

Magdalena Kleczyńska

# Obdarowani sobą

Sztuka budowania więzi

Wydawnictwo Esprit



Książkę tę dedykuję mojemu mężowi Darkowi  
oraz naszym dzieciom: Emilce, Stasiowi i Karolinie.  
Mam nadzieję, że treść tej pracy będzie dla Was wsparciem  
na drodze budowania trwałych i dających szczęście więzi



## Miniprzewodnik po treści książki

- 1. Pierwszy etap budowania więzi** **DECYZJA**  
Dlaczego trzeba podejmować decyzje? Jak to robić? • Kryteria podejmowania odpowiedzialnej decyzji o małżeństwie • Sygnały ostrzegawcze, na które warto zwrócić uwagę • Rady dla niezdecydowanych i czekających
- 2. Niezbędny etap trwałego związku** **NARZECZEŃSTWO**  
Co zmienia się w narzeczeństwie? • Jaki jest cel narzeczeństwa? • Jak twórczo wykorzystać ten czas?
- 3. Wiedza podstawą budowania więzi** **MIŁOŚĆ**  
Czym jest miłość? • Sposoby budowania więzi • Etapy rozwoju miłości • Trzy warunki konieczne do tego, by nauczyć się kochać drugiego człowieka
- 4. Szansa na stworzenie wyjątkowej więzi** **CZYSTOŚĆ**  
Wymiary czystości • Korzyści z zachowania czystości seksualnej przed ślubem i po nim • Sposoby na twórcze wykorzystanie czasu oczekiwania • Jak budować bliskość bez seksu? • Jak odzyskać czystość serca i wejść na drogę czystości seksualnej?
- 5. Zagrożenie dla więzi** **PORNOGRAFIA**  
Negatywne konsekwencje oglądania pornografii • Jak uniknąć uzależnienia od pornografii i masturbacji?

6. **Najgłębszy wyraz więzi**

**MIŁOŚĆ INTYMNA**

Cechy miłości małżeńskiej • Najczęstsze błędy w sferze miłości intymnej • Zasady szczęśliwych kochanków • Rady tylko dla żon i tylko dla mężów

7. **Znajomość podstaw jako pomoc w budowaniu więzi**

**RÓŻNICE PŁCIOWE**

Kobieca a męska dusza • Różnice psychofizyczne ze względu na płeć

8. **Rozmowa jako fundament więzi**

**SZTUKA KOMUNIKACJI**

Ważne umiejętności komunikacyjne • Trzy kryteria empatycznego słuchania • Warunki twórczej rozmowy

9. **Spotkanie szansą na pełny rozwój więzi**

**TWÓRCZE RANDKOWANIE**

Korzyści z twórczego randkowania • Podstawowe zasady kreatywnych randek • Najczęstsze błędy w randkowaniu • Pomysły na inspirujące randki

10. **Źródło tworzenia nierozzerwalnej więzi**

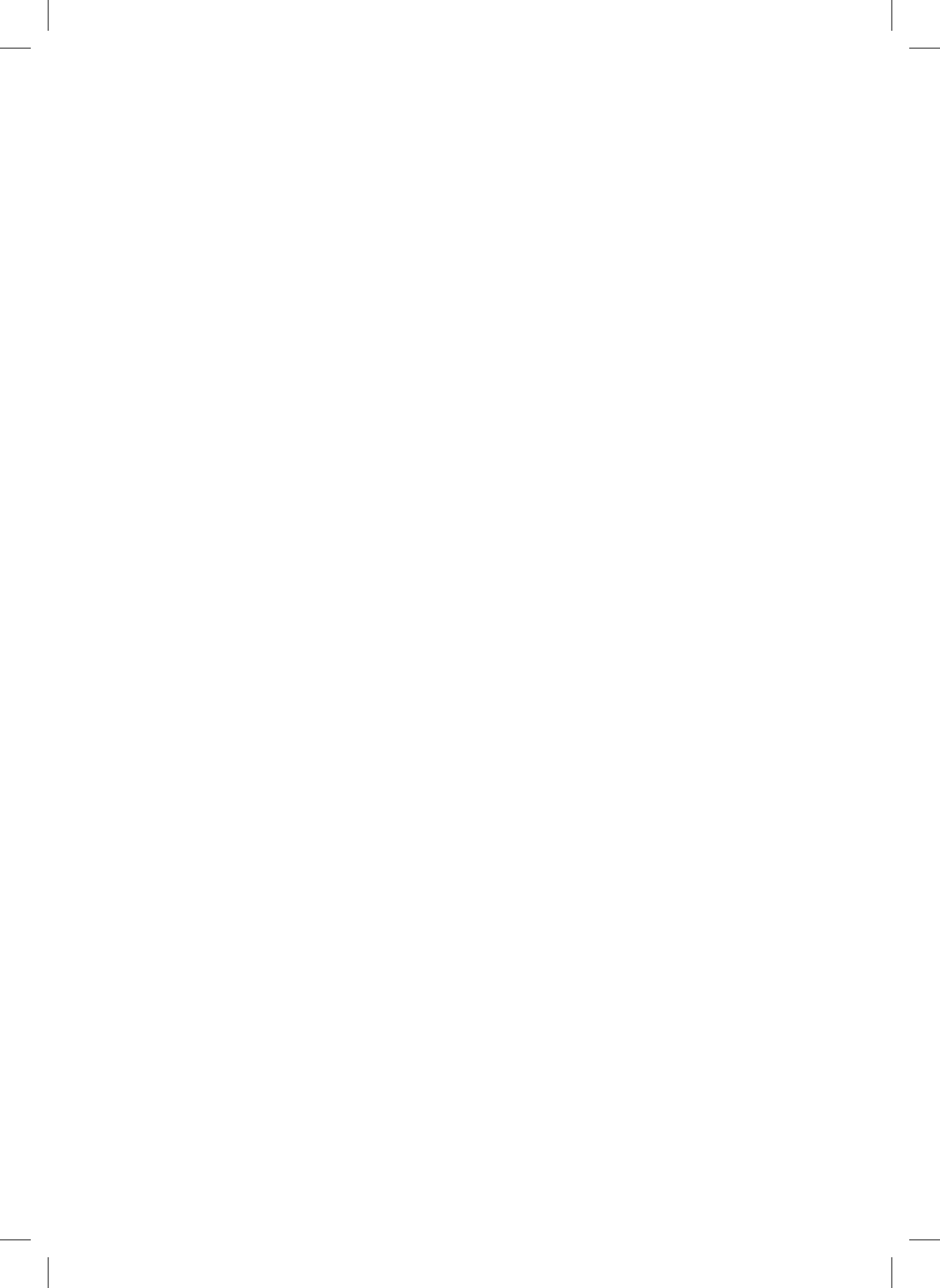
**WIARA I PRAKTYKI RELIGIJNE**

Czym jest wiara? • Czym różni się duchowość od religijności neurotycznej? • Proste pomysły na pogłębianie swojej wiary dla par, narzeczonych i małżonków • Wspólnoty dla par, narzeczonych i małżonków

Drogi czytelniku, na końcu każdego rozdziału odnajdziesz Strefę dzielenia – miejsce, w którym autorka opisuje swoje osobiste doświadczenia i przeżycia związane z poruszonymi zagadnieniami.

Wstęp

# Po co komu małżeństwo?





Jakiś czas temu zadałam w mediach społecznościowych pytanie: „Dlaczego warto wziąć ślub?”. Odpowiedzi były bardzo różne. Karol napisał: „Małżeństwo uczy dojrzałości i odpowiedzialności. Skutecznie oducza egoizmu i codziennie zmusza do pracy nad sobą. Brzmi górnolotnie, ale piszę to z perspektywy osoby, która dość mocno korzystała z uroków kawalerskiego życia przez lata. W małżeństwie zmienia się wszystko, bo ciężko zamknąć swoje «ja» w ciemnej dziupli. Prędzej czy później trzeba się otworzyć. Z korzyścią dla siebie”. Ania podzieliła się opinią: „Ślub to zobowiązanie i oficjalna decyzja/deklaracja, że jest się parą również w sensie prawnym. Wiązą się z nim przywileje i obowiązki. Każdy z nas zdaje sobie sprawę, że rozwód nie jest sprawą prostą. Ani emocjonalnie, ani prawnie, ani materialnie, ani – wizerunkowo. Dlatego – jeśli mężczyzna prosi kobietę o rękę, to jest to istotny znak, że traktuje związek naprawdę poważnie”. Magda użyła innego argumentu: „Żeby dać poczucie stałości uczuć i bezpieczeństwa drugiej osobie. I uświadomić tym samym, że to decyzja na całe życie, a także przez szacunek do przekonań wybranego partnera życiowego”.

Pojawiło się też dużo argumentów związanych z wiarą, takich jak ten użyty przez Pawła: „Według mnie ktoś, kto decyduje się na sakrament małżeństwa, jest człowiekiem odpowiedzialnym i dojrzałym. Bo chce oddać się drugiej osobie na całe życie w stu procentach. I teraz, kiedy mijają kolejne lata, a nawet jeżeli ktoś mi już spowszechnieje, to ja jestem przy nim, bo mam świadomość odpowiedzialności za wypowiedziane niegdyś słowo [przysięgi]. Odpowiadam też za szczęście drugiej osoby, która przecież oddała mi się na całe życie. Słów przysięgi małżeńskiej człowiek nie wypowiada drugiej osobie na ucho, ale przed samym Bogiem (i licznie zaproszonymi nieraz ludźmi). [...] A dlaczego narzeczonych warto

zachęcać do sakramentu małżeństwa? By mogli prowadzić życie sakramentalne, to znaczy żyć w przyjaźni z Jezusem Chrystusem, w stanie łaski uświęcającej. Iść z Jezusem przez życie [...]”.

Dla mnie jednak najbardziej wymowne stało się podsumowanie całej dyskusji, które pojawiło się bardzo niespodziewanie. Nasza najstarsza córka – siedmioletnia Emilka – zapytała: „Mamusiu, co Ty tam tak piszesz w tym telefonie?”. Powiedziałam: „A wiesz, zadałam w Internecie takie pytanie: dlaczego warto wziąć ślub?”, na co ona odparła natychmiast: „Bo tylko mąż i żona mogą się naprawdę kochać!”. Wtedy do mnie dotarło, że to najlepsza i zarazem najkrótsza odpowiedź.

Małżeństwo to droga, podczas której uczymy się naprawdę kochać, uczymy się nawzajem, czym jest prawdziwa miłość, podejmujemy codziennie na nowo decyzję: „Właśnie teraz, dziś, wybieram ciebie z całym twoim wewnętrznym nieuporządkowaniem i wadami, ale zarazem z bogactwem, które będzie dane odkryć tylko mnie”. To daje nieopisane szczęście.

Bogdan Wojciszke w swojej książce *Psychologia miłości* jasno pokazuje, że ludzie żyjący w związkach małżeńskich stanowią grupę osób najbardziej szczęśliwych spośród wszystkich badanych.

Bardzo trafne podsumowanie powyższych rozważań znalazłam w słowach o Jacka Prusaka SJ, psychoterapeuty od lat pracującego z parami. W jednym z wywiadów powiedział: „Małżeństwo zarówno katolikom, jak i niekatolikom potrzebne jest do tego, by nie być samemu ze swoją samotnością. Wspólnie dzielona samotność staje się wspólną bliskością. Dla katolików, którzy przyrzekają sobie nawzajem przed Bogiem wierność w związku, małżeństwo to także ich wspólny sposób na uświęcanie się i przeżywanie wiary. Małżeństwo jest więc z jednej strony drogą do bycia z drugą osobą

i gotowością do założenia rodziny, ale z drugiej strony drogą do bycia w więzi z Bogiem”.

Chciałabym, aby niniejsza książka była pomocą dla osób zdecydowanych na małżeństwo, ale wahających się, czy jest to właściwy moment oraz czy wybrali odpowiednią osobę. Pragnęłabym, by także narzeczeni czerpali z niej dodatkową wiedzę i lepiej przygotowali się do jednego z najbardziej przełomowych momentów w swoim życiu, jakim jest zawarcie małżeństwa. Kolejną grupą odbiorców są małżonkowie, którzy chcą umocnić swoją więź, zainspirować się i nabrać nowej energii do pracy nad swoim związkiem.

W książce, którą oddaję w wasze ręce, traktuję budowanie więzi małżeńskiej jak sztukę. Artysta, tworząc coś wyjątkowego, poświęca wiele czasu, uwagi i środków, by dzieło jego życia było zachwycające. Małżeństwo niewątpliwie może się stać takim dziełem, jednak zaangażowane w nie osoby muszą z pasją i determinacją podjąć stojące przed nimi wyzwanie.