebie miłość i szacunek. W ich związku widoczna była wzajemność. Cicho i niezauważalnie wzajemnie sobie służyli, prawdopodobnie nawet o tym nie wiedząc.

Wszyscy wiemy, że żadna kobieta nie może (pozostając przy zdrowych zmysłach) być gospodynią, matką, żoną pastora, nauczycielką i studentką – bez pomocy ze strony drugiej osoby. I żaden mężczyzna nie może być skutecznym mężem, ojcem i czynnym pastorem bez wsparcia swojej żony. Drew i Lucy stanowili piękne połączenie, wypełniając swoje odrębne role przy jednoczesnej wzajemnej pomocy.

Gdy ich odwiedziliśmy, zobaczyliśmy, jak dzielą między siebie troskę o Megan – odwożąc i przywożąc ją od przyjaciół, pomagając jej w odrabianiu lekcji oraz w przygotowaniach do snu. Razem podawali nam smaczkowy obiad. Potem mogliśmy cieszyć się wielogodzinną inspirującą rozmową, siedząc przy kominku.

Lucy musiała być w pracy bardzo wcześnie rano następnego dnia i wyjść z domu, zanim się obudzimy. Drew przygotował śniadanie dla Megan i odwiózł ją do szkoły. Potem podał nam smaczny posiłek. Miał ważne spotkanie, więc on również pożegnał się z nami zanim opuściliśmy ich dom.

Jim i ja załadowaliśmy wszystko na samochód i zatrzasnęliśmy drzwi wejściowe. Gdy oddaliliśmy się, uświadomiliśmy sobie, że przebywaliśmy w szczególnym miejscu. Drew i Lucy byli dla nas duchowym pokrzepieniem, gdy potrzebowaliśmy odpoczynku po uciążliwych wyjazdach z wykładami. Nade wszystko jednak pokazali nam, że ożywcza, lecz delikatna dobroć panuje w domu wtedy, gdy mąż i żona nawzajem sobie służą. Byli zajętymi ludźmi, ale skrzynka biegów ich skomplikowanego życia funkcjonowała sprawnie dzięki olejowi miłości, uprzejmości oraz wspólnoty.

### **Rozmyślając o naszej miłości**

Gdy jechaliśmy oddalając się od ich domu, rozmyślałam nad tym, jak Jim w różny sposób w ciągu lat okazywał w stosunku do mnie postawę sługi: pomagając mi w domowych pracach, kiedy tylko mógł, dzieląc ze mną rodzicielskie obowiązki wobec naszych trzech córek, zachęcając mnie do powrotu do szkoły, bym mogła ją ukończyć ze stopniem magistra – a także przygotowując proste posiłki i robiąc powierzchowne domowe porządki, abym mogła ze wszystkim dać sobie radę!

Usłużna postawa Jima umożliwiła mi pracę nauczyciela, pisarza i wykładowcy na konferencjach teraz, gdy nasze córki są już dorosłe i samodzielne. Pracuje tyle samo co ja, przygotowując posiłki i sprząając dom. Nalega, abym przyjęła kogoś do pomocy w sprzątaniu, oraz pomaga mi w pracach, które wykonujemy sami. Dzieli ze mną obowiązek robienia zakupów. (Nawet oferuje swoją pomoc w praniu, lecz jest to jedyna praca, którą zostawiam wyłącznie dla siebie. W końcu mogę zacząć czuć się winna, że nie pomagam mu bardziej w porządkowaniu podwórka!)

Najbardziej kłopotliwe są częste chwile, gdy traktuje moje potrzeby i życzenia jako ważniejsze od swoich. Znam go wystarczająco dobrze, aby móc wiedzieć, co wybrał w pierwszej kolejności, lecz często w swojej dobroci nie czyni tego, aby zaspokoić najpierw moje potrzeby. Czy wiecie, jak to na mnie wpływa? Sprawia, że chcę szukać sposobów, jak służyć jemu!

### **Małżeńska wzajemność**

Gdy para służy sobie i troszczy się o siebie, powstaje związek wzajemności. Aby wzbogacić swoje małżeństwo, przyjrzyj się następującym zasadniczym czynnikom.

Wzajemne docenianie się. Jeśli naprawdę wierzymy, że wszyscy zostali stworzeni jako równi i że Bóg udzielił każdemu z nas darów, byśmy ich używali do posilania innych, to musimy również wierzyć, że obdarzył cennymi zdolnościami także naszego partnera. Bóg ceni sobie naszego współmałżonka tak samo jak nas. Powierzył mu dary i zdolności i chociaż mogą one różnić się od naszych, nie są mniej ważne.

Księga Rodzaju opowiadając o stworzeniu człowieka wskazuje, że Adam był istotą niepełną. Ewa stanowiła jego odpowiednik, który go miał dopełnić. Ona również nie stanowiła całości i potrzebowała Adama. I my, ludzie, nie rodzimy się jako istoty pełne. Nie możemy żyć jak samotne wyspy na morzu lub jak pustelnicy na pustyni. Zostaliśmy raczej stworzeni przez Boga, aby być w związkach, wnosząc wkład do życia innych, a w szczególności do życia naszego małżeńskiego partnera.

Szczęśliwe pary małżeńskie cenią sobie to, co każde z nich wnosi do związku. Ich jedność jest czymś więcej niż tylko sumą. Jeden plus jeden równa się tutaj głębokiemu poczuciu doceniania i bycia docenionym.

Wzajemna odpowiedzialność za wzrost. Nie jesteśmy jedynie pensjonariuszami miesz-

kającymi w tym samym pokoju, lecz prowadzącymi osobne życie. Odpowiadamy jedno przed drugim. Wzrost naszego partnera bezpośrednio wiąże się z inwestowaniem w niego naszej troski, czasu i energii, aby dopomagać mu we wzroście.

Czasami jedna osoba ma dobre samopoczucie, a druga jest przygnębiona; jedna jest słaba, a druga silna. W trakcie małżeństwa nasze silne i słabe role będą nieustannie się wymieniać. Małżeńska wzajemność zakłada, że silniejszy odpowiada za zachętę i wsparcie tego, który przejściowo ma się źle. Idą na zmianę drugą milę (Mat 5,41-MZ), tak aby każde mogło przetrwać i wzrastać.

Wzajemne poddanie. W małżeństwie będącym prawdziwą wspólnotą nie istnieje szef (zwykle mąż) oraz sługa (często żona). Raczej dwoje sług ofiarowuje sobie dary i zdolności, nawzajem się szanując, czcząc i kochając. Jerry i Barbara Cook, autorzy książki pt. *Decydując się na miłość*, trafnie zdefiniowali ten rodzaj poddania, którym cechuje się sługa:

"Prawdziwe poddanie nie przeczy mojej własnej wartości i nie neguje naszych różnic. Ofiaruje ono tobie moje myśli, opinie i zalety z zamiarem dania ci czegoś, co tylko ja mogę zaoferować. Jest to jednak propozycja, a nie polecenie; dzielenie się, a nie przejmowanie władzy; dawanie siebie, a nie gra o władzę.

Poddając się tobie nie wyzbywam się siebie. Raczej dzielę się sobą, nie wyrzekając się swej tożsamości, lecz ofiarując siebie w akcie miłości i zaufania. Prawdziwe poddanie nie może mieć miejsca, jeśli stłumię prawdziwe ja, ponieważ wówczas nie mam już nic istotnego do zaoferowania ci – nie autentyczną osobę, lecz jedynie pustą skorupę."

### **Największa ze wszystkich**

Podczas ostatnich ziemskich godzin, które Jezus spędził ze swoimi uczniami, dokonał on szokującego aktu służby. Był przecież ich przywódcą, nauczycielem i wzorem. Był Bogiem w ludzkim ciele. Wziął jednak miednicę z wodą i jednemu po drugim mył im nogi, nie wyłączając Judasza, który później miał Go zdradzić.

Obmywanie nóg było obowiązkiem sługi, lecz tutaj odbywało się prywatne spotkanie z powodu politycznej i religijnej wrogości do Jezusa. Dlatego nie było służby, która wykonałaby upokarzające zajęcie umywania nóg. Żaden z uczniów nie pokwapił się, by to zrobić – uczynił to sam Jezus, Stwórca i Opiekun wszechświata.

Akt służby Jezusa nie tylko zaszokował uczniów, lecz także pochłonił ich uwagę, tak że mógł im wyjaśnić cel tej czynności. Wykonał tę służebną pracę, aby nauczyć ich i nas, że wszyscy powinniśmy sobie nawzajem służyć. «( J 13, 11-17; Mat 23, 11-12)»

«Ewangelia według św. Jana 13, 11-17 *Przed świętem Paschy, Jezus, wiedząc, iż nadeszła godzina jego odejścia z tego świata do Ojca, umiłował swoich, którzy byli na świecie, umiłował ich aż do końca. A podczas wieczerzy, gdy diabeł wzbudził w sercu Judasza, syna Szymona Iskarioty, zamysł wydania go, wiedząc, iż Ojciec wszystko dał mu w ręce i że od Boga wyszedł i do Boga odchodzi. Wstał od wieczerzy, złożył szaty, a wzięwszy prześcieradło, przepasał się nim. Potem nalał wody do misy i począł umywać nogi uczniów i wycierać prześcieradłem, którym był przepasany. Podeszedł do Szymona Piotra, który mu rzekł: Panie, Ty miałbyś umywać nogi moje? Odpowiedział Jezus i rzekł mu: Co Ja czynię, ty nie wiesz teraz, ale się potem dowiesz. Rzekł mu Piotr: Przenigdy nie będziesz umywał nóg moich! Odpowiedział mu Jezus: Jeśli cię nie umyję, nie będziesz miał udziału ze mną. Rzekł mu Szymon Piotr: Panie, nie tylko nogi moje, lecz i ręce, i głowę. Rzekł mu Jezus: Kto jest umyty, nie ma potrzeby myć się, chyba tylko nogi, bo czysty jest cały. I wy czyści jesteście, lecz nie wszyscy. Wiedział bowiem, kto ma go wydać; dlatego rzekł: Nie wszyscy jesteście czyści. Gdy więc umył nogi ich i przywdział szaty swoje, i znów usiadł, i rzekł do nich: Czy wiecie co wam uczyniłem? Wy nazywacie mnie Nauczycielem i Panem, i słusznie mówicie, bo jestem nim. Jeśli tedy Ja, Pan i Nauczyciel, umyłem nogi wasze, i wy winniście sobie nawzajem umywać nogi. Albowiem dałem wam przykład, byście i wy czynili, jak Ja wam uczyniłem. Zaprawdę, zaprawdę powiadam wam: Sługa nie jest większy nad pana swego ani poseł nie jest większy od tego, który go posłał. Jeśli to wiecie, błogosławieni jesteście, gdy zgodnie z tym postępować będziecie.*

Ewangelia według św. Mateusza 23, 11-12 *Kto zaś jest największy pośród was, niech będzie sługą waszym. A kto się będzie wywyższał, będzie poniżony, a kto się będzie poniżał, będzie wywyższony.»*

Prawdziwie wielki jest nie ten, komu służy się jako szefowi, przywódcy czy prezydentowi – ktoś na świeczniku. Wielki jest ten, kto służy.

Postawa sługi na ogół koliduje z naszą kulturą – często także brak jej w subkulturze chrześcijańskiej. Dlaczego chrześcijańscy mężczyźni przechodzą nad naukami Chrystusa i jego wzorem służby, żądając "szefostwa" w swoich domach? Wielu mężczyzn, włącznie z niektórymi studentami teologii, jest zaślepionych na tym punkcie. Zakładają, że ich żony nie mogą się z nimi równać i dlatego powinny pełnić mniejsze role w małżeństwie, kościele i społeczeństwie.

Często mężczyźni ci odczuwają niepokój o swoje życie i swą męskość. Lubimy naklejki na samochodach, które głoszą:

"Mężczyźni wysokiej klasy  
nie są zagrożeni  
przez kobiety dążące do równości."

Prawda jest taka, że mężczyźni wysokiej klasy pomagają kobietom osiągnąć równość. Niektórzy z nich przestrzegają biblijnej nauki o wzajemnym poddaniu w małżeństwie. Wielu jednak wciąż stara się kierować związkiem "tak jak tata." Chrześcijanie czasami odwołują się do pojęcia "głowy" z Listu do Efezjan (5, 23) «*Bo mąż jest głową żony, jak Chrystus Głową Kościoła, ciała, którego jest Zbawicielem.*» jako uzasadnienia męskiej dominacji. Jeśli bycie głową interpretowane jest jako przywilej, władza i dominacja, gwałcimy znaczenie tego fragmentu Pisma oraz nauki Chrystusa i Jego przykładu. "Głowa" ściślej oznacza źródło – w tym sensie mówimy o źródle życia i pożywienia.

Niestety, w wielu związkach "głowa" to męski przywilej, który jest interpretowany jako: "Robię to, co chcę"; "Decyzje rodzinne służą przede wszystkim mojej korzyści"; "Pieniądze wydawane są, aby realizować moje ambicje." Żona i dzieci mają zadowolić się tym, co zostało.

Oboje starajmy się służyć sobie nawzajem przez nasze czyny i postawy. Może to być wszystko, począwszy od niespodzianek, takich jak liścik czy uścisk, po podstawowe czynności codziennego życia, włącznie z udaniem się do sklepu z częściami samochodowymi, podczas gdy mąż pracuje przy drugim aucie, przytwierdzeniem karniszy późnym wieczorem – choć wolałbyś odpoczywać – tak, aby twoja żona mogła zawiesić nowe firanki zanim przyjdzie nazajutrz jej matka, czy sprząnięciem po drugiej osobie, gdy zwymiotowała na podłogę łazienki.

Właściwe postawy rodzą świadomość, że wzajemne myśli i uczucia są ważne. Nawzajem szanujecie swoje decyzje. Stawiasz drugą osobę na pierwszym miejscu wiedząc, że potrzebuje ona twojej czułości. Obydwoje "nawzajem bądźcie sobie życzliwi! W okazywaniu czci jedni drugim wyprzedzajcie!" «Rzym 12, 10» Jeśli przyjmujemy taką postawę, w naturalny sposób pojawiają się i czyny.

### **Służenie – jak to robić?**

W naszym badaniu trwałych małżeństw odkryliśmy, że udane związki kultywowały zasadę wzajemności bądź zmierzały do niej. Wyrosły już one z prób manipulacji, kto obejmie władzę. Osoby tworzące takie związki były względem siebie uległe, wzajemnie się zachęcały w codziennych kontaktach. (Wzajemność jest nie tylko właściwą rzeczą, ona naprawdę

działa!). Wzajemne słuzenie oznacza stosowanie w praktyce następujących ogólnych, prostych zasad:

1. Wyrażaj aprobatę.

Potrzebujemy siebie nawzajem. Urodziliśmy się w uzależnieniu od innych, aby przetrwać. Wraz z dojrzewaniem potrafimy lepiej radzić sobie sami, lecz jeśli mamy właściwie rozwijać się emocjonalnie, zawsze będziemy potrzebować innych.

Potrzebujemy kogoś, kto nas uzupełni, kogoś, kto będzie naszym "dopełnieniem". Jest to konieczne, byśmy się stali całością. «Księga Rodzaju 2, 18 *Po stworzeniu człowieka Bóg rzekł: Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam; uczynię mu zatem odpowiednią dla niego pomoc.*»

Ponieważ w życiu potrzebujemy innych, a oni nas, powinniśmy dać im poznać, że cieszymy się z ich istnienia w naszym świecie. Zapewne z przyjemnością dowiemy się, że oni też cieszą się z naszej obecności na tej ziemi. Cenimy sobie ich aprobatę naszego istnienia, naszych talentów i wysiłków, należy się więc odwzajemnić.

Ciekawe badania przeprowadzone przez Davida Mace'a specjalizującego się w problematyce rodzinnej, wskazują źródła siły, jaka tkwi w mocnych rodzinach.

Członkowie takich rodzin lubili siebie nawzajem i stale o tym sobie mówili. Aprobowali siebie, dawali sobie wzajemnie poczucie osobistej wartości i korzystali z każdej stosownej okazji, aby tkliwie rozmawiać i postępować. Naturalnym tego rezultatem było, że z przyjemnością z sobą przebywali i podbudowywali się nawzajem, tak że ich relacje były bardzo satysfakcjonujące.

Aprobata partnera za pomocą słów stanowi jeden ze sposobów służby. Jeśli sprawia ci to trudność, spróbuj wykonać pewną pracę. Postanów pochwalić twojego partnera raz dziennie przez pierwszy tydzień. W ciągu drugiego tygodnia postaraj się robić to dwa razy dziennie. W ciągu trzeciego dojdź do trzech. Jeśli w ten sposób będziesz ćwiczyć przez kilka tygodni, rozwiniesz w sobie naturalny nawyk częstego wyrażania podziwu i pochwał. Twoja aprobata będzie miała bardzo korzystny na twojego partnera i twój związek.

Aprobata ma miejsce wtedy, gdy wypowiadasz się pozytywnie o jakiejś osobie, jej zaletach i osiągnięciach. Mogą one być małe lub duże, jak pokazują poniższe przykłady:

"Dziękuję ci, że zaniósł te pudła do garażu."

"Naprawdę dobrze ci to wychodziło, gdy słuchałaś Joey i nie zdenerwowałaś się."

"Dziękuję ci za to, że potrafisz mnie zrozumieć."

"Cieszę się, że jesteś oszczędna w finansach. To mi ułatwia życie."

"Dziękuję ci za emocjonalny i duchowy wkład w rozwój naszych dzieci."

"Dziękuję ci, że mnie poślubiłeś."

Innym sposobem wyrażania aprobaty drugiej osoby jest posługiwanie się swoim ciałem. Błysk w oku mówi: "Jesteś dla mnie kimś szczególnym." Zalotny uśmiech komunikuje: "Naprawdę mi się podobasz." Przejawem aprobaty jest dotknięcie małżonka, gdy mijacie się w kuchni. Delikatna objęcie ramionami daje poczucie bezpieczeństwa i przynależności w świecie przepelnionym samotnością.

Wyrażasz aprobatę całując długo i powoli, ustami rozluźnionymi i miękkimi. Inną formą aprobaty jest współzycie seksualne, w którym dajesz przyjemność partnerowi i komunikujesz mu, że też jej doznajesz.

Nasze ciała mają swój język i powinniśmy posługiwać się nim jak słowami, by przekazać aprobatę partnerowi.

## 2. Uznaj równość.

Wzajemna służba może być okazywana przez szacunek. Jeśli mąż i żona patrzą na siebie z góry, odnoszą się do siebie z pogardą lub nawet używają Biblii jako kija, by pognębić drugą osobę, to utracili już oni poczucie wzajemnej służby.

Niektórzy pisarze i wykładowcy, którzy mówią kobietom, jak radzić sobie z mężami, subtelnie – a czasem niezbyt subtelnie – sugerują, że mężczyźni są głupcami. "Po prostu musisz wiedzieć, jak się wobec nich zachować, aby stanęło na twoim. Daj im pozycję i władzę, której pragną, lecz użyj swoich kobiecych i seksualnych sztuczek, aby osiągnąć to, co ty chcesz" – mówią. Jest to istocie poniżanie mężczyzn, a z pewnością nie równość.

Czasami mężowie czynią to samo w stosunku do swoich żon. Śmieją się i mówią: "Ach, moja żona nic na ten temat nie wie. Ona zna się tylko na sprawach domowych. Jedno, co poza tym potrafi, to robienie zakupów do upadłego." Czasami kobieta przybiera pozę małej dziewczynki lub bezradnej i głupiutkiej blondynki, tak że mężowi trudno o niej myśleć jako o dojrzałej kobiecie, wystarczająco odpowiedzialnej by troszczyć się o siebie i innych.

Z początku taka właśnie była Etta. Lecz gdy jej mąż Casey doznał ciężkiego zawału serca i przez jakiś czas nie był w stanie pracować ani podejmować decyzji rodzinnych, przejęła obowiązki i wykazała duże poczucie odpowiedzialności. Polubiła zajmowanie się finansami i dogłębne interesy rodziny. Casey zdziwił się, gdy ujawniły się te ukryte zdolności, i z przyjemnością pozwolił jej dzielić z nim zarządzanie sprawami finansowymi po

powrocie do zdrowia.

Czasami mężczyźni celowo nie chcą ujawniać swoich uczuć. Uważają, że jeśli się nie otworzą, automatycznie będą mieć wymówkę, aby nie uczestniczyć w pełni we wszystkim, czego wymagają stosunki rodzinne. Podobno mężczyźni nie są tak wrażliwi jak kobiety. W rzeczywistości wielu z nich przybiera pozę twardości i męskości, lecz tak naprawdę są wewnątrz miękcy. Przez utrzymywanie dystansu ograbiają swoją żonę i dzieci z cennej części swej osobowości. Powodują również, że ich małżonki muszą dźwigać niewspółmierną część psychicznej odpowiedzialności za małżeństwo i życie rodziny.

Równość to ulica dwukierunkowa. To sposób myślenia o partnerze, jak również o sobie w relacji z nim. Oznacza to, że oceniasz jego i siebie jako równych. Znaczy to również, że oboje małżonkowie zobowiązują się nawzajem pomagać sobie we wzroście. I że czasem rodzinnym oraz pieniędzmi gospodaruje się z myślą o rozwoju zarówno męża, jak i żony.

Pamiętam ( Jim ), gdy po raz pierwszy dotarło do mnie, że dotychczas zużyliśmy rodzinne środki finansowe na moją naukę oraz mój rozwój, a bardzo niewiele zostawało dla Sally. Zdobyłem dwa stopnie magisterskie, uczestniczyłem w kilku konferencjach dla pastorów, zakupiłem wiele tomów książek do mojej biblioteki oraz planowałem rozpoczęcie studiów doktoranckich. Sally zrezygnowała z nauki, gdy się pobraliśmy, i zaczęła pracować, aby pomóc mi w zdobyciu stopnia naukowego. Ta nierówność nagle mnie uderzyła. W rezultacie zachęciłem ją, aby wróciła do szkoły i zrobiła dyplom. Sumienie nadal nie dawało mi spokoju, więc doprowadziłem do tego, że zdecydowała się podjąć studia.

### 3. Staraj się mieć pozytywne spojrzenie na siebie.

Służenie oznacza również robienie wszystkiego, co w twojej mocy, aby pomóc partnerowi w ukształtowaniu pozytywnej samooceny. Ludziom niepewnym przeważnie z trudem przychodzi służenie innym. Jeśli im się zdarzy, czynią tak w nadziei, że uzyskają nagrodę za swoje wysiłki: "Jeśli będę ci dobrze czynił, to wówczas ty będziesz mnie kochał." Ich służba staje się pracą, aby zarobić na miłość, nie wypływa z intencji wzbogacenia drugiej osoby. Ludzie z poczuciem bezpieczeństwa natomiast potrafią oddać się służbie dla innych bez myślenia o wzajemności.

Od chwili naszego urodzenia wiele osób wywierało na nas pozytywny i negatywny wpływ przez całe lata. Kiedy podrośliśmy, wytworzyło się w nas swoiste emocjonalne konto bankowe. Gdy ktoś udzielił nam wsparcia lub zachęty, przechowywaliśmy to jako "dolary

miłości." Gdy ludzie nas poniżali lub bagatelizowali, to tak jakbyśmy je tracili, a nasze rezerwy malały.

Jeśli ty lub twój partner posiadacie niewiele "dolarów miłości" w banku, odkryjecie, jak bardzo trudno będzie wam nawzajem sobie służyć. W pewnym sensie najlepszym sposobem, aby wzmocnić wasze małżeństwo, jest skoncentrowanie się najpierw na osobistym wzroście. Gdy bardziej czujesz się wartościowy, to tak jakbyś lokował więcej "dolarów miłości" na swoim koncie. Z tych rezerw będziesz mógł czerpać, aby służyć swemu partnerowi.

Możesz kumulować więcej "dolarów miłości" słuchając uważnie, gdy ludzie aprobują cię i doceniają. Gdy gratulują ci jakiegoś osiągnięcia lub chwalą cię za twój wygląd, nie odrzucaj komplementu, jak to bywa w zwyczaju osób mających niewielkie mniemanie o sobie. Raczej uważnie słuchaj chwalcących, popatrz im w twarz i powiedz: "Dziękuję ci bardzo. To naprawdę miło słyszeć" lub "Potrzebowałem tego", albo "Cieszę się, że tak wysoko to oceniasz". Potem ponownie odtwórz sobie w pamięci ich pochlebne komentarze, aż naprawdę do ciebie dotrą.

Możesz również lokować "dolary miłości" w twoje życie poprzez uważniejsze wsłuchiwanie się w to, co Bóg mówi o tobie i jak ocenia cię jako osobę. Pan utwierdzi twoje poczucie własnej wartości, gdy będziesz czytać Biblię. Spróbuj zacząć od pierwszych dwóch rozdziałów Listu do Efezjan. Przeczytaj również Psalm 139 i List do Rzymian (5, 1-11).

*«List do Efezjan 1, 1-2, 10 Paweł, z woli Bożej apostoł Chrystusa Jezusa, do świętych w Efezie i wierzących w Chrystusa Jezusa: Łaska wam i pokój od Boga, Ojca naszego i od Pana Jezusa Chrystusa. Błogosławiony niech będzie Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa, który nas błogosławił w Chrystusie wszelkim duchowym błogosławieństwem niebios; w nim bowiem wybrał nas przed założeniem świata, abyśmy byli święci i nienaganni przed obliczem jego; w miłości przeznaczył nas dla siebie do synostwa przez Jezusa Chrystusa według upodobania woli swojej, ku uwielbieniu chwalebnej łaski swojej, którą nas obdarzył w Umiłowanym. W nim mamy odkupienie przez krew jego, odpuszczenie grzechów, według bogactwa łaski jego, której nam hojnie udzielił w postaci wszelkiej mądrości i roztropności, oznajmiwszy nam według upodobania swego, którym o uprzednio obdarzył, tajemnicę woli swojej, aby z nastaniem pełni czasów wykonać ją i w Chrystusie połączyć w jedną całość wszystko, i to, co jest na niebiosach, i to, co jest na ziemi w nim, w którym też przypadło nam w udziale stać się jego częścią, nam przeznaczonym do tego od początku według postanowienia tego, który sprawuje wszystko według zamysłu woli swojej, abyśmy się*

*przyczyniali do uwielbienia chwały jego, my, którzy jako pierwsi nadzieję mieliśmy w Chrystusie. W nim i wy, którzy usłyszeliście słowo prawdy, ewangelię zbawienia waszego, i uwierzyliście w niego, zostaliście zapieczętowani obiecany Duchem Świętym, który jest rękojmą dziedzictwa naszego, aż nastąpi odkupienie własności Bożej, ku uwielbieniu chwały jego. Przeto i ja, odkąd usłyszałem o wierze waszej w Pana Jezusa i o miłości do wszystkich świętych, nie przestaję dziękować za was w modlitwach moich, aby Bóg Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec chwały, dał wam Ducha mądrości i objawienia ku poznaniu jego, i oświecił oczy serca waszego, abyście wiedzieli, jaka jest nadzieja, do której was powołał, i jakie bogactwo chwały jest udziałem świętych w dziedzictwie jego, i jak nadzwyczajna jest wielkość mocy jego wobec nas, którzy wierzymy dzięki działaniu przemożnej siły jego, jaką okazał w Chrystusie, gdy wzbudził z martwych i posadził po prawicy swojej w niebie ponad wszelką ziemską władzę i zwierzchność, i mocą, i panowaniem, i wszelkim imieniem, jakie może być wymienione, nie tylko w tym wieku, ale i w przyszłym; i wszystko poddał pod nogi jego, a jego samego ustanowił ponad wszystkim Głową Kościoła, który jest ciałem jego, pełnią tego, który sam wszystko we wszystkim wypełnia. I wy umarliście przez upadki i grzechy wasze, w których nigdyś chodziliście według modły tego świata, naśladując władcę, który rządzi w powietrzu, ducha, który działa w synach opornych. Wśród nich i my wszyscy żyliśmy nigdyś w pożądliwościach ciała naszego, ulegając woli ciała i zmysłów, i byliśmy z natury dziećmi gniewu, jak i inni; ale Bóg, który jest bogaty w miłosierdzie, dla wielkiej miłości swojej, którą nas umiłował, i nas, którzy umarliśmy przez upadki, ożywił wraz z Chrystusem – łaską zbawieni jesteście – i wraz z nim wzbudził, i wraz z nim posadził w okręgach niebieskich w Chrystusie Jezusie, aby okazać w przyszłych wiekach nadzwyczajne bogactwo łaski swojej w dobroci wobec nas Chrystusie Jezusie. Albowiem łaską zbawieni jesteście przez wiarę, i to nie z was: Boży to dar; nie z uczynków, aby się kto chlubił. Jego bowiem dziełem jesteśmy, stworzeni w Chrystusie Jezusie do dobrych uczynków, do których przeznaczył nas Bóg, abyśmy w nich chodzili.*

**Psalm 139, 1-16**

1 *Przewodnikowi chóru. Psalm Dawidowy.*

*Panie, zbadaleś mnie i znasz.*

2 *Ty wiesz, kiedy siedzę i kiedy wstaję,*

*Rozumiesz myśl moją z daleka.*

3 *Ty wyznaczasz mi drogę i spoczynek,*

*Wiesz dobrze o wszystkich ścieżkach moich.*

- 4 *Jeszcze bowiem nie ma słowa na języku moim,  
A Ty, Panie, już znasz je całe.*
- 5 *Ogarniasz mnie z tyłu i z przodu  
I kładziesz na mnie rękę swoją.*
- 6 *Zbyt cudowna jest dla mnie ta wiedza.  
Zbyt wzniosła, bym ją pojął.*
- 7 *Dokąd ujdę przed duchem twoim?  
I dokąd przed obliczem twoim ucieknę?*
- 8 *Jeśli wstąpię do nieba,  
Ty tam jesteś,  
A jeśli przygotuję sobie posłanie w krainie umarłych,  
I tam jesteś.*
- 9 *Gdyby wziął skrzydła rannej zorzy  
I chciał spocząć na krańcu morza,*
- 10 *Nawet tam prowadziłaby mnie ręka twoja,  
Dosięglaby mnie prawica twoja.*
- 11 *A gdybym rzekł: Niech ciemność mnie ukryje  
I nocą się stanie światło wokół mnie,*
- 12 *To i ciemność nic nie ukryje przed tobą,  
A noc jest jasna jak dzień,  
Ciemność jest dla ciebie jak światło.*
- 13 *Bo Ty stworzyłeś nerki moje,  
Ukształtowałeś mnie w łonie matki mojej.*
- 14 *Wysławiam cię za to, że cudownie mnie stworzyłeś.  
Cudowne są dzieła twoje  
I duszę moją znasz dokładnie.*
- 15 *Żadna kość moja nie była ukryta przed tobą,  
Choć powstałem w ukryciu,  
Utkany w głębiach ziemi.*
- 16 *Oczy twoje widziały czyny moje.  
W księdze twej zapisane były wszystkie dni przyszłe,  
Gdy jeszcze żadnego z nich nie było.*

List do Rzymian 5, 1-11 *Usprawiedliwieni tedy z wiary, pokój mamy z Bogiem przez*

*Pana naszego, Jezusa Chrystusa, dzięki któremu też mamy dostęp przez wiarę do tej łaski, w której stoimy, i chlubimy się nadzieją chwały Bożej. A nie tylko to, chlubimy się też z ucisków, wiedząc, że ucisk wywołuje cierpliwość, a cierpliwość doświadczenie, doświadczenie zaś nadzieję; a nadzieja nie zawodzi, bo miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który nam jest dany. Wszak Chrystus, gdy jeszcze byliśmy słabi, we właściwym czasie umarł za bezbożnych. Rzadko się zdarza, że ktoś umrze za sprawiedliwego; prędzej za dobrego gotów ktoś umrzeć. Bóg zaś daje dowód swojej miłości ku nam przez to, że kiedy byliśmy jeszcze grzesznikami, Chrystus za nas umarł. Tym bardziej więc teraz, usprawiedliwieni krwią jego, będziemy przez niego zachowani od gniewu. Jeśli bowiem, będąc nieprzyjaciółmi, zostaliśmy pojednani z Bogiem przez śmierć Syna jego, tym bardziej, będąc pojednani, dostąpimy zbawienia przez życie jego. A nie tylko to, lecz chlubimy się też w Bogu przez Pana naszego, Jezusa Chrystusa, przez którego teraz dostąpiliśmy pojednania.»*

Wiele osób uczestniczących w naszej ankiecie mówiło o tym, jak ich wzrost poczucia własnej wartości korzystnie wpłynął na ich małżeństwo. Bardzo często partner był pomocny w uzdrowieniu samooceny.

Emily kilkakrotnie opowiadała, jak niskie było jej mniemanie o sobie jako młodej żonie. Była niepewna siebie i bardzo krytyczna w stosunku do innych. Miała nieszczęśliwe dzieciństwo i oczekiwała, że małżeństwo z Wayneem przyniesie jej szczęście. Gdy dowiedziała się, że Wayne nawiązał romans z inną kobietą, załamała się.

W tym samym czasie poważny problem z dzieckiem zmusił ich do zwrócenia się o poradę. Wnikliwy doradca pomógł Emily dostrzec, że wiele ich małżeńskich i rodzicielskich kłopotów wynikało z jej niskiego mniemanie o sobie. Wayne doszedł do mądrego wniosku, że musi jej dopomóc, i zakończył swój romans. Wspierając wysiłki Emily, zaczął ją podbudowywać i zachęcać.

W miarę jak Emily wzrastała, stawała się dla Wayne'a coraz bardziej pociągająca. Gdy poczuła się bezpieczna przy nim, jej poczucie wartości jeszcze wzrosło. Problem dziecka także uległ poprawie, ponieważ ich dom był teraz bardziej stabilny i kochający. Od ponad szesnastu lat ich pożycie jest zadowalające, a Emily nabrała większej pewności siebie.

#### 4. Wspieraj niezwykle zdolności.

Theodore Roosevelt powiedział: "Daleko lepiej jest odważyć się na rzeczy wielkie, odnosić chwalebne triumfy, choć niekiedy doświadczać porażek, niż zaliczać się do rzesz nędznych istot, które nie doznają wielkich radości, ani nie cierpią, ponieważ żyją w szarej

strefie, która nie zna ani zwycięstwa, ani porażki."

Służysz swemu partnerowi przez pomaganie mu, aby nie "żył w szarej strefie", oraz przez zachęcanie go do odkrywania i rozwijania swoich niepowtarzalnych darów i zdolności.

Pomoc może oznaczać takie rozplanowanie twoich zajęć, abyś mógł zaopiekować się dziećmi, podczas gdy ona idzie na zajęcia, poprzestawanie na mniejszym dochodach w czasie, gdy on zmienia pracę, lub inne sposoby bezpośredniego zaangażowania się z twojej strony. Gdy werbalnie zachęcasz współmałżonka, by wziął byka za rogi, musisz udzielać mu maksymalnego fizycznego i emocjonalnego wsparcia, na jakie cię stać.

Przez pomaganie partnerowi, by zrobił użytek ze swoich zdolności, budujesz jego pozytywny obraz samego siebie oraz potwierdzasz, że bardzo go cenisz. Ponadto świat staje się bogatszy dzięki talentom, którym pomogłeś rozkwitnąć.

Elaine miała około 38 lat, kiedy ją spotkaliśmy. Była niespokojna, gdy uświadomiła sobie, że jej mąż, Scott, odnosi zawodowe sukcesy, jej dzieci coraz mniej jej potrzebują, a ona nie wie, co ma ze sobą zrobić – czuła się niepotrzebna. Razem ze Scottem spędzali całe godziny rozmawiając o tym, co mogłaby robić, aby miała poczucie spełnienia się. Uważnie poddali ocenie wszystko, co robiła przez lata jako matka, żona i ochotniczka w kościele. Ze wszystkich rodzajów prac, które wykonywała, najbardziej lubiła rozmowy z ludźmi i pomaganie im w kłopotach. Pragnęła zdobyć lepsze przygotowanie, aby stać się skuteczniejszą doradcą.

Scott zachęcił ją, aby rozpoczęła studia, podczas gdy ich dwaj najmłodszy synowie chodzili do szkoły średniej. Poprosił ich o pomoc w domowych obowiązkach oraz poświęcił nieco swojego czasu, aby odwozić ich na trening piłki nożnej. Dzisiaj Elaine posiada stopień magistra i z zadowoleniem pracuje, udzielając porad kilka godzin tygodniowo w uznanej klinice małżeńskiej i rodzinnej. Zachęta Scotta sprawiła, że Elaine ma poczucie spełnienia się. Jednocześnie wnosi znaczący wkład w życie społeczności, co wzbogaciło ich małżeństwo.

##### 5. Skoncentruj się na oddaniu.

Dr Urie Bronfenbrenner twierdzi, że rodzina jest "grupą, w której urzeczywistnia się irracjonalne oddanie sprawie pomyślności swoich członków." Czasami najlepiej służysz partnerowi poprzez "irracjonalne oddanie" jemu i małżeństwu.

Służysz małżonkowi wtedy, gdy myślisz o swoim oddaniu w małżeństwie jako o drzewie, które zasadziłeś. Oczekuj, że drzewo to będzie istnieć o każdej porze życia. Nie powinieneś myśleć o swoim związku jak o płaszczu, który zakładasz i zdejmujesz w zależności od pogody. Powierzyłeś się drugiej osobie na życie i śmierć.

Wzajemne oddanie owocuje stabilnością, która pozwala wam obojgu wzrastać w małżeństwie i rozwijać swój indywidualny potencjał. Nie tracisz energii na oglądanie się za siebie, by przekonać się, czy dywan może być lada chwila spod ciebie wyciągnięty, ponieważ boisz się, że twój partner cię opuści.

Czy pamiętasz, jak małżeństwo Emili (z niską oceną siebie) polepszyło się, gdy Wayne oddał się podbudowywaniu jej, będąc jej wiernym? Jego oddanie sprawiło, że mogła rozkwitnąć jako jednostka oraz jako miła partnerka w małżeństwie.

#### 6. Zaspokajaj potrzeby partnera.

Nasze niedawne badania nad parami małżeńskimi potwierdzają to, co zaobserwowaliśmy w ciągu wielu lat: ludzie pozostają razem, ponieważ zaspokajane są ich potrzeby.

Na pierwszy rzut oka wydaje się to bardzo egocentryczne. Odkryliśmy jednak, że gdy pary, których związek jest słaby, rozumieją swoje wzajemne potrzeby i szczególnie koncentrują się na ich zaspokajaniu, mogą doświadczyć pogłębiającego się poczucia oddania, pragnienia, by pozostać razem oraz zdolności wyrażania miłości. Gdy każde z nich troszczy się o potrzeby drugiego, ich własne potrzeby zostają również zaspokojone.

Niekiedy w czasie konferencji małżeńskich dajemy parom trochę czasu, aby udały się na spacer i porozmawiały o swoich najważniejszych potrzebach. Najpierw poprosiliśmy, aby każde z nich zapisało cztery najistotniejsze potrzeby, a następnie te, które uważa za najważniejsze dla partnera.

Zachęcamy ich do porównania swoich list, by mogli zobaczyć, czy dobrze się rozumieją. Ponadto mają wyjaśnić znaczenie każdej z tych potrzeb przez rozmowę o uczuciach, jakie się z nimi wiążą. Potem powinni omówić praktyczne sposoby, jakie każdy z partnerów mógłby zastosować, by lepiej zaspokajać główne potrzeby drugiego.

Na przykład, gdy Gene i Sandy byli na spacerze, Gene powiedział: "Nie czuję, aby moje życie było ważne." Sandy słuchała, jak borykał się z pytaniem, czy życie – zwłaszcza jego – ma znaczenie. Gene również zadał pytanie, ile czasu i energii powinien poświęcić, by pozostał po nim ślad na świecie. Zapytał Sandy: "Czy świat będzie inny, ponieważ ja na nim żyłem?"

Sandy delikatnie pomogła mu skupić uwagę i zaczęła wyliczać dziedziny i ludzi, dla których był ważny: dla rodziny, w pracy, dla obecnych przyjaciół, dla dawnych kolegów, a szczególnie dla niej. Razem przypominali sobie jego sukcesy i wymieniali pozytywne cechy

jego osobowości.

Po konferencji Sandy szukała sposobności, by móc utwierdzić Gene'a w tym, że jest ważny. Mobilizowała się, aby go słuchać, gdy miał jakiś pomysł lub podejmował decyzję. Szanowała jego opinie. Nie manipulowała nim ani nie traktowała go zbyt opiekuńczo, nie tłumiała też w sobie własnych opinii, lecz autentycznie szanowała Gene'a i jego myśli. Nie mogła mieć wpływu na to, co działo się w pracy lub innych dziedzinach jego życia, lecz jako żona potrafiła zaspokoić jego potrzebę, by czuć się ważnym.

Innym przykładem jest Debbie, która zapisała następującą potrzebę: "Zrobić coś wyłącznie dla siebie." Gdy rozmawiała ze swoim mężem w trakcie spaceru, Don zapytał ją, co konkretnie chciałaby zrobić, i zaoferował swój czas i finanse, aby jej to umożliwić. Zasugerowała trzy rzeczy.

Jedną z nich było pójście na kurs plastyki. Don powiedział, że stać ich na opłacenie nauki i zakup potrzebnych przyborów, a on sam mógłby zaopiekować się dziećmi jeden wieczór w tygodniu, gdy odbywają się zajęcia. Po drugie, wyznała, że chciałaby po prostu od czasu do czasu iść na zakupy. Zachęcił ją, aby to zrobiła. Trzecią prośbą Debbie było to, aby coś zrobić, by mogła zrzucić nadwagę. Don podsunął jej myśl, by zapisała się na zajęcia gimnastyczne, a także wspomniał, że chętnie przeszedłby z nią na spożywanie mniej obfitych posiłków.

Pary niejednokrotnie zwierzały się nam, że ćwiczenie polegające na rozmawianiu ze sobą o wzajemnych potrzebach stanowiło najistotniejszą część konferencji, ponieważ otworzyło drzwi do kontynuowania dyskusji i zmian w nadchodzących latach.

Rozumienie potrzeb partnera i staranie się o ich zaspokojenie jest ogromnie skutecznym środkiem – nie tylko służenia mu, lecz również umacniania więzi małżeńskiej. Pewien mężczyzna biorący udział w naszej ankiecie wyznał: "Gdy nauczyłem się, jak być czułym dla Lindy i jak zaspokajać jej potrzeby, nasz podupadający związek został odmieniony.

## 7. Szanuj partnera.

Czyż to nie jest dziwne, że mąż otworzy drzwi samochodu dla kobiety, która podróżuje z nim jako gość, lecz zazwyczaj nie otworzy ich dla swojej żony? To smutne, że względem siebie powstrzymujemy się od zwyczajnej uprzejmości szacunku. Przerывamy wypowiedzi, zadreęczamy, poniżamy, ignorujemy lub oskarżamy naszych partnerów, podczas gdy nigdy nie przyszłoby nam do głowy, aby zachować się tak wobec kogoś z naszych

przyjaciół.

Szacunek oznacza, że nie tylko cenisz swojego współmałżonka, lecz również pozwalasz, aby cię uczył. Jeśli posiada on ważne, darowane przez Boga zdolności, których tobie brak, jego wkład w twoje życie jest istotny.

Odkryłem, że im bardziej szanuję Sally i jej zdolności, tym bardziej potrafię jej zaufać. Im bardziej jej ufam, tym bardziej może ona rozwijać swe zdolności. A to z kolei sprawia, że jeszcze bardziej ją szanuję.

Niedawno wykładaliśmy na spotkaniu w ośrodku konferencyjnym Forest Home w Kalifornii. Mieliśmy równy udział we wszystkich sesjach aż do niedzieli rano – tę sesję miałem prowadzić sam.

Powiedziałem Sally, że dobrze byłoby, gdybyśmy poprowadzili ją razem, chociaż będzie miało miejsce niedzielne nabożeństwo. Słyszała ona jak przemawiałem kilkakrotnie na podstawie fragmentu Pisma, na którym zamierzałem się oprzeć, i zgodziła się przyłączyć.

Byłem tym zachwycony, gdyż wniosła nowe i ważne myśli do naszego przesłania. Wywarło ono większe wrażenie, a tym samym wzrósł mój szacunek do Sally. Dodatkową korzyścią było to, że uczestniczące małżeństwa mogły zobaczyć parę ucieleśniającą więź małżeńską zamiast słuchać, jak mówi o tym jedno z nas.

Okazywanie szacunku podniesie twoje mniemanie o partnerze i pozwoli mu stać się twórczym.

Służba partnerowi przypomina szczególną, niespodziewaną randkę. Osobiście przeżywasz radość planowania i uczestniczenia w wieczorze. Doznajesz również uniesienia obserwując, jak błyszczą oczy twojego partnera, gdy staje się uczestnikiem twoich przemyślanych i mówiących o jego miłości planów. Gdy nawzajem sobie służycie, coś cudownego dzieje się z wami.”

Skończyłem 9 lipca 2013 r.; Marek Zięba

**Kocham Cię**