

# **Zakochanie — chronić miłość i zachowywać jej młodość (2)**

Relacja oparta na ludzkiej miłości wymaga opieki. Konieczne są drobiazgi służące do tego, żeby nie tracić uczuć, wychodzić z trudności i razem budować przyszłość. Tekst zawierający kilka chrześcijańskich rad na temat trudności w miłości.

03-02-2019

## **Kilka sposobów na brak miłości**

Małżeństwo, tak samo jak wcześniej narzeczeństwo, „winno być natchnione nie chęcią posiadania, ale duchem oddania, zrozumienia, szacunku, delikatności”[\[1\]](#).

Nie jest czymś wystarczającym kochać; trzeba umieć kochać. Oznacza to panowanie nad tym uczuciem, kierowanie nim i kanalizowanie go w stronę codziennych zachowań mających osiągnąć ostateczny cel miłości, to znaczy sprawienie, żeby druga osoba była szczęśliwa, uczynienie jej szczęśliwą. W skrócie oznacza to troskę o to, żeby dokonywane przez nas wybory ubogacały chwile, w których jesteśmy razem każdego dnia. W tym celu nie wystarczy zazwyczaj uczucie, trzeba posługiwać się doświadczeniem, z roztropnością oceniać konkretne sytuacje i postępować rozumnie.

Jeżeli będziemy starannie dbać o relację, będziemy mieli wiele możliwości sukcesu, który skonkretyzuje się w osobistym wzrastaniu i we wzrastaniu relacji między dwojgiem. „Proszę was, nie możemy pozwalać, by zwyciężyła «kultura tymczasowości»! Ta kultura, która owłada dziś nami wszystkimi, ta kultura prowizoryczności. Tak być nie powinno! Jak zatem leczyć się z tego lęku przed «na zawsze»? Leczy się z niego dzień po dniu, zawierzając się Panu Jezusowi w życiu, które staje się codzienną drogą duchową, składającą się z kroków, małych kroków, kroków wspólnego wzrastania”[2].

W każdym razie pozostawimy tutaj kilka sugestii na temat tego, co można zrobić, jeżeli dojdzie do trudnej małżeńskiej sytuacji. Najpierw należy przypomnieć, że rzeczywisty *kryzys małżeński*, ciągnący się od pewnego czasu, nie

jest tym samym co *trudności małżeńskie*, które pojawiają się często i na których temat trzeba mieć jasne wyobrażenie, żeby wiedzieć, w jaki sposób je przewycięzać.

Między obydwoma zjawiskami — *kryzysami i naturalnymi trudnościami* — rozciąga się spektrum różnorodnych form, w którym mieszczą się różne roztropne metody działania. Te *psychologiczne i duchowe środki* powinny być stosowane w sposób czynny, z intencją doskonalenia albo korekty, albo też dodania do zachowania jakiegoś elementu, który nie jest jeszcze obecny a który okazuje się niezbędny.

a) *Nauczyć się przebaczać.*

Przebaczenie jest wielkim aktem miłości. Składa się ono z dwóch elementów: przebaczać, a potem dokładać starań, żeby zapomnieć. Przebaczać i zapominać to

przebaczać dwukrotnie. Zdolne to uczynić są tylko osoby hojne, o wielkim duchu, które umieją uznać swoje błędy i chcą się poprawiać[3].

b) *Nie wyciągać listy krzywd z przeszłości.* Zapobiegać temu, żeby w rozmowach pojawiała się lista wyrzutów, które mogliśmy gromadzić na przestrzeni lat, dlatego że wywołuje to niszczący, bardzo destrukcyjny efekt. W dobrze kochających się małżeństwach te fakty pozostają ukryte w szufladzie i nigdy nie wychodzą na zewnątrz. Nigdy to znaczy nigdy. Nosi to nazwę panowania nad sobą, zdolności zasklepiania ran i pozostawiania ich za sobą. Panowanie nad sobą jest niezbędne dla całkowitego oddania samego siebie.

c) *Unikać zbędnych kłótni.* Zdrowa zasada właściwa dla małżeństwa brzmi: nie kłócić się. W wyniku ostrej kłótni rzadko ukazuje się

prawda. Bardziej chodzi o to, żeby sobie ulżyć i pokonać drugą osobę w sprzeczce niż poszukiwać wzajemnej zgody.

d) *Modlić się wspólnie*. Zawsze dzielić wiarę, a szczególnie korzystać z niej w chwilach trudnych albo po jakimś nieporozumieniu. Umieć umieszczać Boga w centrum małżeństwa na zasadzie nadprzyrodzonej naturalności, w której miesza się to, co Boskie, i to, co ludzkie[4].

e) *Nigdy nie mówić o rozstaniu*. Jest to obserwacja, która ma wiele wspólnego z codziennym życiem. W negatywnych sytuacjach, w chwilach niepowodzeń, trzeba dokładać wszelkich starań, żeby słowo „rozstanie” nie pojawiała się nigdy. Ani jako groźba, ani jako szantaż. Tym bardziej zaś jeżeli jedno z dwojga wie, że może stracić nad sobą panowanie i rzucić tym słowem.

f) *Po złym dniu albo złej chwili bądź negatywnym i bolesnym przeżyciu trzeba unikać długiego milczenia.*

Współczesna psychologia dobrze zna bardzo negatywny skutek, jaki wywołuje u pary małżeńskiej spędzanie godzin albo dni bez odzywania się do siebie. Taka postawa wywołuje dodatkowe napięcie emocjonalne, które prowokuje do tego, żeby każda ze stron prywatnie dokonywała krytyki drugiej strony, z wynikającym z tego wyniszczeniem.

Posiadanie zdrowej, pozytywnej i pełnej współdziałania seksualności w małżeństwie. Małżeńska seksualność ma ogromne znaczenie. Jej zaniedbywanie ma bardzo negatywne skutki. Należy prowadzić dialog i poszukiwać punktów porozumienia. Seksualność to język zaangażowanej miłości. Jest to najwyższe oddanie. Akt małżeński powinien polegać na pełnej relacji, w

której spotykają się razem cztery wielkie aspekty osoby ludzkiej, tworząc wielką symfonię: powinien to być akt fizyczny (rozrodczy), psychiczny, duchowy i biograficzny. Wszystko razem i równocześnie.

*h) Opanować umiejętności*

*komunikacji interpersonalnej.*

Oznacza to codzienne zadanie. Są to lekcje, które ludzie opanowują stopniowo. Są to strategie proste, ale o wielkiej skuteczności. Pozwolić mówić drugiej osobie i słuchać jej z uwagą, nie dyskredytować jej bez powodu, jeżeli ma odmienne zdanie, poszukiwać pełnych szacunku sposobów mówienia, żeby o coś prosić i w ogóle żeby zwracać się do drugiej osoby, uciekać od pełnych lekceważenia gestów, surowej krytyki albo raniących wypowiedzi. Jednym słowem należy ożywiać klimat psychiczny wyrażający się pewną pogodą ducha przy unikaniu postaw radykalnych albo zażartych,

poprzez wspieranie dobrych manier,  
z elegancją i kulturą.

W sumie, chodzi o wprowadzenie w  
życie całego zespołu pozytywnych i  
zrównoważonych zachowań, które  
trzeba wypracować — osobiście i  
razem ze współmałżonkiem — i  
których należy nauczyć się z  
cierpliwością i dobrym humorem.

*Enrique Rojas*

*tłum. Bronisław Jakubowski*

.....

[1] Św. Josemaría, *Rozmowy z  
prałatem Escrivá*, 105.

[2] Papież Franciszek, Spotkanie z  
parami narzeczonych, 14 lutego 2014  
r.

[3] Na temat tego ważnego aspektu  
życia rodzinnego zob. także Papież

Franciszek, Spotkanie z parami narzeczonych, 14 lutego 2014 r.:  
„Nauczmy się uznawać nasze błędy i prosić o wybaczenie. «Przepraszam, że dziś podniosłem głos»; «przepraszam, że przeszedłem bez pozdrowienia»; «przepraszam za spóźnienie», «za to, że w tym tygodniu byłem taki milczący», «że mówiłem zbyt wiele, nigdy nie słuchając»; «wybacz, że zapomniałem», «przepraszam, byłem zdenerwowany i wyładowałem się na tobie». Tak wiele «przepraszam» możemy powiedzieć w ciągu dnia. Również dzięki temu wzrasta rodzina chrześcijańska. Wszyscy wiemy, że nie istnieje rodzina doskonała, ani doskonały mąż, ani doskonała żona. Nie mówiąc o doskonałej teściowej... Jesteśmy my, grzesznicy”.

[4] Jeśli chodzi o kwestie, o których teraz mówimy, szczególnie interesujące są dwie homilie Św.

Josemaríi Escrivy: „Ku świętości”, w książce *Przyjaciele Boga* — homilia ta jest pełna sugestii, jak doskonalić osobiste życie wewnętrzne i zawiera recepty dobrze dostosowane do współczesnego człowieka — i z drugiej strony: „Małżeństwo — powołanie chrześcijańskie”, w: *To Chrystus przechodzi*.

---

pdf | dokument generowany  
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/zakochanie-chronic-milosc-i-zachowywac-jej-mlodosc/> (04-04-2026)