

opusdei.org

# Proszę, Dziękuję i Przepraszam, trzy kluczowe słowa w małżeństwie

Podążając za nauczaniem Ojca Świętego Franciszka przedstawiamy wybrane teksty świętego Josemarii, aby rozważać miłość małżeńską i zachować jej pierwotny zapal niezależnie od upływu czasu.

31-07-2015

Papież Franciszek naucza, że te słowa są o wiele łatwiejsze do

wypowiedzenia niż do zastosowania w praktyce, jednakże są absolutnie niezbędne. Należą do słownictwa wywodzącego się z dobrego wychowania, w swoim pierwotnym znaczeniu wyrażają szacunek i pragnienie dobra, dalekie od jakiegokolwiek rodzaju obłudy czy dwulicowości.

***„Miłość powinna być odnawiana z każdym dniem, i miłość zdobywa się***

z poświęceniem, z uśmiechem i też ze sprytem”, mówi święty Josemaria i poleca małżonkom starać się zdobywać siebie nawzajem każdego dnia, aby małżeństwo zachowało pierwotny zapach.

**CZY MOGĘ?**

**Sformułowanie: „czy mogę?”** [“za pozwoleniem”, “proszę”]  
**przypomina, że powinniśmy być delikatni, pełni szacunku i**

**cierpliwi wobec innych, także wobec tych, z którymi nas łączy głęboka intymność. Nasza postawa powinna być jak tego, który oczekuje i wzywa [„stoi u drzwi i kołacze”], jak Jezus. Papież Franciszek**

„Narzeczeństwo powinno być okazją do pogłębienia uczucia i wzajemnego poznania. Jak każda szkoła miłości, winno być natchnione nie chęcią posiadania, ale duchem oddania, zrozumienia, szacunku, delikatności.” *Rozmowy z Prałatem Escriva*, 105

“(…) zapewniam małżonków, że nie powinni się bać okazywania czułości, przeciwnie, ponieważ ta skłonność stanowi podstawę ich życia rodzinnego. Pan prosi ich, aby się wzajemnie szanowali i byli wobec siebie lojalni; aby postępowali

z delikatnością, z naturalnością, ze skromnością.” *To Chrystus przechodzi*, 25

„Małżeństwa mają łaskę stanu, łaskę sakramentu, aby praktykowały wszystkie cnoty ludzkie i chrześcijańskie służące wzajemnemu współżyciu takie jak: wyrozumiałość, dobry humor, cierpliwość, przebaczenie, delikatność we wzajemnym traktowaniu się. Ważne jest, aby nie zaniedbywały się, nie dały się powodować nerwom, dumie czy osobistym kaprysom. Dlatego mąż i żona winni wzrastać wewnątrz i nauczyć się od Świętej Rodziny praktykowania z delikatnością —

z motywów ludzkich i nadprzyrodzonych zarazem — cnoty rodziny chrześcijańskiej. Powtarzam łaski Bożej im nie zabraknie.”

*Rozmowy z Prałatem Escriva*, 108

"Każdy chrześcijański dom powinien być oazą spokoju, w której ponad drobnymi codziennymi przeciwnościami będzie odczuwalna głęboka

i szczerą miłość, niezmacony pokój, owoc prawdziwie przeżywanej wiary." *To Chrystus przechodzi*, 22

„Wiara i nadzieja powinny przejawiać się

w spokoju, z jakim podchodzi się do małych lub dużych problemów, które zdarzają się w każdym domu; w zapale, z jakim się trwa

w spełnianiu własnych obowiązków. W ten sposób miłość wypełni wszystko i będzie prowadzić do dzielenia się radościami i ewentualnymi zmartwieniami; pozwoli uśmiechać się i zapominać o własnych troskach, żeby zajmować się innymi; słuchać współmałżonka

oraz dzieci i okazywać im, że są  
naprawdę kochani

i rozumiani; przechodzić do  
porządku dziennego ponad  
drobnymi starciami, które egoizm  
mógłby wyolbrzymić; wkładać wiele  
serca we wszystkie drobne przysługi,  
które składają się na codzienne  
współżycie z innymi.”*To Chrystus  
przechodzi, 23*

„Kochać oznacza... żywić tylko jedną  
myśl, żyć dla osoby ukochanej, nie  
należeć do siebie samego, szczęśliwie

i w sposób wolny, duszą

i sercem, być poddanym cudzej  
woli... która jest też naszą wolą.”  
*Bruzda, 797*

„Sekret szczęścia małżeńskiego  
zawiera się

w tym, co powszechne, nie zaś w  
marzeniach. Polega na znalezieniu

ukrytej radości, którą daje powrót do domu, na serdecznym podejściu do dzieci, na pracy codziennej,

w której uczestniczy cała rodzina, na dobrym humorze w obliczu trudności, którym należy stawić czoło w duchu sportowej walki, polega również też na wykorzystaniu wszystkich udoskonaleń dostarczanych nam przez cywilizację, aby dom uczynić przyjemnym, życie prostszym, a wychowanie skuteczniejszym.”

*Rozmowy z Prałatem Escriva, 91*

“Obyście z serdecznością troszczyli się o wasze dzieci, dając im ten dobry przykład waszej jedności w miłości, waszego wzajemnego zrozumienia, aby nigdy nie widziały czy nie słyszały swoich rodziców kłócących się. I zawsze będą dobrze mówiły o was. Będziecie po tysiącokrotnie błogosławieni. Oto jest sposób wychowywania dzieci: prawdziwie

kochając się – mąż i żona...., we wszystkim: w tym co przyjemne i w tym co niemiłe." *Notatki ze spotkania rodzinnego, Peru, 25 lipca 1974*

## **DZIĘKUJĘ**

**"Dziękuję", drugie słowo.**

**Dziękować. Godność osoby i sprawiedliwość społeczna polegają na nauczaniu, wychowaniu do wdzięczności. Cnota, która w przypadku wierzącego, pochodzi z samego serca jego wiary. Papież Franciszek**

"Tak, miłość ludzka jest darem, który daje wam Bóg! Nie dziękujecie Mu za tę miłość? Dziękujcie Mu! Dziękujcie Mu za czułość waszych współmałżonków. I oni będą wdzięczni za waszą delikatność i wzajemność." *Notatki ze spotkania rodzinnego, Argentyna, 21 czerwca 1974*

"Aby zapał towarzyszący początkom małżeństwa nie wygasł, kobieta winna starać się zdobywać swego męża codziennie i to samo należałoby powiedzieć mężowi odnośnie żony. Miłość musi być odzyskiwana na nowo każdego dnia, a pozyskuje się ją poświęceniem, uśmiechem a także troskliwością." *Rozmowy z Prałatem Escriva, 107*

"Bardzo kochaj swoją żonę. Jest najładniejsza ze wszystkich. Przeznaczył Ci ją Pan Bóg od samej wieczności." *Notatki ze spotkania rodzinnego, Argentyna, 21 czerwca 1974*

"Bądź wdzięczny swoim rodzicom za to, że dali ci życie, abyś mógł zostać dzieckiem Bożym. — A tym bardziej okaż wdzięczność, jeśli to oni zasiali w twojej duszy pierwsze ziarno wiary, pobożności, twojej chrześcijańskiej drogi czy twojego powołania." *Kuźnia, 19*

"Nigdy nie skarż się na dzieci.  
Przyjmuj je takimi jakimi są,  
dowodem zaufania ze strony Boga,  
który wysyła wam te stworzenia aby  
uczynić z waszego domu niebo."  
*Notatki ze spotkania rodzinnego,  
Peru, 25 lipca 1974*

## PRZEPRASZAM

**“Przepraszam”, trzecie słowo, jest  
najlepszym środkiem zaradczym,  
aby uniknąć w naszym wspólnym  
życiu zranień i nie dopuścić do  
rozłamu. Małżonkowie, jeśli  
któregoś dnia się pokłócą niech  
nigdy nie kończą dnia bez  
pojednania, bez pogodzenia się.  
Papież Franciszek**

"Czasem sami siebie traktujemy zbyt  
serio. Wszyscy od czasu do czasu  
złóścimy się — przy pewnych  
okazjach, bo trzeba, innym razem, bo  
brak nam ducha umartwienia.  
Ważne jest pokazać, że ta skłonność  
do gniewu nie rujnuje uczuć,

i nawiązać z uśmiechem od nowa intymność rodzinną. Jednym słowem, niech mąż

i żona żyją kochając się wzajemnie i kochając dzieci, bo przez to właśnie miłują Boga." *Rozmowy z Prałatem Escriva*, 108

"Jeżeli ktoś mówi, że nie może wytrzymać tego, czy tamtego, że nie może przemilczeć, przesadza aby się usprawiedliwić. Trzeba prosić Boga o siłę w opanowaniu własnych kaprysów, o łaskę umiejętności panowania nad sobą samym. Ponieważ niebezpieczeństwo rozdrażnienia kryje się w tym, że straci się kontrolę i słowa mogą napełnić się goryczą, dochodzi do obrazy i mimo że się tego nie chciało, można zranić, a nawet wyrzucić krzywdę." *Rozmowy z Prałatem Escriva*, 108

"Trzeba nauczyć się milczeć, czekać i mówić rzeczy w sposób pozytywny,

optymistyczny. Kiedy on się gniewa, jest to moment, w którym ona winna być szczególnie cierpliwa, aż wróci spokój; i odwrotnie. Jeżeli jest szczere uczucie

i staranie o pogłębienie go, bardzo trudno ażeby oboje pozwolili opanować się złemu humorowi o tej samej godzinie..." *Rozmowy z Prałatem Escriva*, 108

"Unikajcie pychy, która jest największym wrogiem waszego życia małżeńskiego:

w waszych drobnych sprzeczkach żadne z was dwojga nie ma racji. To, które jest bardziej opanowane, powinno powiedzieć parę słów, które powstrzymają na razie zły humor. A później - na osobności - kłóćcie się, a szybko się pogodzicie." *To Chrystus przechodzi*, 26

"Przebaczać. Przebaczać z całej duszy i bez cienia urazy! To postawa

zawsze wspaniała i owocna. — Taka była postawa Chrystusa przybijanego do krzyża: “Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią”, i stąd przyszło twoje i moje zbawienie.

*"Bruzda, 805*

"Bądźmy szczerzy — wzajemne zrozumienie w rodzinie jest czymś normalnym. Są oczywiście tarcia, różnice... ale te zachowania, nie zawsze mają większe znaczenie, bardzo często te sprawy dodają swoistego ubarwienia naszemu życiu. Są to wydarzenia niewiele znaczące, które czas zawsze zacierają, zostaje to, co trwałe, to jest — miłość. Miłość prawdziwa, oparta na poświęceniu, nigdy nie udawana, prowadząca do troski jednych o drugich, do odgadywania ludzkich drobnych problemów i ich rozwiązywania z największą delikatnością." *Rozmowy z Prałatem Escriva, 108*

"Skarżysz się, że nie jest dla ciebie wyrozumiały... — Jestem pewien, że czyni wszystko, co jest możliwe, aby cię zrozumieć. Ale kiedy ty zdobędziesz się na odrobinę wysiłku, by zrozumieć jego?" *Bruzda*, 759

"Znalazłeś się „na językach” i doznałeś zniewag, które dotknęły cię tym bardziej, że się ich nie spodziewałeś. Twoją nadprzyrodzoną reakcją powinno być przebaczenie — a nawet prośba o przebaczenie — i wykorzystanie tego doświadczenia dla oderwania się od stworzeń." *Droga*, 689

"Nasz wspólny przyjaciel bez udawanej pokory powiedział: „Nie musiałem uczyć się przebaczać, ponieważ Pan nauczył mnie kochać”." *Bruzda*, 804

"Nie żywić nienawiści do wrogów,  
nie odpłacać złem za zło,  
powstrzymać się od zemsty,  
przebaczać bez chowania urazów (...)

Jezus Chrystus (...) chciał nauczyć  
swoich uczniów — ciebie i mnie —  
miłości wielkiej i szczerzej,  
szlachetniejszej

i mocniejszej. Winniśmy się kochać  
wzajemnie tak, jak Chrystus kocha  
każdego

z nas." *Przyjaciele Boga*, 225

"Zapewne w pewnych okresach  
wydaje się, że wszystko dzieje się  
zgodnie

z naszymi wyobrażeniami; ale to  
trwa bardzo krótko. Życie oznacza  
zmagania

z trudnościami, doznawanie w sercu  
radości i troski, a w tej kuźni  
człowiek wzrasta w męstwo,  
cierpliwości, wielkoduszności,  
wewnętrznym pokoju." *Przyjaciele  
Boga*, 77

"Możemy zachować pokój ducha,  
ponieważ zawsze jest przebaczenie,  
ponieważ na wszystko jest lekarstwo,  
z wyjątkiem śmierci, lecz przecież  
dla dzieci Bożych śmierć oznacza  
życie. Mamy zachować pokój ducha  
choćby tylko po to, żeby móc  
postępować rozumnie, gdyż człowiek  
spokojny potrafi rozumować,  
rozważać za

i przeciw, oceniać rozsądnie  
konsekwencje swych zamierzeń, a  
potem rozważnie

i zdecydowanie działać." *Przyjaciele  
Boga, 79*

---

pdf | dokument generowany  
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-  
pl/article/prosze-dziekuje-i-  
przepraszam-trzy-kluczowe-slowa-w-  
malzenstwie/](https://opusdei.org/pl-pl/article/prosze-dziekuje-i-przepraszam-trzy-kluczowe-slowa-w-malzenstwie/) (08-03-2026)