

GREG I LISA POPCAK

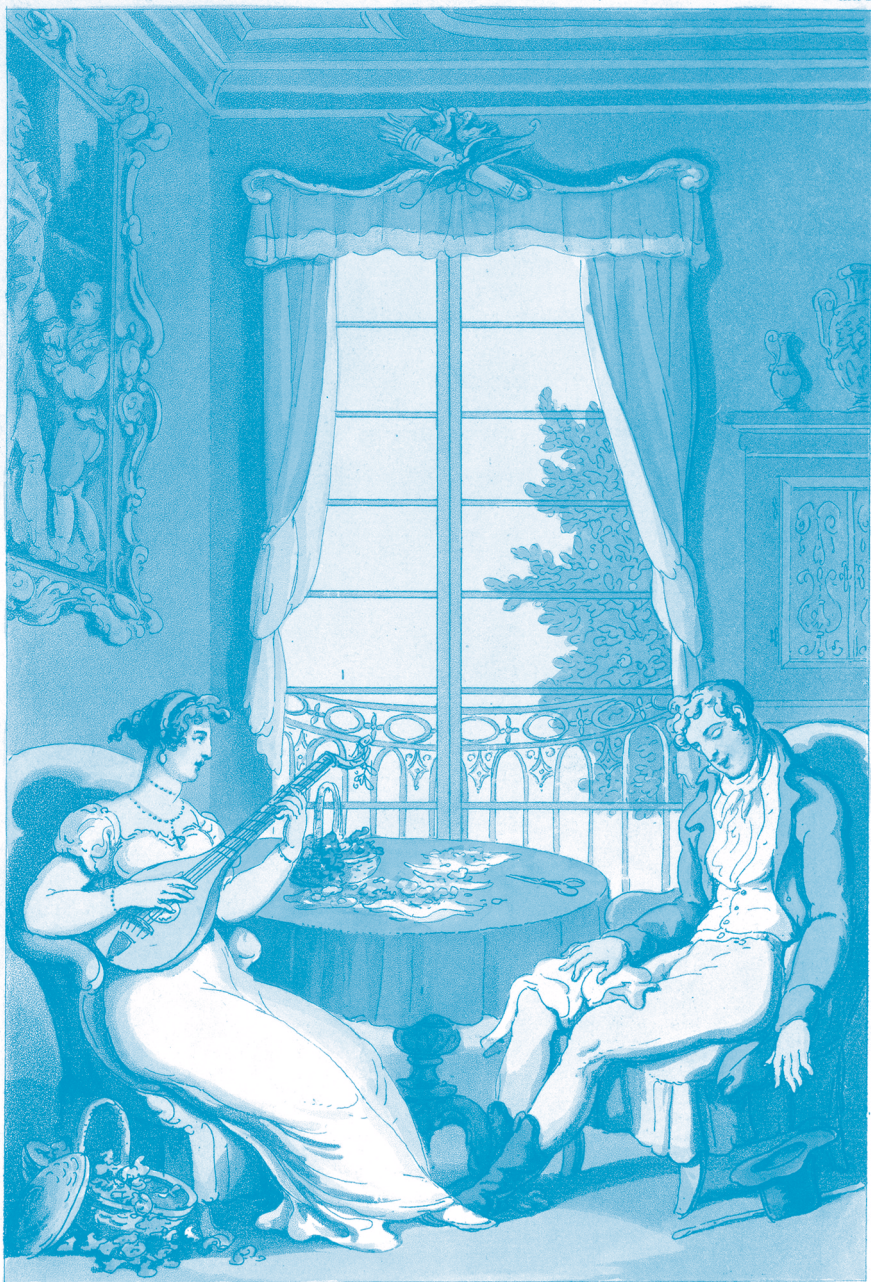
Szczęście Boże młodej parze!

*Jak przetrwać pierwsze
pięć lat małżeństwa*



w/drodze

Szczęść Boże młodej parze!



T. Rowlandson del. et sculp.

Greg i Lisa Popcak

Szczęść Boże młodej parze!
Jak przetrwać pierwsze pięć lat
małżeństwa

Przełożył Zbigniew Kasprzyk

w|drodze
⊕

Tytuł oryginału

Just married. The Catholic Guide to Surviving and Thriving in the First Five Years of Marriage

© 2013 by Gregory K. Popcak and Lisa Popcak

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever, except in the case of reprints in the context of reviews, without written permission from Ave Maria Press®, Inc., P.O. Box 428, Notre Dame, IN 46556, 1-800-282-1865.

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2015

Redaktor prowadzący – EWA KUBIAK

Redakcja – AGNIESZKA CZAPCZYK

Korekta – LIDIA KOZŁOWSKA

Ilustracje w książce – THOMAS ROWLANDSON (1757–1827),

ze zbiorów Metropolitan Museum of Art w Nowym Jorku, USA

Projekt okładki stanowi opracowanie utworu pochodzącego ze zbiorów Metropolitan Museum of Art oraz utworu *A young couple sit on a sofa holding hands while she coyly*, autorstwa Rudolfa Rösslera (1894 r.), pochodzące ze zbiorów *Wellcome Images*, udostępnionego w ramach licencji *Creative Commons Attribution only CC BY 4.0*

ISBN 978-83-7906-352-9

Wydanie II – 2019

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

ul. Kościuszki 99

61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62

faks 61 850 17 82

www.wdrodze.pl

sprzedaz@wdrodze.pl

Czy macie to, co potrzebne?

Pierwsze pięć lat małżeństwa bywa prawdziwą huśtawką nastrojów. Na początku wspólnego życia mąż i żona doświadczają intensywnych uczuć miłości, zakochania, radości, ale również niepokoju, niepewności i gniewu. Niezależnie od tego, jak długo się znają, moment ślubu może całkowicie zmienić ich wzajemne relacje – na gorsze lub na lepsze. Zawarcie małżeństwa oznacza bowiem nowy poziom zaangażowania i jest ogromnym zobowiązaniem, a jednocześnie okazją do pogłębienia wzajemnego zaufania. Nie ulega wątpliwości, że jeśli zdecydujecie się na ten krok, każde z was będzie musiało dać drugiemu z siebie jeszcze więcej niż dotychczas. To może być naprawdę cudowne doświadczenie, ale ponieważ od tej chwili macie więcej do stracenia, również potencjalne wyzwania są znacznie trudniejsze.

Do rozpadu małżeństwa dochodzi najczęściej w pierwszych dziesięciu latach po ślubie (około 20 procent wszystkich rozwodów), przy czym na pierwsze i drugie pięć lat przypada równo po 10 procent¹. Nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ w pierwszych latach wspólnego życia mąż i żona poznają się wzajemnie w zupełnie nowy sposób. Na szczęście ten wczesny okres można również wykorzystać do wykształcenia bardzo ważnych, zdrowych nawyków, które wzmocnią więź między partnerami i do końca życia będą cementować ich relację.

Pierwsze pięć lat małżeństwa to czas, w którym mąż i żona kładą fundamenty pod trwałą związek. Od tego, jakie zwyczaje i postawy będziecie pielęgnować w tym okresie, zależy, czy wasze małżeństwo będzie zbudowane na piasku, czy też namiętność i piękno będą się w nim rozwijać nie tylko wbrew najtrudniejszym życiowym próbom, lecz także dzięki temu, że potraficie wspólnie stawić im czoła. Małżeństwo może być wspaniałą historią miłosną, którą wasze dzieci będą opowiadać swoim dzieciom; historią, która będzie inspirować wszystkich dokoła.

Aby jednak było to możliwe, już w pierwszych latach wspólnego życia musicie wprowadzić pewne ustalenia, od których zależeć będzie dalszy rozwój związku. Przyjęta wówczas postawa życiowa może bowiem rzutować na stosunek do małżeństwa za dziesięć, dwadzieścia i trzydzieści lat. Zmieniają się wprawdzie wyzwania stawiane wam przez życie, ale ustalone teraz wzorce postaw będą miały wpływ na to, czy tym wyzwaniom podolicie i zachowacie jeszcze czas oraz siły dla siebie nawzajem. Jeżeli mąż i żona nie podejną poważnie do

¹ K. Heller, *The Myth of the High Rate of Divorce*, „Psych Central” (2012).
Dostęp: <http://psychcentral.com/lib/2012/the-myth-of-the-high-rate-of-divorce>.

pierwszego okresu wspólnego życia, zakładając, że zawsze będą mieli dla siebie tyle samo czasu i sił – nawet kiedy pojawią się obowiązki związane z wychowywaniem dzieci i karierą zawodową – może ich spotkać bardzo przykra niespodzianka. Jeżeli natomiast w pierwszych pięciu latach zadbają o wprowadzenie i utrwalenie dobrych nawyków, będą mieli o wiele większe szanse na to, by zachować wzajemną bliskość, siły i poczucie szczęścia, kiedy życie nabierze rozpędu.

Czy macie to, co potrzebne?

Prawie wszystkich młodych małżonków, których poznajemy, łączy dwie rzeczy. Po pierwsze, są w sobie głęboko zakochani i słusznie podekscytowani perspektywą budowania wspólnego życia. Kochają się wzajemnie z namiętnością i mają nadzieję,



że ich wspólne życie będzie obfitować w błogosławieństwa. Po drugie jednak, niemal wszyscy pod uczuciem wzajemnej miłości, nadziei i radości kryją strach. Zastanawiają się, czy mają to, co jest potrzebne, aby żyć razem „dopóki śmierć ich nie rozłączy”. Zdecydowana większość par, z którymi rozmawialiśmy podczas wielu lat pełnienia posługi dla małżeństw, zadawała nam następujące pytanie: „Czy my na pewno mamy to coś, dzięki czemu »będziemy żyli długo i szczęśliwie«?”

Możemy wam na nie odpowiedzieć od razu: „Tak!”. Czy macie to, co potrzebne? Zdecydowanie tak! Na pewno macie to, co jest potrzebne do stworzenia wspaniałego katolickiego małżeństwa. Wbrew temu, co mogliście usłyszeć gdzie indziej, nie ma bowiem znaczenia, skąd pochodzicie, gdzie się wychowaliście i co dostaliście (lub czego nie dostaliście) od swojej rodziny. Wieloletnie badania nauczyły nas, że „małżeńskiego mistrzostwa” od „małżeńskiej katastrofy” nie odróżnia ani historia życia, ani magia. Czynnikiem decydującym są tu umiejętności, które mąż i żona posiadli przed ślubem lub których są gotowi uczyć się „na bieżąco”². W naszej książce piszemy, co powinniście zrobić teraz – w pierwszych latach wspólnego życia – aby stworzyć małżeństwo zgodne z Bożym pragnieniem, czyli małżeństwo oparte na miłości, która zaspokaja duszę i całemu światu ukazuje, co może sprawić Bóg, kiedy dwoje ludzi wpuszcza Go do swojego domu.

Istnieje oczywiście wiele dobrych nawyków, które warto pielęgnować, jeśli chce się położyć fundamenty pod udane katolickie małżeństwo. Jednak w ostatecznym rozrachunku wszystko sprowadza się do tego, czy jesteście gotowi z niezachwianym zaangażowaniem poświęcić się czterem sprawom,

² J. Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail*, Simon and Schuster, New York 1995.

dzięki którym staniecie się „mistrzami małżeńskiego życia”.
Chodzi mianowicie o zobowiązania do:

- * indywidualnej modlitwy,
- * wzajemnej wierności, ale w jeszcze większym stopniu do wierności złożonym ślubom,
- * nabywania nowych umiejętności w obliczu nowych wyzwań, zamiast ulegania tendencji do obwiniania małżeństwa o to, że jest „wadliwe” lub zrzucania winy na współmałżonka.

Powyższe zalecenia zostały sformułowane w oparciu o rzetelne badania, których celem było ustalenie, jakie cechy odróżniają sukces w małżeństwie od małżeńskiego koszmaru. Wszystkie znalazły też potwierdzenie w naszych osobistych doświadczeniach, o których opowiemy trochę w tym rozdziale. A teraz zajmijmy się dokładniej poszczególnymi zobowiązaniami.

Indywidualna i wspólna modlitwa

Mąż i żona, którzy razem się modlą, razem żyją. Wyniki badań naukowych raz po raz dowodzą, że jeśli małżonkowie mają wspólne zobowiązania religijne i je kultywują (w kościele i w domu), częściej są szczęśliwi i częściej pozostają ze sobą do końca życia³.

Pierwsze lata małżeństwa to najlepszy czas na wprowadzenie regularnych rytuałów wspólnej modlitwy, uczestniczenia

³ W.B. Wilcox, E. Williamson, *The Cultural Contradictions of Mainline Family Ideology and Practice*, w: *American Religions and the Family*, red. D.S. Browning, D.A. Clairmont, Columbia University Press, New York 2007; C.A. Johnson, S.M. Stanley, N.D. Glenn, P.A. Amato, S.L. Nock, H.J. Markman, M.R. Dion, *Marriage in Oklahoma: 2001 Baseline Statewide Survey on Marriage and Divorce*, Oklahoma Department of Human Services, Oklahoma City 2002, s. 25–26.

we mszy świętej oraz spowiedzi, dzięki którym otrzymacie łaskę potrzebną do wzajemnego okazywania sobie cierpliwości i miłości, kiedy trzeba będzie się zmierzyć ze słabościami partnera.

Musicie całkowicie poświęcić się modlitwemu życiu, pozwalając, by Bóg uczył was, jak kochać się wzajemnie Jego miłością. Przyjdą bowiem dni, w których wyczerpią się zasoby ludzkiej miłości – nie ma na to rady. Małżeństwo to ciężka praca, a ludzie wypalają się w ciężkiej pracy. Każde małżeństwo przechodzi okresy wypalenia. Nie musicie się ich bać (choć na pewno nie są niczym przyjemnym). Kiedy jednak poczujecie, że tracicie zdolność kochania własnymi siłami, powinniście mieć jakiś niezawodny rozrusznik serc, dzięki któremu raz jeszcze pokochacie się wzajemnie. Doświadczanie Bożej miłości w aktywnym, stałym życiu modlitwonym to najbardziej sprawdzony sposób na wznowienie miłosnych działań (w ślad za którymi pójdą uczucia). W Księdze Koheleta jest napisane: „A jeśli napadnie ich jeden, to dwóch przeciw niemu stanie; a powróż potrójny niełatwo się zerwie” (KOH 4,12)⁴. Innymi słowy, może się okazać, że wasze siły nie starczą do stworzenia wspaniałego małżeństwa. Jeśli jednak zawierzycie się Bogu (trzeciemu włóknu w „potrójnym powrozie” chrześcijańskiego małżeństwa), nawet największe życiowe ciężary nie będą w stanie rozerwać.

Z powodów, o których napiszemy za chwilę, Bóg naprawdę chce, żebyście stworzyli fantastyczne małżeństwo. On nauczył was wszystkiego, co musicie wiedzieć o miłości, która trwa całe życie, jest pełna namiętności i radości oraz daje poczucie spełnienia. Musicie tylko stworzyć Mu do tego okazję poprzez

⁴ Cytaty z Pisma Świętego za: *Biblia Tysiąclecia. Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, wyd. 5, Pallottinum, Poznań 2000 – przyp. tłum.

wspólną modlitwę. Oczywiście Bóg nie poda wam instrukcji obsługi małżeństwa. Zrobi jednak coś znacznie lepszego: otwórz w waszych sercach głębie, o których istnieniu nie mieliście pojęcia, i uzdolni was do doświadczania miłości, jakiej nigdy nie spodziewaliście się otrzymać, a tym bardziej dawać. W dalszej części książki omówimy poszczególne aspekty wspólnej modlitwy małżonków. Na razie zacznijcie oswajać się z myślą, że wspólna modlitwa ma moc przemieniania trudnego małżeństwa w świetne małżeństwo, a dobrego małżeństwa w małżeństwo wspaniałe.

Pielęgnowanie wzajemnej miłości

Małżonkowie, którzy tworzą prawdziwie udane związki, wiedzą, że miłość nie przydarza się tak po prostu. Trzeba nieustannie podtrzymywać jej płomień. Kiedy budowaliśmy dom, zastanawialiśmy się, czy powinniśmy mieć kominek. Właściwie nie było nas na to stać, ale po wprowadzeniu pewnych poprawek udało nam się wykrobać trochę pieniędzy na realizację tego pomysłu. Wiele lat później byliśmy bardzo zadowoleni z naszej decyzji. Kominek dodaje domowi uroku i sprzyja romantycznej atmosferze. W chłodne miesiące uwielbiamy rozpalać duży ogień i spędzamy przy nim czas, grając w gry planszowe lub oddając się lekturze. Czasami robimy sobie przerwę na podwieczorek z miniaturowymi kanapkami i słodkim pieczywem, które przygotowujemy sami lub kupujemy w ulubionej piekarni. A kiedy dzieci idą spać, można spędzić bardzo romantyczny wieczór w domu, oddając się pieszczotom przy kominku.

Alte podtrzymywanie ognia wymaga nie lada wysiłku. Wiosną trzeba porąbać i ułożyć drewno, żeby było gotowe na jesień. Polana ze stosu na dworze trzeba przynosić do domu, żeby



*Na razie zapamiętajcie
następującą ważną
prawdę: w miłości
uczucia wynikają
z czynów.*

w razie potrzeby były pod ręką. Kiedy ogień jest już rozpalony, trzeba regularnie przemieszać palenisko, żeby wydobyć na wierzch najbardziej rozżarzone kawałki. Co kilka godzin trzeba też dorzucać drew, żeby ogień nie wygasł. Tego nie pokazują na filmach, a tymczasem przygotowanie scen, w których w kominku płonie żywy ogień, wymaga ciężkiej pracy.

Tak samo jest z miłością. Mądrzy małżonkowie wiedzą, że muszą nieustannie podtrzymywać jej płomień, robiąc dla siebie wzajemnie drobne, niezwykle rzeczy. Chodzi nam o takie małe niespodzianki, jak liścik miłosny w torebce na lunch; telefon ze słowami: „Właśnie myślałem o tobie”; ulubione lody przyniesione ze sklepu; wykonanie w domu jakiejś pracy, której żona nie znosi, aby można było powiedzieć: „Chciałem, żeby żyło ci się łatwiej i przyjemniej”; włożenie nowej bielizny w noc, kiedy wołałabyś zasnąć, żeby powiedzieć: „Wciąż cię pragnę”. I wiele innych drobnych, czułych gestów, które doskonale podsycają żar miłości.

Małżonkom często się wydaje, że płomień miłości rozpała się samoczynnie, a polana jakimś tajemniczym sposobem

same przedostają się do kominka, podczas gdy oni wylegują się na niedźwiedziej skórze w ciepłe ognia. Prawdziwa miłość – nawet prawdziwa miłość romantyczna – tak nie działa. W dalszej części książki zdradzimy kilka niezawodnych sposobów, dzięki którym wasze serca pozostaną gorące przez cały czas trwania związku, a namiętność będzie świeciła jasnym płomieniem. Na razie zapamiętajcie następującą ważną prawdę: w miłości uczucia wynikają z czynów. Jeżeli odnosicie wrażenie, że ogień zaczyna słabnąć, nie wpadajcie w panikę i – na miłość boską – nie załamujcie rąk. Przynieście więcej drewna! Podsyćcie żar! I nie czekajcie jedno na drugie. Niech każde z was jako pierwsze stara się wykonać czuły gest. Bądźcie dla siebie inspiracją. Jeśli oboje zaangażujecie się w podtrzymywanie ognia przyjaźni i namiętności, na co dzień dbając o okazywanie czułości w drobnych sprawach – choćbyście w danym momencie byli bardzo zajęci, zmęczeni, chorzy czy zdenerwowani – dom waszego małżeństwa będzie miejscem przyjaznym, bezpiecznym i szczęśliwym nawet podczas gwałtownych życiowych burz.

Jak się wkrótce przekonacie, my sami poznaliśmy trudny życia już w pierwszych miesiącach od chwili wypowiedzenia sakramentalnego „tak” i wiele wspólnie przeszliśmy. Kiedy przypominaliśmy sobie wydarzenia z pierwszego okresu małżeństwa, patrzyliśmy na siebie ze zdziwieniem, mówiąc: „O rety! Życie naprawdę niezłe nas doświadczyło!”. Dziwiliśmy się, ponieważ nawet w najstraszniejszych i najcięższych chwilach zawsze staraliśmy się o siebie troszczyć. Nawet kiedy byliśmy zmęczeni, zdenerwowani, przestraszeni i przekonani, że świat za chwilę zawali się nam na głowy, pamiętaliśmy, żeby zadzwonić do drugiego i powiedzieć: „Kocham cię”; pamiętaliśmy, żeby pomodlić się razem; pamiętaliśmy, żeby wyręczyć

drugiego w pracy, której tak bardzo nie lubi; pamiętaliśmy, żeby dać jakiś czuły, niemądry prezent, który wywoła uśmiech na twarzy współmałżonka; pamiętaliśmy, żeby napisać notkę, że myślimy o sobie nawzajem, nawet kiedy jesteśmy daleko od siebie; pamiętaliśmy, żeby znaleźć czas na okazywanie uczuć i kochanie się szczególnie wtedy, gdy byliśmy zmęczeni i zestresowani. Pamiętaliśmy o milionach innych, drobnych spraw, dzięki którym małżeństwo było dla nas schronieniem w czasie burzy.

Właśnie dlatego, że nieustannie staraliśmy się podtrzymać płomień wzajemnej miłości, kiedy patrzymy w przeszłość, nie widzimy strasznych chwil i własnej głupoty. Kiedy patrzymy w przeszłość, widzimy jeden z najlepszych okresów wspólnego życia. Mówi się, że miłość jest tajemnicą. Ale w rzeczywistości tajemnicą jest nie sama miłość, lecz działanie tych prostych gestów. Dzięki nim nawet najtrudniejsze dni przyjmujemy jak dar, jeśli mamy u swojego boku człowieka, którego Bóg postawił na naszej drodze, aby był dla nas błogosławieństwem.

Wierność sobie i (przede wszystkim) złożonej przysiędze

Oprócz podtrzymywania płomienia miłości, konieczne jest również zachowanie całkowitej wierności przysiędze małżeńskiej. W pierwszych latach wspólnego życia – szczególnie jeśli kłócicie się częściej, niż się spodziewaliście (a to się zdarza każdej parze) – zaczynacie się zastanawiać, czy nie popełniłście błędu i czy nie lepiej będzie wycofać się zawczasu, żeby uniknąć dalszych strat. Współmałżonek może być najcudowniejszą osobą na świecie, ale pewnie każdemu z was zdarzały się chwile, w których patrzyliście na niego (na nią), zastanawiając się: „Gdzie ja miałem (miałam) oczy?”

Spis treści

1. Czy macie to, co potrzebne? — 5
2. Szok kulturowy — 35
3. Małżonkowie, którzy razem się modlą — 61
4. Cztery fazy konfliktu — 91
5. Sztuka rozwiązywania konfliktów — 107
6. Najgorszy wróg małżeństwa — 125
7. Małżeństwo na pierwszym miejscu — 147
8. Finansowy zawrót głowy — 163
9. O trudnych relacjach z teściami — 189
10. Święty seks! — 203
11. Wychować dziecko? — 229
12. Jak zmieniać świat poprzez małżeństwo — 241