

Budowanie relacji w małżeństwie

Budowanie relacji małżeńskiej, to wymagająca i ciężka codzienna praca, która rozpoczyna się od chwili podjęcia decyzji o wspólnym życiu. Od tego momentu dwie różne osoby, dwa różne życia, a także dwa miejsca zamieszkania, łączą się w jedno.

Wybór małżonka, to już sam w sobie niełatwy proces, który powinien odbywać się z modlitwą i szukaniem woli Bożej.

Gdy spełnimy to kryterium i rozpoczniemy wspólne życie z drugą osobą, to bardzo ważne jest zbudowanie takich relacji w małżeństwie, by pomogły nam przetrwać trudności, doświadczenia i ataki Szatana, które będą zdarzały się na drodze naszego życia.

Fundamentem małżeństwa i relacji małżonków jest wspólne rozumienie Pana Boga – Jego istoty, planu, sensu ofiary Pana Jezusa. To pomaga we wzajemnej służbie dla Pana oraz nie rodzi konfliktów dotyczących np. wykorzystania czasu w niedzielę czy wakacyjnego urlopu. Będąc w społeczności i poznając siebie nawzajem, możemy dostrzec co nas ze sobą łączy i czy możemy na tym, przy pomocy Bożej, zbudować trwałą relację. Małżeństwo, to pole do kształtowania naszych charakterów, jako pretendentów do bycia Oblubienicą Chrystusa.

Miłość w małżeństwie się zmienia, ewoluuje na przestrzeni kolejnych lat. Jeśli zadba się o nią od samego początku, to stworzy się silne fundamenty, na których będzie opierać się rodzina. Miłość polega na wzajemnej akceptacji siebie nawzajem, takimi jakimi jesteśmy, a potrzeba zmiany i dostosowania się do drugiej osoby powinna wypływać z nas samych. Nie powinniśmy mieć takiego nastawienia, że my zmienimy i ukształtujemy małżonka i będzie to cel naszego małżeństwa. Pamiętajmy, że to jest inna osoba, która może inaczej postrzegać świat, ma inny temperament i inną osobowość. Nie powinniśmy myśleć, że to co mnie uszczęśliwia, uszczęśliwi też tę drugą osobę, bo każdy z nas może mieć swój własny język miłości, swój sposób okazywania jej oraz innego dowodu miłości może oczekiwać.

1 Kor.12:14 – Jeden członek nie może powiedzieć drugiemu nie potrzebuję cię. Pamiętajmy, że aby relacje małżeńskie dobrze się ułożyły, to niezbędna jest rozmowa. Trzeba komunikować swoje potrzeby, werbalizować oczekiwania i omawiać sytuacje, które wywołują nasz dyskomfort czy złość. Nie możemy liczyć na to, że ktoś się „domyśli” o co nam chodzi, bo przecież dla nas jest to takie oczywiste. Drobiazgi, z których składa się codzienność każdego z nas, mają wpływ na współmałżonka, dlatego

tak ważne jest, aby nie były one zapalnikami do sporów i nieporozumień.

W sytuacji jednak, gdy dochodzi do pewnych nieporozumień, warto pamiętać na werset z Listu do Efezjan 4:26 – *Niechaj słońce nie zachodzi nad gniewem waszym*. Nie powinniśmy kłaść się spać niepokodzeni. Dobrze jest przed położeniem się, spróbować porozmawiać, rozwiązać lub chociażby pomodlić się o pomoc w rozwiązaniu problemu, aby nie nakręcać myśli i tworzyć spirali podejrzeń, przypuszczeń itp.. Każdy człowiek buduje subiektywne wspomnienia danej sytuacji, które z czasem się zacierają. Jeśli więc nie rozwiążemy sprawy na samym początku i pozostawimy nie załatwioną, to ona w nas zostaje, a po pewnym czasie, gdy próbujemy ją odtworzyć, to okazuje się, że wspomnienia są coraz bardziej zniekształcone. Załatwianie spraw na świeżo, pozwala racjonalnie podejść do problemu, nie dodając dodatkowo czegoś, czego nie było. Im więcej jest cichych dni, napięcia, tym trudniej wyciągnąć rękę i się pogodzić. W małżeństwie jesteśmy „my”, a nie „ja mam rację” lub „to twoja wina...”. To **my** mamy problem i to **my** razem musimy się z nim zmierzyć. Zwrotów „zawsze” i „nigdy” powinniśmy używać w zdaniu „Zawsze będę Cię kochać i nigdy nie przestanę”, ale nie jako argumentu w kłótni, bo z małymi wyjątkami może okazać się to nieprawdziwe i krzywdzące. Może wywołać w drugiej osobie sprzeciw, zamiast skłonienia do przemyślenia np. jakiegoś zachowania czy przyzwyczajenia. Nie powinniśmy przyjmować postawy „tego mądrzejszego”, lecz z pokorą widzieć drugiego wyższego od siebie.

Wspólne działania pomagają umacniać więzi, budują zaufanie i stwarzają okazję do wspólnego spędzania czasu, którego w dzisiejszym zabieganym świecie nie mamy zbyt wiele. Może to być codzienne wspólne czytanie i badanie Słowa Bożego, śpiew, wykonywanie jakiejś pracy dla Braterstwa, Społeczności. Może to być także wzajemna pomoc w obowiązkach domowych, a wymienność ich wykonywania sprawi, że żadna ze stron nie poczuje się obciążona czy zniechęcona.

W miarę upływu lat, gdy temperatura małżeństwa stygnie, trzeba tym pilniej dbać o to, aby nie zapominać mówić „kocham Cię”. Ważne jest też, by znaleźć czas tylko dla siebie. Podtrzymując relacje opowiadać sobie nawzajem jak minął dzień, okazywać zrozumienie i wsparcie. Nie prowadzić jedynie rozmów informacyjnych, o tym co trzeba zrobić/zapłacić itp., ale rozmawiać również o tym, co czujemy, o czym myślimy. Zrobienie drugiej osobie jakiejś niespodzianki, podarowanie drobiazgu bez specjalnej okazji, może być pięknym dowo-



dem miłości i ważnym czynnikiem spajającym małżonków. Okazywanie sobie uczuć słowem i gestem jest jak podrzucanie drow do ognia i pozwala to miłości płonąć jasnym, ciepłym płomieniem, przy którym zawsze możemy się ogrzać i znaleźć ukojenie.

Powinniśmy być sobie wdzięczni za to, co mamy, czyli za rodzinę jaką tworzymy i nie traktować codziennych rzeczy jako czyjs obowiązek.

Bardzo ważne jest to, że małżeństwo składa się z dwóch osób i nie należy pozwolić w nie ingerować osobom trzecim, bez wyraźnej potrzeby. Dzięki temu możemy wypracować wzajemne zaufanie, które jest fundamentem każdego małżeństwa. Z taką podstawą będziemy wiedzieli, że możemy sobie wszystko powiedzieć i porozmawiać na każdy temat. Czasami tym „trzecim” jest Szatan, który chce poróżnić małżonków, osłabić ich więź, zaufanie, miłość. Dlatego, trzeba być czujnym, nie ulegać podszeptom typu: „to ty masz rację, postaw na swoim, nie bądź uległa, to ty tu rządzisz, nie musisz słuchać tego, co mówi...” itp. Jest to trudne, zwłaszcza wtedy, gdy jesteśmy w dużych emocjach, ale Pan Bóg zapewnił nam idealne rozwiązanie – modlitwę. To ona pomoże nam się wyciszyć, da nam w sercu pokój niezbędny do złagodzenia nieporozumień, lub dojścia do wspólnych rozwiązań.

Pomocą w budowaniu szczęśliwego domu, mogą być także małżeństwa, które możemy obserwować wokół siebie (rodziców, dziadków, zborowników itp.). Jeśli

zobaczymy coś, co uznamy za dobre, wykorzystajmy to we własnej codzienności, lub zmodyfikujmy do własnych potrzeb.

Warto podkreślać wartość swojego małżonka, nie tylko w rozmowach z nim samym, ale także w rozmowach z innymi. Pozwoli to poczuć drugiej osobie, że jest doceniona, zauważona, ważna i jej codzienne starania są dostrzegane.

Gdy pojawiają się dzieci, na małżonków spada dodatkowe zobowiązanie – stają się dla nich wzorem postępowania, myślenia i wypowiadania. One nas obserwują bardzo uważnie i wyłapują wszystkie nieścisłości. Dlatego tak ważnym jest, aby nie podważać swojego wzajemnego autorytetu i nie nastawiać dzieci przeciwko sobie nawzajem, nawet w żartach. Wspólny rodzinny czas spędzony w domu czy na wyjeździe, ale koncentrujący się na rodzinie, pomaga złapać dystans do codziennych zmartwień i zobowiązań. Wspólne wyjazdy stwarzają okazję do budowania wspomnień i niezapomnianych przeżyć, a nawet spożywanie razem posiłków daje możliwość rozmowy i dzielenia się tym, o czym myślimy, co przeżywamy. Czasami może się tak zdarzyć, że spędzamy jakiś czas osobno. Taka sytuacja pozwala poczuć tęsknotę i zrozumieć, że jesteśmy dla siebie ważni, ale także aby docenić siebie nawzajem i to co dla siebie robimy.

Niech Pan Bóg zawsze będzie na pierwszym miejscu, a wtedy wszystko inne będzie na właściwym miejscu.

Artykuł powstał na podstawie notatek ze społeczności, które odbyły się podczas kursu rodzinnego w Kościelisku w dniach 19-24.08.2024r