



# Jak zbudować szczęśliwe małżeństwo?



**Od ponad czterdziestu lat pracuje Pan z małżeństwami. Czy istnieje jakaś fundamentalna przyczyna, dla której ludziom jest coraz trudniej budować małżeńską więź?**

Mam od dawna ugruntowane przekonanie na ten temat. W sferze ducha jest to odejście od Boga i Jego przykazań, a w sferze psychiczno-cielonej to nieuświadomiane różnice pomiędzy mężczyzną i kobietą. Otóż, świat wmawia nam, że wszyscy jesteśmy tacy sami. Tymczasem kobieta i mężczyzna różnią się między sobą, ponieważ do czego innego

**Z dr. inż. Jackiem Pulikowskim – szczęśliwym mężem Jadwigi i ojcem trojga dorosłych dzieci, teściem i dziadkiem, od lat zaangażowanym w działalność Duszpasterstwa Rodzin i Poradnictwo Rodzinne, autorem wielu poczytnych książek z zakresu życia małżeńskiego i rodzinnego – rozmawiała Lucyna Słup.**

są przeznaczeni; kobieta do bycia matką, mężczyzna do bycia ojcem – mówiąc w skrócie. Wagę tego docenił papież Jan Paweł II i od początku pontyfikatu mówił o tym podczas audiencji śródowych, przedstawiając „teologię ciała”. Ludzie bili brawo, słuchając słów Papieża, ale nie rozumieli, że kobieta jest do czego innego stworzona niż mężczyzna. Jeżeli mężczyzna i kobieta uwierzą w kłamstwo świata o identyczności płci, szybko dojdą do wniosku, że skoro inaczej pragną, inaczej myślą, inaczej działają to... są „niedopasowani”.

**Jakie są, według Pana, podstawowe zasady budowania więzi między małżonkami?**

Najważniejsze jest to, żeby osoby, które wchodzi w małżeństwo, nadawały się do budowania więzi i to nie byle jakiej więzi, ale więzi miłości. By to zrozumieć, trzeba jasno określić, czym jest miłość. Istnieje wiele pięknych definicji miłości, ale dla mnie szczególnie jedna jest wyrazista i czytelna. Pochodzi ona z Konstytucji Gaudium et Spes i była wielokrotnie cytowana przez Jana Pawła II. Słowa, o których mówię, brzmią tak: „Człowiek w pełni nie może odnaleźć siebie inaczej jak tylko przez bezinteresowny dar z siebie samego”. Miłość to bezinteresowny dar z siebie samego. Bez tego bezinteresownego daru nie można odnaleźć siebie, nie można być sobą i tym samym nie można

być szczęśliwym. Jeśli małżonkowie mają być połączeni więzią miłości, to muszą być do tego zdolni. Po pierwsze, muszą siebie posiadać.

### **Co Pan rozumie przez posiadanie siebie?**

To znaczy, że rozumem odkrywam, co jest dobre, a co złe i jestem w stanie wolać wyegzekwować od siebie czynienie dobra, nawet wtedy, gdy to wiąże się z poważnymi konsekwencjami, nawet, gdy grozi to utratą życia. Człowiek prawdziwie wolny wewnętrznie, posiadający siebie, gotów jest – za ideę, którą wyznaje – oddać życie. W małżeństwie nie chodzi o oddanie życia w sensie przelania krwi, ale o podporządkowanie swojego życia drugiej osobie (żonie, mężowi), a potem dzieciom. Wiele osób, wchodząc w małżeństwo, marzy o pięknej miłości, ale w ogóle nie posiada siebie, nie włada sobą. Mówię tutaj np. o wszystkich nałogowcach. Jak seksoholik na przykład może słubować miłość, wierność i uczciwość małżeńską? On nie wypełni tego ślubowania... Do tego konieczna jest dojrzałość, a trzeba pamiętać, że dojrzałość osiąga się przez samowychowanie, przez ascezę. Człowiek, który nauczy się odmawiać sobie pewnych rzeczy, będzie panował nad sobą i ostatecznie może siebie ofiarować w miłości. Ten, który nigdy sobie niczego nie odmówił, nie nadaje się do budowy relacji miłości.

### **Czy jednak samo posiadanie siebie i praktykowanie ascezy wystarczy, by kochać drugiego?**

Nie, musimy też podjąć decyzję o ofiarowaniu swojego życia w miłości. I tu trzeba powiedzieć, że kobiety mają w sobie naturalne pragnienie i gotowość poświęcenia się w relacji miłości (oczywiście, mogą uciekać od tego naturalnego pragnienia np. w karierę zawodową). Dla mężczyzny jest to trochę

trudniejsze, bo ich świat to przede wszystkim świat materii, a nie świat relacji międzyludzkich. Kobiety, by kochać, nie powinny uciekać od swojej natury, a mężczyźni powinni swoją naturę przekroczyć. Bez świadomej decyzji obojga małżonków o złożeniu bezinteresownego daru z siebie relacji miłości się nie zbuduje, napotykać na pokłady egoizmu.

### **Mówi Pan dużo o decyzji, a więc o woli. A przecież miłość wiąże się w potocznym mniemaniu z uczuciami. Jaka jest więc rola uczuć w miłości?**

Ludzie masowo myślą miłość z uczuciami. Miłość to nie uczucia, lecz decyzja woli, ale uczucia mają wielkie znaczenie. Pozwalają przekroczyć siebie, ofiarować siebie, wznieść się na wyższy poziom relacji. Gdy zakochany mężczyzna walczy o zdobycie kobiety, jest zdolny do wielu rzeczy. Gdy ona jednak odda się mu na pierwszej randce, to on traci motywację, by się dla niej starać...

Jeśli ludzie wchodzą w relację intymną bez ślubu, to wyzwala ją się w nich tak silne emocje, że możliwość dalszego wzajemnego poznania się zostaje zablokowana. Ona nie przyjmuje na jego temat żadnych krytycznych uwag, on nie widzi jej realnie. Bliscy mówią mu często: „Spójrz na jej siostrę, spójrz na matkę”, ale on twierdzi: „Ona będzie inna”. Silne, przyjemne doznania seksualne zaślepiają człowieka. Oczywiście, świat popycha młodych do współżycia, mówiąc, że wtedy się lepiej poznają, ale jest to nieprawda, bo ich poznanie zostanie zablokowane przez silne emocje.

Bywa często tak, że młodzi mieszkający ze sobą mówią, że są wierzący i to jest... hipokryzja. Bo jeśli są wierzący, to powinni wierzyć Panu Bogu, który mówi: „Nie cudzołóż”. Tymczasem oni swoim postępowaniem mówią: „Panie Boże, Ty jesteś

głupi, Ty nie wiesz, co jest dla nas dobre. My zamieszkamy razem, bo wiemy, że to da nam szczęście”.

### **Co by więc Pan powiedział młodemu człowiekowi, który mówi: „Mieszkamy ze sobą, bo się kochamy, jesteśmy dla siebie dobrzy, słuzymy sobie...”**

Wierzącemu powiedziałbym: „Miej trochę pokory, zaufaj Panu Bogu, bo On jest mądrzejszy od Ciebie”. Niewierzącemu trzeba by przeprowadzić trochę dłuższy wywód... Może przydałby się wtedy prawdziwy przykład z życia. Pewien chłopak mieszkał z dziewczyną w jej własnościowym mieszkaniu i ciągle mówił, że ona mu nie ufa, bo gdyby mu zaufała do końca, to by przepisała mieszkanie na niego. Ona w dowód ufności to mieszkanie na niego notarialnie przepisała. Po czym on ją wyrzucił ze „swojego” mieszkania. W takiej sytuacji żaden sąd się za nią nie ujmie. Gdyby była żoną, sytuacja by wyglądała diametralnie inaczej. Ślub jest publicznym zobowiązaniem troski o osobę, której ślubuję, do końca życia i troski o wspólne dzieci. Jeśli ktoś się boi podjąć takiego zobowiązania, to już pachnie kręctwem czy też niedojrzałością. Mężczyzna podjąłby taką decyzję, gdyby czekał na jedność cielesną, ale skoro dziewczyna mu ją daje za darmo dużo wcześniej, to po co ma się starać? Nie da się obronić pożytku wspólnego mieszkania przed ślubem. Wiele z tych związków się ślubem nie kończy, młodzi rozstają się poranieni, a jeżeli – mimo że mieszkali razem – pobierają się, to o wiele częściej się rozwodzą. Bez żadnych wątpliwości zarówno dla niewierzących, jak i wierzących: czystość jest najlepszym przygotowaniem do małżeństwa.

### **Mówi Pan o roli uczuć przed ślubem. A jak wygląda ich rola po ślubie?**





◀ Jeśli małżeństwo zaniedba uczucia we wzajemnej relacji, to nie dzieje się dobrze. W życiu współmałżonka może pojawić się osoba, która wzbudza w niej dobre uczucia, np. przez pochwały typu: „Jaki ty jesteś wspaniały, żona cię nie docenia...”. Wzbudzone uczucia ludzie gotowi są nazwać miłością, a w konsekwencji – bywa – porzucić współmałżonka, porzucić dzieci. Czy te uczucia są miłością? Nie! Miłość nie krzywdzi drugiego. Gdy spotykam się z taką sytuacją w poradni, mówię: „Pana zakochanie, fascynacja inną kobietą, nie ma nic wspólnego z miłością. Pan jest niedojrzały. Stracił pan kontrolę nad uczuciami i w imię tej niedojrzałości chce pan odejść do innej kobiety i skrzywdzić żonę i dzieci”.

**Wracając do tematu naszej rozmowy: jakie czynniki – oprócz uznania różnic między kobietą i mężczyzną – uznałby Pan za istotne dla budowania więzi w małżeństwie?**

Bardzo ważna jest nauka poprawnej komunikacji. Jeżeli małżonkowie mają dobrą wolę i nauczą się rozmawiać ze sobą w sposób nieraniący, budujący, zachęcający do następnej rozmowy, to właściwie wystarczy. Z obserwacji wiem, że do sytuacji rozwodowej dochodzą małżeństwa, z których przynajmniej jedno odeszło od Boga. Z upadku powstają z kolei te małżeństwa, w których oboje wrócili do Boga – do modlitwy, do spowiedzi, do sakramentów. Chcąc więc budować trwałą więź miłości w małżeństwie, trzeba trzymać się Pana Boga. Istnieje pewna prosta wskazówka. Jeśli ją zastosujemy, małżeństwo się nie rozpadnie, bo taką gwarancję daje sam Pan Bóg. Namawiam, by małżonkowie wspólnie przed snem codziennie odmawiali jedno „Ojcze nasz”. W tej modlitwie są słowa: „I odpuść nam nasze winy, jako i my odpusz-



czamy naszym winowajcom”. Nie da się ich wypowiedzieć uczciwie, nie uporawszy się najpierw ze swoją złością na współmałżonka, nie przebaczywszy mu. Gdyby małżonkowie faktycznie sobie codziennie wybaczały, nie dochodziłoby do sytuacji rozwodowych. „Ojcze nasz” jest impulsem, który popycha właśnie do takiej wybaczącej postawy. Małżeństwa, które się wspólnie modlą, nie rozwodzą się i mówię to na podstawie ponad 40 lat pracy w poradni życia rodzinnego. Oczywiście, te małżeństwa przeżywają różne trudności, czasem bardzo wielkie, ale trwają, bo są zbudowane na skale – i to obiecał nam Chrystus – zawsze się ostoi, nawet jeżeli uderzą w niego wichry i nawałnice.

**Burze jednak uderzają, bo konflikty i kryzysy nie omijają nawet dobrych małżeństw. Jak je traktować?**

Najpierw rozróżnijmy konflikt od kryzysu. Konflikt to sytuacja, w której zderzają się ze sobą dwa przeciwstawne pragnienia, na przykład on chce pojechać w góry, a ona nad morze. Ze względu na to, że mamy różne pragnienia, konflikty występują w każdej relacji. Nie można unikać konfliktów, ale trzeba je rozwiązywać. Kluczowe jest przestać ze sobą walczyć, ale zastanowić się wspólnie, co będzie dla nas lepsze. Czymś innym jest kryzys w małżeństwie, który pojawia się wtedy, gdy

przez długi czas w relacji dzieje się źle. Kryzys zawsze wiąże się – i to niezależnie od faktu, czy ludzie są wierzący, czy też nie – z odejściem od zasad wyłożonych w Dekalogu. Przykazania od czwartego do dziesiątego dotyczą zasad budowania relacji między ludźmi, a więc także w małżeństwie. Jeżeli człowiek zaczyna odchodzić od tych zasad – przestaje czcić rodziców, zaczyna cudzołożyć, zabija, kłamie i pożąda – to degraduje siebie i swoje małżeństwo.

**Co wtedy robić?**

Osobom wierzącym mówię: „Zacznijcie od spowiedzi, wróćcie do modlitwy i do sakramentów”. To ważne środki, ale czasem małżonkowie potrzebują także terapii, żeby zobaczyć, że każde z nich ma udział w kryzysie, a więc żeby odejść od przekonania, że wszystkiemu winny jest współmałżonek. Jeśli tego nie zrobią, rozwiązanie problemu będzie powierzchowne. Bo mąż nadal widzi, że wszystkiemu jest winna żona, a żona, że wszystkiemu jest winien mąż.

**Istnieje jakaś recepta na szczęśliwe małżeństwo?**

Małżonkowie mają dążyć do dojrzałości – najlepiej do świętości. Mają chcieć ofiarowywać siebie w miłości i umieć się kontaktować ze sobą przez dobrą komunikację. Jeśli ich wysiłek zostanie wsparty Bożą łaską, to wszystko będzie dobrze... a nawet lepiej. ■