

Spotkania dla małżeństw  
z cyklu  
Twórcy Domowego Ogniska

# Wierni przyrzeczeniu

Zbiór tematów do dyskusji, które wprowadzą was w pięć serii spotkań dla małżeństw z cyklu Twórcy Domowego Ogniska

*Jeśli Pan domu nie  
zbuduje, na próżno się  
trudzą ci, którzy  
go wznoszą.*

*[Psalm 127, 1a]*



SŁUŻBA RODZINIE

---

Tytuł oryginału: *Keeping Your Covenant: A Small - Group Study to Enrich Your Marriage*  
Copyright © 2000 by FamilyLife  
All rights reserved

Copyright for the Polish edition © 2003 by Ruch Nowego Życia - Służba Rodzinie  
Wszelkie prawa wydania polskiego zastrzeżone



Służba Rodzinie Ruchu Nowego Życia  
ul. Polnej Róży 1c, 02-798 Warszawa  
[www.sluzbarodzinie.pl](http://www.sluzbarodzinie.pl), [rnz@rnz.org.pl](mailto:rnz@rnz.org.pl)



Cytaty zaczerpnięte z *Biblii Tysiąclecia* (wydanie V, 2002 r.)

ISBN 83-89455-03-X

**Biorę sobie Ciebie za żonę/męża i ślubuję Ci  
miłość, wierność i uczciwość małżeńską oraz to,  
że Cię nie opuszczę aż do śmierci...**

Zanim rozpoczniecie.....6

**Spotkanie pierwsze:**

Wybrałem Ciebie! Wybrałam Ciebie! Przyjmowanie współmałżonka jako daru  
od Boga.....8  
(na podstawie serii spotkań pod tytułem: *Budowanie jedności w małżeństwie*)

**Spotkanie drugie:**

Biorę Ciebie za żonę! Biorę Ciebie za męża! Zaspokajanie szczególnych potrzeb żony  
i męża.....15  
(na podstawie serii spotkań pod tytułem: *Rola i potrzeby małżonków*)

**Spotkanie trzecie:**

Miłość i wierność: Utrzymywanie prawdziwej miłości w małżeństwie.....27  
(na podstawie serii spotkań pod tytułem: *Wyrażanie miłości w małżeństwie*)

**Spotkanie czwarte:**

Uczciwość małżeńska: Porozumiewanie się na poziomie pełnej otwartości.....35  
(na podstawie serii spotkań pod tytułem: *Rozwiązywanie konfliktów w małżeństwie*)

**Spotkanie piąte:**

Nie opuszczę Cię: Wytrwam mimo ryzyka porażki.....44  
(na podstawie serii spotkań pod tytułem: *Akceptacja i zachęcanie w małżeństwie*)

Podsumowanie: Co dalej?.....52

Dodatek A – Wskazówki dla prowadzących.....54

- Jak prowadzić spotkania?
- Jak zapraszać innych do uczestnictwa w spotkaniach?
- Jak zorganizować opiekę dla dzieci?
- Jak zainicjować spotkania w waszym kościele?
- Jak odpowiadać na najczęściej zadawane pytania?

Dodatek B.....60

Notatki prowadzącego (odpowiedzi na wybrane pytania z omawianych spotkań)

## Zanim rozpoczęcie

---

Gratulujemy wam, że zdecydowaliście się zainwestować czas i energię w swoje małżeństwo! Ufamy, że biblijne prawdy zawarte w spotkaniach z zeszytu *Wierni przyrzeczeniu*, wpłyną pozytywnie na wasze życie. Dzięki spotkaniom odkryjecie też pewnie na nowo starych znajomych, pogłębicie przyjaźń z innymi małżeństwami.

Życzymy wam, aby udział w tych spotkaniach był dla was wspaniałą przygodą!

## Uwagi dla prowadzących grupę

---

**1.** Dodatkowe kopie zeszytu *Wierni przyrzeczeniu* można zamówić, dzwoniąc pod numer: (22) 648 98 18, poprzez pocztę elektroniczną: [rnz@rnz.org.pl](mailto:rnz@rnz.org.pl) lub na stronie: [www.sluzbarodzinie.pl](http://www.sluzbarodzinie.pl).

Można również kserować lub wydrukować z Internetu, jednak prosimy, aby czynić to tylko pod następującymi warunkami:

- kopie są używane w celach niekomercyjnych,
- materiałów tych nie umieszcza się w produktach na sprzedaż,
- kopie nie będą sprzedawane.

**2.** *Wierni przyrzeczeniu* zredagowano na podstawie pięciu istniejących już serii spotkań w celu pokazania różnych tematów do dyskusji dla małżeństw.

**3.** Będziecie „pośrednikami”, którzy zachęcą ludzi, aby zastanawiali się i odkrywali, co mówi *Pismo Święte*, a także pomagają członkom grupy, aby dobrze się czuli i czuwają nad przebiegiem spotkania. Waszym zadaniem jest stworzenie otwartego, przyjaznego środowiska, w którym małżeństwa akceptują się nawzajem. Przed każdym spotkaniem zachęcamy do przejrzania notatek (s. 60-71), aby być dobrze przygotowanym do jego prowadzenia.

**4.** Członkowie grupy muszą się podporządkować trzem zasadom:

- nie mów niczego, co wprawi twój małżonka w zakłopotanie,
- możesz nie odpowiadać na jakieś pytania, jeśli nie chcesz,
- wypełnij ze swoim współmałżonkiem „Zadanie na randkę” przed każdym kolejnym spotkaniem.

**5.** Każde spotkanie należy rozpoczynać i kończyć punktualnie. Równie ważne jest, aby małżeństwa zobowiązały się wziąć udział we wszystkich pięciu spotkaniach i wypełniały „Zadania na randkę”.

**6. Przeczytajcie dodatkowe wskazówki dla prowadzących (s. 54-59):**

- Jak prowadzić spotkania?
- Jak zapraszać innych do uczestnictwa w spotkaniach?
- Jak zorganizować opiekę dla dzieci?
- Jak zainicjować spotkania w waszym kościele?
- Jak odpowiadać na najczęściej zadawane pytania?

# Wybrałem Ciebie! Wybrałam Ciebie!

## Przyjmowanie współmałżonka jako daru od Boga

**Jedność w małżeństwie wymaga  
uznania współmałżonka jako człowieka,  
poprzez którego Bóg zaspokaja  
doskonale moje potrzeby.**



ROZGRZEWKA

15 MINUT

Imię i nazwisko	Staż małżeński	Imiona i wiek dzieci	Oczekiwania co do spotkań

**1.** Jedną rzeczą, której **NIE CHCIAŁBYM/NIE CHCIAŁABYM** zmieniać w swoim współmałżonku, jest ...

**2. Jakie są trzy najmocniejsze strony twojego współmałżonka i w jaki sposób uzupełniają one twoje silne i słabe strony?**

---

ZBADANIE TEMATU



60 MINUT

---

W *Księdze Rodzaju 2, 18-23* znajduje się znana opowieść o Adamie i Ewie. Fakt, że znamy tę historię, może przeszkadzać nam dostrzec pewne głębokie prawdy, które pozwolą wzmocnić każde małżeństwo. Zobaczmy, czego możemy się nauczyć z tego fragmentu.

<sup>18</sup>Potem Pan Bóg rzekł: „Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam; uczynię mu zatem odpowiednią dla niego pomoc”.<sup>19</sup>Ulepiwszy z gliny wszelkie zwierzęta lądowe i wszelkie ptaki podniebne, Pan Bóg przyprowadził je do mężczyzny, aby przekonać się, jak je nazwie. Każde jednak zwierzę, które określił mężczyzna, otrzymało nazwę „istota żywa”.<sup>20</sup>I tak mężczyzna dał nazwy wszelkiemu bydłu, ptakom podniebnym i wszelkiemu zwierzęciu dzikiemu, ale nie znalazła się pomoc odpowiednia dla mężczyzny.<sup>21</sup>Wtedy to Pan sprawił, że mężczyzna pogrążył się w głębokim śnie, i gdy spał, wyjął jedno z jego żeber, a miejsce to zappełnił ciałem.<sup>22</sup>Po czym Pan Bóg z żebra, które wyjął z mężczyzny, zbudował niewiastę. A gdy ją przyprowadził do mężczyzny,<sup>23</sup> mężczyzna powiedział: „Ta dopiero jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała! Ta będzie się zwała niewiastą, bo ta z mężczyzny została wzięta”.

## **A. Potrzeby każdego z nas** (*Księga Rodzaju 2,18*)

---

1. Jaką potrzebę Bóg rozbudził w Adamie, której nie była w stanie zaspokoić nawet obecność Stwórcy?
2. Jakie potrzeby zaspokaja obecność Boga w życiu człowieka?
3. Podajcie kilka prawdopodobnych powodów, dla których Bóg uczynił Adama „niepełnym”.
4. Podajcie dwa lub trzy powody, dla których czujecie się „niepełni” i potrzebujecie współmałżonka.

## **B. Świadomość potrzeby** (*Księga Rodzaju 2,19-20*)

---

1. Dlaczego Bóg chciał, by Adam sam dostrzegł swoją potrzebę posiadania partnera?
2. W czym dzisiaj widzicie swoją potrzebę posiadania współmałżonka, czego nie dostrzegaliście na początku małżeństwa?

## **C. Boże zaspokojenie naszych potrzeb** (*Księga Rodzaju 2,21-22*)

---

1. Na podstawie *Księgi Rodzaju 2,21-22* wypiszcie pięć rzeczy, które Bóg uczynił:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_

2. Wymieńcie kilka przesłanek, które wpłynęły na waszą decyzję poślubienia właśnie tej, a nie innej osoby. Jak rozpoznawaliście, że „jesteście sobie przeznaczeni”?



## **D. Nasza reakcja na zaspokojenie potrzeb przez Boga**

*(Księga Rodzaju 2,23)*

**1.** Co zrobiła do tego momentu Ewa, by zapewnić sobie akceptację Adama?

Ewa była dla Adama darem od samego Boga. Adam wiedział o tym – od razu rozpoznał w Ewie tę, która doskonale zaspokoił jego potrzeby.

**2.** Czy przyjmujesz swoją żonę/swojego męża jako dar od Boga?

**3.** Jakie miejsce w życiu każdego z was i w waszym małżeństwie zajmuje Bóg?

Kim jest dla Ciebie Jezus Chrystus?

Nikt w małżeństwie nie jest pełny, dopóki nie jest naprawdę zjednoczony ze swoim, otrzymanym od Boga współmałżonkiem. Wiele osób przeżywa zmagania w małżeństwie, ponieważ nie są świadomi tego, że potrzebują swojego współmałżonka.

Bezwarunkowa akceptacja swojego współmałżonka jako Bożego sposobu zaspokojenia naszych potrzeb uwalnia naszą relację od presji, która powstaje w wyniku akceptacji warunkowej – uzależnionej od zachowania. Tak jak Ewa nie zrobiła nic, by zasłużyć sobie na akceptację Adama, tak i my nie musimy starać się wypełnić czyjejś listy warunków. I podobnie jak Adam potrzebujemy przyjmować swojego współmałżonka, ufając Temu, który nam ją/jego dał.

**U podstaw bezwarunkowego przyjęcia  
przez mnie mojego współmałżonka jako daru  
od Boga jest uczynienie Jezusa Chrystusa  
i Jego Słowa – *Pisma Świętego* – fundamentem życia**

**4.** Co sprawia, że czasem odrzucamy swojego współmałżonka, zamiast go przyjmować?

**5.** Zastanówcie się nad skutkami nie przyjmowania swojego współmałżonka. Opiszcie stan takiego małżeństwa za 10-20 lat.

**6.** Które z poniższych stwierdzeń możecie odnieść do swojego małżeństwa?

Słabości w moim współmałżonku ...

- są dla mnie okazją, by być potrzebnym (potrzebną).
- są narzędziami, których Bóg używa, by uczyć mnie, jak mam Mu ufać.
- zmieniają się tylko w klimacie akceptacji przepełnionej miłością.

**Dobre małżeństwo nie powstaje w wyniku znalezienia doskonałej, idealnej osoby, ale dzięki pozwalaniu, by Boża doskonała miłość i akceptacja przepływała przez jedną niedoskonałą osobę – siebie, do drugiej niedoskonałej osoby – twojego współmałżonka.**

---

PODSUMOWANIE



15 MINUT

---



Wykonaj samodzielnie

**1.** Wypisz pięć konkretnych przykładów na to, jak, twoim zdaniem, Bóg uzupełnił poprzez ciebie twojego współmałżonka.



Wykonaj razem ze współmałżonkiem

## 2. Podzielcie się ze sobą tą listą.

ZASTOSOWANIE



60 MINUT

### Idziemy na randkę!

Umów się ze swoim współmałżonkiem na spotkanie za kilka dni.

Dzień.....

Godzina.....

Miejsce.....



Wykonaj samodzielnie

## 1. Zapisz w formie listu do swego współmałżonka odpowiedzi na poniższe pytania:

**a)** Jakie twoje cechy były dla mnie najbardziej atrakcyjne, kiedy się spotkaliśmy?

**b)** Czy akceptuję ciebie taką/takim, jaką/jakim jesteś? Co jest mi trudno zaakceptować?

**c)** Czy ty akceptujesz mnie takim/taką, jakim/jaką jestem naprawdę? W jakich dziedzinach odczuwam, że mnie nie akceptujesz? Jakie wywołuje to we mnie uczucia?

## 2. Pomódl się osobiście do Boga:

**a)** Wyznaj Bogu jako grzech wszelkie odrzucenie, wycofanie się czy rozgoryczenie w stosunku do współmałżonka. Podziękuj Bogu za Jego przebaczenie i oczyszczenie krwią Chrystusa.

*Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, [Bóg] jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.*

[Pierwszy List św. Jana Apostoła 1,9]

**b)** Przez wiarę zobowiąż się przed Bogiem, że będziesz przyjmował swojego współmałżonka jako dar od Stwórcy. Pamiętaj, by napisać o tym zobowiązaniu w swoim liście do współmałżonka.

**c)** Zobowiąż się przed Bogiem, że zaufasz Jemu co do słabości swojego współmałżonka oraz że jesteś gotowy uczyć się kochać go bezwarunkową miłością (niezależnie od jego zachowania). Pamiętaj, by napisać o tym zobowiązaniu w swoim liście.



Wykonajcie wspólnie

1. Podzielcie się swoimi listami i porozmawiajcie na ich temat.
2. Powiedzcie swojemu współmałżonkowi o zobowiązaniach, które podjęliście przed Bogiem podczas czasu osobistej modlitwy.
3. Zakończcie rozmowę na ten temat, dziękując Bogu we wspólnej modlitwie za siebie nawzajem.

## Biorę Ciebie za żonę! Biorę Ciebie za męża!

Zaspokajanie szczególnych potrzeb żony i męża

**Mężczyźni i kobiety różnią się od siebie. Z różnic tych wynikają szczególne potrzeby kobiety, do których zaspokajania został powołany wyłącznie mąż. Z tych różnic wynikają szczególne potrzeby mężczyzny, do których zaspokajania została powołana wyłącznie żona.**



---

ROZGRZEWKA

---

15 MINUT

---

Każdy z nas ma jakieś potrzeby. Niektóre z nich jednak mają większe znaczenie dla kobiet, a inne dla mężczyzn.

**Żony, powiedzcie, jakie według was są szczególne potrzeby kobiet?**

W czasie dyskusji wybierzcie trzy najważniejsze z nich.

Mężowie, słuchajcie uważnie!

Wszyscy notujcie!

Trzy najważniejsze potrzeby kobiet to:

- 1.
- 2.
- 3.

## **Mężowie – jakie są wasze szczególne potrzeby jako mężczyzn?**

W czasie dyskusji wybierzcie trzy najważniejsze z nich.

Żony, słuchajcie uważnie!

Wszyscy notujcie!

Trzy najważniejsze potrzeby mężczyzn to:

- 1.
- 2.
- 3.

---

ZBADANIE TEMATU



60 MINUT

---

### **A. Czego najbardziej potrzebują kobiety?**

---

W *Liście do Kolosan* czytamy:

*Mężowie, miłujcie żony i nie okazujcie im rozjątrzenia!*

[List do Kolosan 3,19]

Ten werset wzywa mężów, by starali się zaspokoić to, co *Pismo Święte* uważa za najważniejszą potrzebę żon.

Co jest tą potrzebą?

Jak ma się ona do trzech największych potrzeb ustalonych przez żony?

## Jak kochać żonę we właściwy sposób?

Wskazówki, jak we właściwy sposób realizować miłość, której potrzebuje kobieta w małżeństwie, znajdujemy w *Liście do Efezjan 5,25-29*. Wzorem jest tu sposób, w jaki Jezus Chrystus realizuje miłość do swojej Oblubienicy – Kościoła.

*5<sup>25</sup> Mężowie, miłujcie żony, bo i Chrystus umiłował Kościół i wydał za niego samego siebie, <sup>26</sup>aby go uświęcić, oczyściwszy obmyciem wodą, któremu towarzyszy słowo, <sup>27</sup>aby samemu sobie przedstawić przed sobą Kościół jako chwalebny, nie mający skazy czy zmarszczki, czy czegoś podobnego, lecz aby był święty i nieskalany. <sup>28</sup>Mężowie powinni miłować swoje żony, tak jak własne ciało. Kto miłuje swoją żonę, siebie samego miłuje. <sup>29</sup>Przecież nigdy nikt nie odnosił się z nienawiścią do własnego ciała, lecz [każdy] je żywi i pielęgnuje, jak i Chrystus – Kościół.*

Skoncentrujmy się na ukazanych tu dwóch sposobach realizowania miłości.

### 1. Pierwszy sposób

Jak można określić sposób przedstawiony w wersecie 25b?

Co było celem poświęcenia Chrystusa dla Kościoła?  
(spójrz na wersety 26-27)

Co powinno być celem poświęcenia męża dla żony?

W jaki sposób powinien postępować mąż, by zapewnić żonie to, co najlepsze dla jej rozwoju?

Aby Chrystus mógł kochać swój Kościół tak, jak to czynił, jaką musiał mieć postawę (przeczytaj *List do Filipian 2,3-7* i *Ewangelię według św. Mateusza 20,28*)?

Jaka powinna więc być postawa męża wobec żony?

## 2. Drugi sposób

Drugi sposób właściwego realizowania miłości męża do żony znajdujemy w wersetach 28-29. W wersecie 29 są dwa ważne słowa odnoszące się do tego sposobu. Wpisz je poniżej.

\_\_\_\_\_ – oznacza utrzymywać, zaspokajać potrzeby bytowe  
\_\_\_\_\_ – oznacza chronić, opiekować się, dbać

Jak można określić ten drugi sposób realizowania przez męża miłości do żony?

Mężowie, podajcie kilka praktycznych sposobów, w jakie możecie kochać swoje żony, „żywić” je i „pielęgnować”.

Żony, wypowiedzcie mężom kilka pomysłów.

Szczególne potrzeby kobiety, jaką jest potrzeba miłości, musi zostać zaspokojona poprzez jej męża. Jego miłość do żony powinna być realizowana we właściwy sposób, który polega na:



- poświęcaniu się dla niej i przez to danie jej szansy rozwoju,
- zapewnieniu jej poczucia bezpieczeństwa przez ochronę, opiekę oraz zaspokojenie jej potrzeb bytowych.

Żaden z tych elementów nie może zostać pominięty.

**Największą potrzebą kobiety w małżeństwie jest potrzeba bycia kochaną we właściwy sposób.**

## **B. Czego najbardziej potrzebują mężczyźni?**

*W końcu więc niechaj również każdy z was tak miłuje swą żonę jak siebie samego. A żona niechaj ze czcią się odnosi do swojego męża.*

[List do Efezjan 5,33]

### **Znaczenie szacunku dla mężczyzny**

Wielu mężczyzn nie zdaje sobie sprawy z tego, jak ważny jest dla nich szacunek. Być może nie uświadamia sobie tego również część kobiet. Zanim przejdziemy do dalszej dyskusji, zastanówmy się nad tym, co naprawdę oznacza słowo „szacunek”.

Jakie inne wyrazy przychodzą wam do głowy, kiedy myślicie o słowie „szacunek”? (Zajrzyjcie do słownika!)

Jak w przeciętnym małżeństwie wygląda na co dzień okazywanie przez żonę szacunku mężowi?

Niezależnie od tego, jakim wydaje się mężczyzna „na zewnątrz”, zazwyczaj nie czuje się pewny siebie. Jego poczucie własnej wartości i męskości jest często bardzo kruche, a szacunek do samego siebie łatwo ulega zachwianiu. Mając wątpliwości co do samych siebie, bardziej niż kobiety potrzebują „się sprawdzać”. Na ich obraz własnej osoby mają zazwyczaj wpływ dwie sfery życia – związana z pracą i z żoną. Jeśli któraś z nich zostanie zachwiana, zachwianiu ulegnie także poczucie własnej męskości. Nierzadko następuje wtedy okres depresji lub agresji. Okazywanie przez żonę względów swojemu mężowi jest dla niego źródłem, z którego może czerpać szacunek dla samego siebie.

## **Właściwe sposoby okazywania mężowi szacunku**

### **1. Pierwszy sposób**

W *Księdze Przysłów* czytamy:

*Koroną męża jest dzielna żona, próchnicą kości postępująca haniebnie.*  
[Księga Przysłów 12,4a]

Co znaczy, że dzielna żona jest koroną swego męża?

Co symbolizuje korona?

W jaki sposób zmieniłoby się wyobrażenie ludzi o tobie, gdybyś zaczął „chodzić w koronie”?

Jak wpłynąłby ten fakt na twój obraz samego siebie?

Werset ten mówi, że żona może być dla swojego męża koroną, ale także „próchnicą [jego] kości”.

Co może oznaczać to określenie?

Jakich sposobów mogą użyć kobiety, by publicznie lub prywatnie „podkopać” swoich mężów, wprawiając ich w zakłopotanie lub sprawiając, że poczują się bezwartościowi?

W *Księdze Przysłów 31,10-12* znajdujemy opis „dzielnej niewiasty”. Czego o jej stosunku do męża i o efektach tego w jego życiu dowiadujemy się z poniższych wersetów?

*Niewiastę dzielną któż znajdzie?  
Jej wartość przewyższa perły.  
Serce małżonka jej ufa,  
na zyskach mu nie zbywa;  
nie czyni mu źle, ale dobrze  
przez wszystkie dni jego życia.*

Jaki wpływ miała postawa żony na publiczną działalność jej męża według *Księgi Przysłów 31,23*? Na czym praktycznie mógł polegać ten wpływ?

*W bramie jej mąż szanowany,  
gdy wśród starszych swej ziemi zasiądzie.*

Mężowie, wskażcie jedną sytuację lub dziedzinę ze swojego życia, w której postawa żony przyczyniła się do jakiegoś waszego sukcesu.

Żony, jakie słowa powinni słyszeć od was wasi mężowie? Podajcie konkretne przykłady.

*Przyjemne słowa są plastrem miodu, słodyczą dla duszy, lekiem dla kości.*  
[Księga Przysłów 16,24]

## 2. Drugi sposób

Niewiele jest rzeczy tak ważnych dla mężczyzny, jak okazywanie mu przez żonę zainteresowania w sferze seksualnej. Spontaniczne uściski, pocałunki lub inne sposoby okazywania czułości, a także samo współżycie, służą czemuś więcej niż tylko przyjemności. Przywracają one mężczyźnie wiarę w siebie – utwierdzają go w jego poczuciu męskości.

Zwróć uwagę, jak okazuje swoje zainteresowanie Salomonowi jego wybranka.

*Pójdź, mój miły, powédrujmy w pola,  
nocujmy po wioskach!  
O świcie póspieszmy do winnic,  
zobaczyć, czy kwitnie winorośl,  
czy pączki się otwały, czy w kwieciu są już granaty,  
tam ci dam moje pieśczoły.*

[Pieśń nad Pieśniami 7,11-13]

Mężowie, jak czulibyście się, słysząc takie słowa? Co komunikuje wam takie zachowanie żony?

Mężowie, wyjaśnijcie, w jaki sposób okazywanie przez żonę zainteresowania w sferze fizycznej wpływa u mężczyzny na wizerunek samego siebie.

**Największą potrzebą mężczyzny w małżeństwie jest potrzeba szacunku ze strony jego żony.**

---

PODSUMOWANIE

15 MINUT

---



Wykonajcie w parach

**1.** Żono, napisz dwie rzeczy, które twój mąż robi lub zrobił, a co sprawiło, że czujesz się kochana.

2. Mężu, wymień jedną dziedzinę, w której mógłbyś się poprawić, aby twoja żona bardziej odczuła twoją miłość.

3. Podzielcie się ze sobą wnioskami, do jakich doszliście.

4. Żono, pamiętaj, że szczególna potrzeba mężczyzny, jaką jest potrzeba szacunku, powinna zostać zaspokojona przez jego żonę. Jej szacunek do męża powinien być okazywany przez:

- wspieranie, zachęcanie, poważanie i docenianie,
- okazywanie mu zainteresowania w sferze fizycznej.

---

ZASTOSOWANIE



---

60 MINUT

---

### **Idziemy na randkę!**

Umów się ze swoim współmałżonkiem na spotkanie za kilka dni.

Dzień.....

Godzina.....

Miejsce.....

### **Zadanie na randkę**



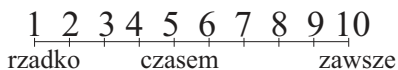
Wykonaj samodzielnie

### **Żono!**

Wypełnij następujące zadania, zaznaczając odpowiednie liczby oraz dodając swoje wyjaśnienia.

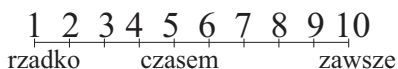
Miłość mojego męża sprawia, że...

**a)**...doświadczam poświęcania się dla mnie, dbania o moje dobro.



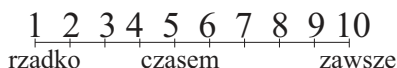
Jeśli w tej dziedzinie widzisz jakieś problemy, przedstaw proponowane przez siebie rozwiązanie:

**b)**...mogę się rozwijać i staję się tym wszystkim, do czego powołał mnie Bóg.



Jeśli w tej dziedzinie widzisz jakieś problemy, przedstaw proponowane przez siebie rozwiązanie:

**c)**...czuję się bezpieczna, otoczona opieką, a moje potrzeby są zaspokajane.



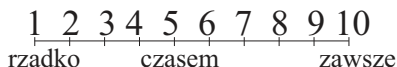
Jeśli w tej dziedzinie widzisz jakieś problemy, przedstaw proponowane przez siebie rozwiązanie:

### **Mężu!**

Wypełnij następujące zadania, zaznaczając odpowiednią liczbę oraz dodając swoje wyjaśnienia.

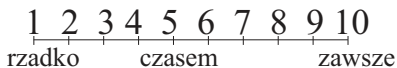
Dzięki szacunkowi okazywanemu mi przez żonę...

**a)**...czuję się poważany i doceniany jako mężczyzna.



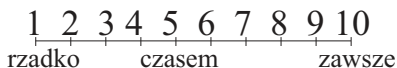
Jeśli w tej dziedzinie widzisz jakieś problemy, przedstaw proponowane przez siebie rozwiązanie:

**b)**...czuję się wspierany i zachęcany jako mężczyzna.



Jeśli w tej dziedzinie widzisz jakieś problemy, przedstaw proponowane przez siebie rozwiązanie:

**c)**...czuję się fizycznie utwierdzony w swoim poczuciu męskości.



Jeśli w tej dziedzinie widzisz jakieś problemy, przedstaw proponowane przez siebie rozwiązanie:



Wykonajcie wspólnie

**1.** Zaczynjcie od wspólnego przeczytania *Listu do Efezjan 4,29-32*.

**2.** Przedstawcie wykonane przez siebie zadania w taki sposób, aby nie były to pretensje, ale próba omówienia – przy pozytywnym nastawieniu – dziedzin związanych ze sposobami zaspokajania przez was wzajemnych potrzeb.

**3.** Zdecydujcie wspólnie, które z dziedzin wymagają najpilniejszej uwagi. Potem ustalcie jeden praktyczny krok, który każde z was może wykonać, aby lepiej zaspokoić tę potrzebę.

**4.** Zwróćcie uwagę na to, abyście byli zgodni co do planowanego kroku i sposobu jego realizacji.

**5.** Zakończcie modlitwą, powierzając wasze plany Bogu .



# Miłość i wierność

## Utrzymywanie prawdziwej miłości w małżeństwie

W małżeństwie często trudno jest utrzymać prawdziwą miłość. Zrozumienie czym jest miłość Boża, może pomóc nam w utrzymaniu i wyrażaniu prawdziwej miłości naszym współmałżonkom.



---

ROZGRZEWKĄ

---

15 MINUT

---

1. Jakie synonimy kojarzą ci się ze słowem miłość?
2. W jaki konkretny sposób ludzie okazują sobie miłość?



---

ZBADANIE TEMATU

---

60 MINUT

---

### A. Co dzieje się z miłością?

---

Czy jesteście małżeństwem od kilku miesięcy, czy też od wielu lat, jedno jest pewne: wasze małżeństwo się zmienia. Każda relacja małżeńska wraz z upływem lat podlega zmianom – często w sposób, który trudno nam zrozumieć.

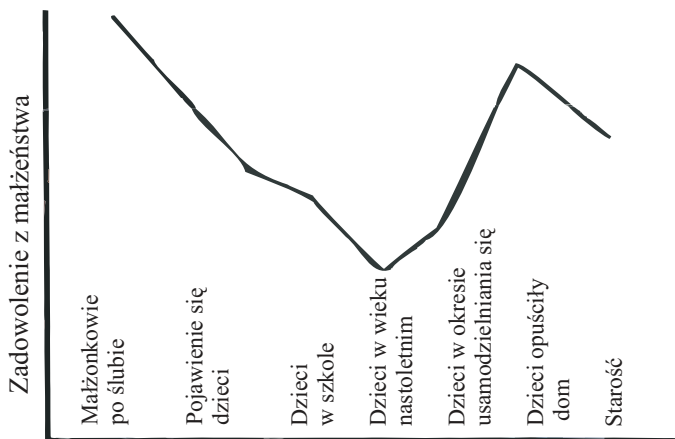
Niewielu z nas jest też przygotowanych na te zmiany...

Na wyrażanie miłości do współmałżonka zwykle ma wpływ poczucie zadowolenia ze związku. Zadowolenie to z kolei często zmienia się pod

wplywem różnych okoliczności, w jakich znajdujemy się na różnych etapach małżeństwa.

Spójrzmy na poniższy wykres:

### POCZUCIE ZADOWOLENIA Z MAŁŻEŃSTWA NA RÓŻNYCH ETAPACH ŻYCIA



1. Jak myślisz, z jakich powodów zadowolenie z małżeństwa jest największe na samym jego początku?
2. Dlaczego zadowolenie wkrótce potem zmniejsza się tak gwałtownie?
3. Małżonkowie zwykle twierdzą, że dzieci są „radością ich życia”. Jednak często zadowolenie z małżeństwa jeszcze bardziej spada właśnie w okresie wychowywania dzieci. Dlaczego tak się dzieje?
4. Jak praca i kariera zawodowa oddziałują na poziom zadowolenia z małżeństwa?
5. Dlaczego zadowolenie z małżeństwa wzrasta w późniejszych latach?

## B. Rozdział o miłości

---

Trzynasty rozdział *Pierwszego Listu do Koryntian* często jest nazywany „rozdziałem o miłości”, ponieważ zawiera piękny opis tego, czym jest Boża miłość. Przeczytajmy *Pierwszy List do Koryntian 13,1-7*:

*Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, a miłości bym nie miał, stałbym się jak miedź brzęcząca albo cymbał brzęiący.*

*Gdybym też miał dar prorokowania i znał wszystkie tajemnice, i posiadał wszelką wiedzę, i wiarę miał tak wielką, iżbym góry prznosił, a miłości bym nie miał – byłbym niczym.*

*I gdybym rozdał na jałmużnę całą majątność moją, a ciało wystawił na spalenie, lecz miłości bym nie miał, nic mi nie pomoże.*

*Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest.*

*Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku, nie unosi się pychą; nie jest się bezwstydną, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego; nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą.*

*Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma.*

1. Jaką wartość Bóg przypisuje miłości?

2. Jak ten fragment może się odnosić do małżeństwa?

## C. Zagrożenia dla wyrażania miłości w małżeństwie

---

**Zagrożenie 1:** Błędne pojęcie tego, czym jest miłość.

Tematyka miłości zajmuje wiele miejsca w filmach, książkach, artykułach prasowych. Niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy też nie, środki masowego przekazu mają poważny wpływ na to, jak postrzegamy miłość. Często to właśnie one kształtują wręcz nasze wyobrażenia o miłości.

W jaki sposób zwykle ją przedstawiają?

Na ile realistyczne są związki między kobietą i mężczyzną pokazywane zazwyczaj w środkach masowego przekazu? Jak wygląda rzeczywistość?

Jaki wpływ na prawdziwe małżeństwa może mieć zbudowany w taki sposób obraz miłości?

**Zagrożenie 2:** Nasze samolubstwo, egoizm.

Jak praktycznie egoizm może wpływać na związek małżeński w różnych jego sferach (w praktycznym wyrażaniu miłości, w podziale obowiązków domowych, wykorzystaniu wolnego czasu itp.)?

**Zagrożenie 3:** Rutyna.

W jaki sposób rutyna może niszczyć związek?

Jak można jej przeciwdziałać?

#### **D. Prawdziwa miłość jest czysta, nie szuka spełnienia w niemoralności**

Prawdziwa miłość jest posłuszna prawdom Pisma Świętego: *We czci niech będzie małżeństwo pod każdym względem i łoże nieskalane, gdyż rozpustników i cudzołóżników osądzi Bóg.*

[List do Hebrajczyków 13,4]

*Albowiem wolą Bożą jest wasze uświęcenie: powstrzymywanie się od rozpusty, aby każdy umiał utrzymywać własne ciało w świętości i we czci,*

*a nie w pożądliwej namiętności, jak to czynią nie znający Boga poganie.*  
[Pierwszy List do Tesaloniczan 4,3-5]

*Miłość [...]nie dopuszcza się bezwstydu.*  
[Pierwszy List do Koryntian 13,5a]

*Miłość [...] nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą.*  
[Pierwszy List do Koryntian 13,6]

Jakie przesłanie niosą powyższe fragmenty?  
Jak można unikać naginania Bożego standardu czystości do wzorców tego świata?

Co może pobudzać w nas niemoralne myśli?

Co konkretnie robisz, by zapobiec narażeniu się na te pokusy?

**Seksualna niemoralność jest formą  
nieprawości i nieprawdy, która niszczy  
miłość małżeńską.**

Przytoczcie inne, niezwiązane z seksem sposoby oszukiwania lub zdradzania współmałżonków.

---

PODSUMOWANIE



15 MINUT

---

**1.** Poniżej znajduje się fragment „rozdziału o miłości” – wersety 4-7.  
Opisują one miłość Boga do nas. Jest to też ten rodzaj miłości, który powinniśmy sobie wzajemnie okazywać w małżeństwie.  
Przeczytajcie po cichu.

*Miłość cierpliwa jest,  
łaskawa jest.*

*Miłość nie zazdrości,  
nie szuka poklasku,*

*nie unosi się pychą;  
nie jest się bezwstydną,  
nie szuka swego,  
nie unosi się gniewem,*

*nie pamięta złego;  
nie cieszy się z niesprawiedliwości,  
lecz współweseli się z prawdą.  
Wszystko znosi,*

*wszystkiemu wierzy,  
we wszystkim pokłada nadzieję,  
wszystko przetrzyma.*

**2.** Zaznaczcie w tym fragmencie dwie lub trzy cechy miłości, których roz-  
wój chcielibyście zobaczyć w waszym małżeństwie.

**3.** Podzielcie się tym, co każde z was zaznaczyło.

**Bóg uczy nas, czym jest prawdziwa miłość,  
i czyni możliwym jej wyrażanie  
naszym współmałżonkom.**

---

ZASTOSOWANIE



60 MINUT

---

### **Idziemy na randkę!**

Umów się ze swoim współmałżonkiem na spotkanie za kilka dni.

Dzień.....

Godzina.....

Miejsce.....

Wykonajcie poniższe zadanie

### **Zadanie na randkę**



Wykonaj samodzielnie

**1.** Jednym z głównych sposobów, które uczyły nas wyrażać miłość, było  
obserwowanie naszych rodziców.

Napisz, w jaki sposób twoi rodzice okazywali sobie miłość?

**2.** Przejrzyj notatki ze spotkania w grupie.

Spójrz jeszcze raz na wykres poziomu zadowolenia z małżeństwa na różnych etapach życia małżeńskiego.

**a)** Na jakim etapie znajduje się obecnie twoje małżeństwo?

**b)** Jakie wyzwania i trudności napotykasz obecnie w swoim związku?

**c)** Jak oceniasz poziom swojego zadowolenia z małżeństwa i z miłości wyrażanej sobie nawzajem?

Oceń to w skali od 0 do 5 i uzasadnij ocenę.

**3.** Które z zagrożeń dla wyrażania miłości omawianych podczas spotkania wpływają obecnie najbardziej na twoje małżeństwo?

Oceń je w skali od 0 do 5 i uzasadnij odpowiedzi.

Błędne pojęcie miłości.....

Samolubstwo.....

Rutyna .....

**4.** Pomyśl o następnych latach swojego życia. Jak sądzisz, jeżeli nie zmienisz nic w sposobie, w jaki wyrażasz miłość swojemu współmałżonkowi, co może stać się z waszym związkiem?



### Wykonajcie wspólnie

**1.** Podzielcie się odpowiedziami na pytania zadane w części „Wykonaj samodzielnie”.

Bardzo ważne jest słuchanie. Mówcie po kolei i notujcie, co mówi wasz współmałżonek.

**2.** Pomyślcie o przyszłości. Napiszcie, jak chcielibyście, aby wasze małżeństwo wyglądało za 15 lat.

**3.** Co powinniście jako małżeństwo robić inaczej, żeby zacząć zbliżać się do obrazu, jaki nakreśliliście. Podajcie trzy, cztery propozycje.

**4.** Zakończcie wspólną modlitwą, dziękując Bogu za możliwość rozmowy i okazję do doskonalenia waszej miłości.



# Uczciwość małżeńska:

## Porozumiewanie się na poziomie pełnej otwartości



---

ROZGRZEWKA

---

---

15 MINUT

---

### Otwartość w małżeństwie

1. Wybierzcie wspólnie trzy słowa, które, waszym zdaniem, najlepiej oddają znaczenie słowa „otwartość”.
2. Większość osób zawiera związek małżeński, żywiąc nadzieję, że będą wobec siebie otwartymi. Jakimi sposobami ta nadzieja jest w wielu związkach niweczona? Dlaczego tak się dzieje?



---

ZBADANIE TEMATU

---

---

60 MINUT

---

### A. Poziomy porozumiewania się

---

Poniżej przedstawione są poziomy, na jakich porozumiewają się ze sobą ludzie. Charakteryzuje je odmienny stopień wyrażania siebie, dzielenia się sobą, inny stopień otwartości. Każde małżeństwo wykorzystuje w pewnym stopniu każdy z tych poziomów.

**Poziom pierwszy – porozumiewanie się jest ograniczone do banałów, frazesów, pozdrowień.**

Są to grzecznościowe zwroty, zdawkowo rzucane uwagi. Nie niosą one rzeczywistej informacji, nie zawierają istotnej treści. Nie ma tu najmniejszych nawet przejawów dzielenia się swoją osobą. Można je wymieniać nawet z nieznanymi osobami.

Podaj przykłady porozumiewania się na tym poziomie w twoim domu.

**Poziom drugi – porozumiewanie się na tym poziomie polega na wymianie informacji, faktów i ewentualnej dyskusji o nich.**

Rozmowa jest jednak powierzchowna i trzyma rozmówców z daleka od siebie. Tak można rozmawiać o wydarzeniach dnia, o meczu, o pogodzie, o szkole, także z mniej nieznanymi osobami. Poziom ten dotyka przynajmniej faktów interesujących jedną lub obie strony, nie zawiera jednak dzielenia się prawdziwym sobą.

Podaj przykłady porozumiewania się na tym poziomie w twoim domu.

**Poziom trzeci – porozumiewanie się na tym poziomie polega na przedstawianiu swoich opinii i myśli.**

Osoby porozumiewające się w ten sposób otwierają się na tyle, aby wyrazić to, co sądzą na dany temat.

Podaj przykłady porozumiewania się na tym poziomie w twoim domu.

### Poziom czwarty – porozumiewanie się obejmuje sferę uczuć i emocji.

Polega na dzieleniu się swoimi przeżyciami. Obejmuje przekazywanie swoich radości i smutków, lęków i nadziei.

Podaj przykłady porozumiewania się na tym poziomie w twoim domu.

### Poziom piąty – porozumiewanie się na tym poziomie zakłada pełną otwartość wobec drugiej osoby, dzielenie się całą głębią swojej osoby, sprawami najtrudniejszymi, najbardziej intymnymi, nadziejami, obawami, dążeniami, rozczarowaniami, marzeniami, udrękami.

Dlaczego osiągnięcie tego poziomu porozumiewania się jest szczególnie ważne dla małżonków?



Wykonaj samodzielnie

1. Wykorzystując zdobyte informacje, oceń i zaznacz w tabeli, na jakim poziomie ty i twój współmałżonek porozumiewacie się ze sobą najczęściej. Zastanów się, czy rozmawiając ze sobą jesteście zazwyczaj na tym samym poziomie, czy każde z was przyjmuje inny poziom wyrażania siebie (Na przykład mąż może zwykle komunikować siebie na poziomie faktów, żona – opinii lub uczuć)?

Poziom komunikowania się	Treść	Zakres dzielenia się	Ocena	
			ja	on/ ona
Poziom pierwszy	Banały	Brak dzielenia się		
Poziom drugi	Fakty	Dzielenie się tym, co wiesz		
Poziom trzeci	Opinie	Dzielenie się tym, co sądzisz		
Poziom czwarty	Uczucia	Dzielenie się tym, co czujesz		
Poziom piąty	Pełna otwartość	Dzielenie się tym, kim jesteś		

**2.** Co mógłbyś zrobić, aby osiągnąć większą otwartość w porozumiewaniu się ze współmałżonkiem?

**3.** Co mógłby zrobić twój współmałżonek, aby osiągnąć większą otwartość w porozumiewaniu się z tobą?



Wykonajcie razem ze współmałżonkiem

Poinformujcie się wzajemnie o waszych wnioskach.

## **B. Cztery kroki w kierunku pełnej otwartości**

---

**KROK PIERWSZY:** Zacznij od otwartości wobec Boga.

**a)** Król Dawid był przede wszystkim w pełni otwarty wobec Boga. W psalmach możemy przeczytać, jak otwierał przed Nim całe swoje serce, mówiąc Mu, co przeżywa. Prosił też:

*Wybadaj mnie, Boże i poznaj me serce; doświadcź mnie i poznaj moje troski, i zobacz, czy nie podążam drogą nieprawości, a prowadź mnie drogą odwieczną!*

[Psalm 139,23-24]

Czy uważasz otwartość wobec Boga za rzecz trudną czy łatwą? Dlaczego?

**b)** Czy pełna otwartość przed Bogiem ma znaczenie dla przyjęcia postawy pełnej otwartości wobec swojego współmałżonka? Uzasadnij swoją opinię.

**KROK DRUGI:** Podejmij wysiłek stworzenia w swoim małżeństwie atmosfery miłości, oddania i wybaczenia.

**a)** Przeczytaj następujący werset:

*W miłości nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk.*  
[Pierwszy List św. Jana Apostoła 4,18]

W jaki sposób miłość może „usuwać lęk”?

**b)** Przeczytaj poniższy fragment:

*Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem. Choć mężczyzna i jego żona byli nadzy, nie odczuwali wobec siebie wstydu.*  
[Księga Rodzaju 2,24-25]

Słowo „łączyć się” niesie sugestię całkowitego oddania się komuś. Gdy staliście przed rodzicami, przyjaciółmi i krewnymi w dniu ślubu, wyraziliście zobowiązanie, „...że cię nie opuszczę aż do śmierci...” mimo różnych kłopotów, które z pewnością miały nadejść.

W jaki sposób twoje całkowite oddanie się małżonkowi może pomóc mu przyjmować postawę pełnej otwartości?

**c)** Przeczytaj następujący fragment:

*Przebaczajcie sobie, tak jak i Bóg wam przebaczył w Chrystusie.*  
[List do Efezjan 4,32]

Jeśli wybaczasz swojemu współmałżonkowi popełnione przez niego błędy, to jak wpływa to na jego otwartość wobec ciebie?

**Miłość, oddanie i wybaczenie stwarza między małżonkami atmosferę do porozumiewania się na poziomie pełnej otwartości.**

KROK TRZECI: Docień współmałżonka, gdy przyjmuje on postawę otwartości wobec ciebie.

Dlaczego ważne jest, żebyś docenił współmałżonka, gdy przyjmuje on postawę otwartości wobec ciebie?

KROK CZWARTY: Regularnie módlcie się razem.

W jaki sposób wspólna szcera i otwarta modlitwa sprzyja otwartości małżonków?

### **C. Ograniczanie otwartości**

---

Przeczytaj poniższy opis sytuacji, która będzie przedmiotem naszej analizy. Anna ma w biurze kłopoty z Marysią, jedną ze współpracownic. Płacząc, zwierza się ona ze swoich problemów i uczuć mężowi, który po wysłuchaniu jej odpowiada: „Robisz głupio. Musisz bezwzględnie pozbyć się Marysi. Broń siebie, gdyż w przeciwnym wypadku wejdzie ci na głowę! Jesteś zbyt słaba i zbyt łagodna na to stanowisko. Ja nie pozwoliłbym, żeby coś takiego mi się przydarzyło. Idź i zamelduj o tym dyrekcji”.

**a)** Co mąż Anny zrobił, aby stłumić jej próbę przyjęcia postawy otwartości wobec niego?

**b)** Do jakiego poziomu komunikowania się z mężem będzie się wolała ograniczyć Anna, gdy ponownie znajdzie się w podobnej sytuacji?

**c)** Przeczytaj poniższy fragment:

*Niech nie wychodzi z waszych ust żadna mowa szkodliwa, lecz tylko budująca, zależnie od potrzeby, by wyświadczała dobro słuchającym.*

[List do Efezjan 4,29]

Napisz bardziej stosowną odpowiedź, którą mógłby dać mąż Anny, stosując się do rad zawartych w *Liście do Efezjan 4,29*.

Przeczytaj następujące wersety z *Księgi Przysłów*:

*W gadulstwie nie uniknie się grzechu, kto powściąga swe wargi – rozsądny.*

[Księga Przysłów 10,19]

*Plotka bywa jak pchnięcie mieczem, a język mądrych staje się lekarstwem.*

[Księga Przysłów 12,18]

*Wargi niemądrego prowadzą do kłótni, jego usta wołają o razy.*

[Księga Przysłów 18,6]

Jakie rady daje *Księga Przysłów* osobom, które chcą być otwartymi wobec współmałżonka?

**Aby korzystać z przywileju otwartości,  
musisz kontrolować swoje wypowiedzi.**



**1.** Czego nauczyłeś się na tym spotkaniu?

**2.** Co chciałbyś zastosować w swoim życiu?



### **Idziemy na randkę!**

Umów się ze swoim współmałżonkiem na spotkanie za kilka dni.

Dzień.....

Godzina.....

Miejsce.....

Wykonajcie poniższe zadanie.

### **Zadanie na randkę**



Wykonaj samodzielnie

**1.** W jaki sposób twój współmałżonek może ci pomóc w byciu bardziej otwartym wobec niego? Podaj kilka konkretnych przykładów.



**2.** Opisz ostatnią sytuację, w której doświadczyłeś ograniczenia swojej otwartości z powodu negatywnej postawy twojego współmałżonka.

Czy jesteś gotów zaryzykować i raz jeszcze otworzyć się przed współmałżonkiem i rozmawiać z nim o tej sprawie?

**3.** Przypomnij sobie „Cztery kroki w kierunku pełnej otwartości”, o których rozmawialiście na spotkaniu grupy. Jakie praktyczne działania możesz podjąć, aby zacząć tworzyć atmosferę otwartości w waszym małżeństwie. Zapisz je!



Wykonajcie wspólnie

**1.** Przeczytajcie sobie wzajemnie odpowiedzi na pytania z części pierwszej „zadania na randkę”. Słuchając odpowiedzi współmałżonka, powstrzymajcie się od komentarzy.

**2.** Jeśli jesteście gotowi, porozmawiajcie o tych sprawach, w których wasza otwartość została ograniczona.

**3.** Przedyskutujcie wasze plany działania. Jakie szczególne kroki powinniście podjąć, aby inspirować przejrzystość w waszym małżeństwie?

**4.** Pomódlcie się razem o wrażliwość i pełne miłości zrozumienie w porozumiewaniu się na poziomie pełnej otwartości.

# Nie opuszczę Cię: Wytrwam mimo ryzyka porażki

**W oddzieleniu poczucia własnej wartości od osiągnięć pomaga zgoda współmałżonka na ryzyko poniesienia porażki.**



ROZGRZEWKA

15 MINUT

Podzielcie się z grupą odpowiedzią na jedno z wybranych przez siebie pytań:

- a)** Gdybyś wiedział, że na pewno ci się powiedzie (a koszt nie miałby znaczenia), które ze swoich marzeń chciałbyś zrealizować?
- b)** Jakie przedsięwzięcie w twoim życiu skończyło się zupełnym niepowodzeniem?



ZBADANIE TEMATU

60 MINUT

## **A. Jaki wpływ może wyrzucić na nas niepowodzenie?**

- 1.** W jakich dziedzinach ludzie najczęściej doświadczają porażek?
- 2.** Dlaczego boimy się porażek?

**3.** W jaki sposób obawa przed porażką wpływa na poczucie własnej wartości danej osoby? Jakie zachowanie jest najbardziej prawdopodobne u kogoś, kto boi się porażki?

**4.** Jaki był w naszych rodzinach stosunek do niepowodzeń i porażek w okresie, gdy dorastaliśmy? Jaki wpływ ma to obecnie na nas?

Zanim twój współmałżonek zrozumie, że porażka nie umniejsza jego wartości, oboje musicie mieć właściwe spojrzenie na to, czym jest porażka.

## **B. Spojrzenie na porażkę**

---

W dzisiejszych czasach daje się zauważyć tzw. syndrom sukcesu, polegający na fałszywym przekonaniu, że tylko człowiek sukcesu (piękny, zdrowy, sławny, bogaty) naprawdę się liczy. W jaki sposób *Pismo Święte* odnosi się do takiego poglądu?

*Pan jednak rzekł do Samuela: „Nie zważaj ani na jego wygląd, ani na wysoki wzrost, gdyż nie odsunąłem go, nie tak bowiem, jak człowiek widzi [widzi Bóg], bo człowiek widzi to, co dostępne dla oczu, a Pan widzi serce”.*

[Pierwsza Księga Samuela 16,7]

Co jest naprawdę ważne w życiu według *Pisma Świętego*?

*Starajcie się naprzód o królestwo [Boga] i o Jego sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane.*

[Ewangelia według św. Mateusza 6,33]

Jeśli chcemy nauczyć się radzić sobie z lękiem przed porażką, a także z samą porażką, musimy zrozumieć, że prawdziwy sukces w życiu znacznie różni się od jego powierzchownych przejawów, za których zdobycie często płacimy zdrowiem fizycznym, psychicznym i emocjonalnym. Bóg sam może (choć nie musi) zapewnić nam to, czego pragniemy (*Psalm 127, List do Filipian 4,19*). Wszystko zależy od tego, jaka jest nasza hierarchia wartości.

Dla celów tego spotkania **podzielimy porażki na dwie kategorie:**

Porażka, która jest grzechem (nieposłuszeństwo, kłamstwo, niemoralność, pożądanie, chciwość, brak opanowania itp.).

Porażka, która nie jest grzechem (utrata pracy, pomyłka, wypadek samochodowy, nieporozumienie, zgubienie czegoś itp.).

**Każdy grzech jest porażką,  
ale nie każda porażka jest grzechem.**

### **Porażka, która jest grzechem**

Przypomnijmy sobie przypowieść, znaną jako przypowieść o synu marnotrawnym, która znajduje się w *Ewangelii według św. Łukasza 15, 11-32*.

- a)** Na czym polegała porażka syna?
- b)** Co myślał o sobie syn, kiedy zrozumiał swój postępek? (w. 18,19,21)
- c)** W jaki sposób ojciec zareagował na porażkę syna? (w. 20 i 22-24)
- d)** Czego ta przypowieść uczy nas o Bożej miłości i akceptacji?

Biorąc jako przykład tę historię, w jaki sposób powinniśmy reagować, gdy naszego współmałżonka spotka porażka?

Skomentujmy polecenie z *Pierwszego Listu św. Piotra Apostoła 4,8*:  
*Przed wszystkim miejcie gorącą miłość jedni ku drugim, bo miłość zakrywa wiele grzechów.*

W jaki sposób możesz zastosować ten werset w swoim małżeństwie?



Wykonajcie razem ze współmałżonkiem

Niech każde z was poprosi współmałżonka (w ramach ćwiczenia „teoretycznie”) o przebaczenie, używając słów:

**Proszę, wybacz mi/przepraszam cię i proszę o wybaczenie.**

A druga osoba niech odpowie: **wybaczam ci.**

**Co jest ważne kiedy staram się o przebaczenie:**

- przyjmij odpowiedzialność za swoje złe czyny,
- uznaj swój błąd i pokornie poproś skrzywdzoną osobę o przebaczenie,
- podejmij działanie prowadzące do zmiany swojego postępowania i/lub wynagrodzenia straty.

### **Zgoda na ryzyko porażki, która nie jest grzechem**

**Pozwalając swojemu współmałżonkowi na podejmowanie przedsięwzięć, które mogą zakończyć się porażką, pomożesz mu oddzielić poczucie własnej wartości od osiągnięć.**

Aby się rozwijać trzeba podejmować pewne działania, realizować marzenia. Wiąże się to często z ryzykiem poniesienia porażki. Jako małżonek masz do spełnienia bardzo ważne zadanie: pomóc swojemu współmałżonkowi podjąć próby osiągnięcia czegoś w życiu bez paralizującego strachu przed niepowodzeniem. Niepowodzenia zdarzają się każdemu, bo nikt nie potrafi robić wszystkiego doskonale. Zasadnicze pytanie brzmi: „Jak reagujesz, kiedy twój współmałżonek ponosi porażkę?”.

Zastanówmy się nad naszymi działaniami i postawami, które pomogłyby pomóc naszemu współmałżonkowi podjąć wyzwania mogące zakończyć się porażką i znaleźć siły na podniesienie się z niej.

**1.** Zapewnij współmałżonka o swoim oddaniu, lojalności i miłości niezależnie od efektów jego działań (*Pierwszy List św. Jana Apostoła 4,18*).

W jaki sposób nasz współmałżonek może wyrazić takie oddanie i miłość w stosunku do nas?

**2.** Przypominaj swojemu współmałżonkowi, że jego wartość nie zależy od tego, co robi, ale od tego, kim jest (*List do Efezjan 1,13-14*).

W jaki sposób możesz zapewnić swojego małżonka, że nie uważasz go za „nieudacznika”, gdy ponosi porażkę?

**3.** Przypominaj małżonkowi, że Bóg sprawuje nad wszystkim kontrolę i współdziała dla naszego dobra (*List do Rzymian 8,28*).

Opowiedzmy o jakimś doświadczeniu, w którym Bóg sprawił, że porażka przyniosła w efekcie dobro.

**4.** Razem ze współmałżonkiem dziękuj Bogu za wszystko, co spotyka was w życiu (*Pierwszy List do Tesaloniczan 5,18*).

Dlaczego dziękowanie Bogu jest istotną częścią radzenia sobie z niepowodzeniami?

**5.** Zachęcaj współmałżonka do tego, aby nie upadał na duchu, kiedy w czymś mu się nie wiedzie (*Księga Przysłów 24,16; List do Galatów 6,9*).

Co nasz współmałżonek może nam powiedzieć w takiej sytuacji, aby zachęcić nas do wytrwania?



Wykonaj samodzielnie

1. Które z pięciu wymienionych wyżej postaw są mocną stroną twojego współmałżonka?  
Podaj konkretne przykłady.
2. Które z tych postaw powinieneś rozwijać w sobie, aby pomóc współmałżonkowi?



Wykonajcie razem ze współmałżonkiem

Opowiedzcie sobie o waszych przemyśleniach na temat dwóch powyższych pytań.



### **Idziemy na randkę!**

Umów się ze współmałżonkiem na spotkanie za kilka dni.

Dzień.....

Godzina.....

Miejsce.....

### **Zadanie na randkę**

Niech każdy z was przejrzy treść ostatniego spotkania.



## Wykonaj samodzielnie

**1.** Wymień kilka sytuacji, w których nie powiodło ci się lub uważałaś/uważałeś się za „nieudacznika”.

Jaki wpływ miały na ciebie te sytuacje?

**2.** Czy prześladuje cię strach przed porażką? Jeśli tak, to w jakich dziedzinach najbardziej się jej obawiasz?

**a)** w pracy

**b)** w nowych przedsięwzięciach

**c)** w wychowywaniu dzieci

**d)** w swoich reakcjach emocjonalnych

**e)** w małżeństwie

**f)** w zarządzaniu pieniędzmi

**g)** w stosunkach z przyjaciółmi

**h)** inne

**3.** Po czym twój współmałżonek może poznać, że w danej sytuacji kieruje tobą strach przed porażką?

**4.** W jaki sposób twoje oczekiwania odnośnie dziedzin zaznaczonych przez ciebie w pytaniu nr 2, potęgują uczucie strachu przed porażką?

**5.** Jak myślisz, czy twój współmałżonek akceptuje cię niezależnie od tego, czy odnosisz sukcesy, czy też porażki? W jaki sposób to wyraża?

**6.** Czy z powodu obawy przed porażką masz tendencję do odkładania na później tego, co powinieneś zrobić teraz? Jak twój współmałżonek może pomóc ci przezwyciężyć tę słabość?

**7.** W jaki sposób *Pierwszy List św. Piotra Apostoła 4,8* odnosi się do niepowodzeń twoich i twojego współmałżonka?



**8.** Przeczytaj pięć wymienionych niżej punktów i zaznacz dwa lub trzy, które opisują to, czego najbardziej potrzebujesz uzyskać od swojego współmałżonka.

Najbardziej potrzebuję, aby mój współmałżonek:

**a)** Zapewniał mnie o swoim oddaniu, lojalności i miłości niezależnie od tego, co robię.

**b)** Przypominał mi, że moja wartość nie zależy od tego, co robię, ale od tego, kim jestem.

**c)** Pocieszał mnie przez przypomnienie prawdy, że Bóg sprawuje nad wszystkim kontrolę.

**d)** Razem ze mną dziękował za wszystko Bogu.

**e)** Zachęcał mnie do tego, abym nie upadała na duchu.

Obok każdego z zaznaczonych punktów opisz sposób, w jaki twój współmałżonek może realizować to, o czym mówi dany punkt.



Wykonajcie wspólnie

**1.** Przeczytajcie i przedyskutujcie to, co każde z was napisało.

**2.** Módlcie się razem. Podziękujcie Bogu za to, że pozwala wam doświadczać niepowodzeń. Dziękujcie Mu, że za sprawą mocy Ducha Świętego możecie wspierać się wzajemnie nawet w sytuacjach, w których ponosicie porażki.

## Co dalej?

Pracowaliście nad jednym z najważniejszych aspektów waszego życia: uczyliście się tego, co Bóg mówi o was, waszym współmałżonku, waszym małżeństwie.

Możecie zadawać sobie teraz pytanie: „Co dalej”?

Jeżeli grupa chciałaby brać wspólnie udział w innych spotkaniach, mamy dla was kilka propozycji.

Jako grupa zdecydujcie:

Kiedy zaczniecie nowe spotkania?

Jakich materiałów będziecie używać?

Kto będzie prowadził spotkania?

Gdzie się spotkacie?

Kto zamówi materiały?

Na stronie obok zamieszczamy krótkie opisy pięciu dostępnych serii spotkań do dyskusji dla małżeństw.

## Aktualnie dostępne zeszyty z cyklu Twórcy Domowego Ogniska



### ***Porozumiewanie się w małżeństwie***

(6 spotkań) Spójrzmy prawdzie w oczy! Nie zawsze potrafimy komunikować swoje myśli i uczucia współmałżonkowi. Ten cykl, został zaplanowany tak, by pomóc mężom i żonom zbliżyć się do siebie wzajemnie, do Boga i do innych małżeństw biorących udział w spotkaniach.



### ***Rozwiązywanie konfliktów w małżeństwie***

(6 spotkań) Ta seria spotkań pomaga uczyć się właściwego podejścia do rozwiązywania konfliktów między małżonkami, może się także przyczynić do lepszego komunikowania się i zrozumienia w małżeństwie.



### ***Akceptacja i zachęcanie w małżeństwie***

(8 spotkań) Zeszyt, który pomoże w umocnieniu poczucia własnej wartości współmałżonka, dostarcza pomysłów, jak doceniać i bezwarunkowo akceptować swojego współmałżonka oraz jak mu to okazywać.



### ***Role i potrzeby małżonków***

(7 spotkań) Seria spotkań, która ma pomóc małżonkom w zrozumieniu ich odmienności wynikającej z różnicy płci, ich szczególnych potrzeb i istoty ról, które mają do spełnienia w małżeństwie.



### ***Wyrażanie miłości w małżeństwie***

(6 spotkań) Zeszyt zawiera treści pomagające zrozumieć, czym jest właściwa miłość i jak ją okazywać swojemu małżonkowi; podstawę rozważań stanowi *Hymn o miłości*.



W przygotowaniu kolejne zeszyty z serii Twórcy Domowego Ogniska:

- *Budowanie jedności w małżeństwie*
- *Pokonywanie stresu w małżeństwie*
- *Wzrastanie razem w wierze*
- *Wychowywanie dzieci w wierze..*

**Aby zamówić zeszyty z serii Twórcy Domowego Ogniska:  
zadzwoń pod numer (22) 648 98 18 albo napisz na adres:  
Ruch Nowego Życia, ul. Polnej Róży 1C, 02-798 Warszawa,  
e-mail: [rnz@rnz.org.pl](mailto:rnz@rnz.org.pl).**

**Odwiedź naszą stronę w Internecie: [www.sluzbarodzinie.pl](http://www.sluzbarodzinie.pl)**

## Wskazówki dla prowadzących

### **Kto może prowadzić spotkania grup Twórców Domowego Ogniska?**

---

Aby prowadzić spotkania Twórców Domowego Ogniska nie trzeba być nauczycielem biblijnym ani małżeństwem „idealnym”. Prowadzący grupę spełniają role pomocników, a nie wykładowców. Głównym zadaniem pomocników jest stworzenie środowiska otwartości, serdeczności i akceptacji. Pomocnicy są członkami grupy tak jak wszyscy inni, ale mają dodatkową odpowiedzialność – prowadzenie grupy we właściwym kierunku w określonym przedziale czasowym.

Najlepszymi prowadzącymi są małżeństwa, gotowe mówić o swoich sukcesach i porażkach, jednocześnie starające się pracować nad swoim małżeństwem.

Jeżeli nie jesteście pewni, czy możecie prowadzić spotkania, zastanówcie się, czy nie prowadzić ich wspólnie z innym małżeństwem. Możecie podzielić się odpowiedzialnością, wspólnie modlić się, ufając Bogu, że będzie działał w waszym życiu i użyje was tak, że pomożecie innym parom małżeńskim.

Prowadząc grupę Twórców Domowego Ogniska:

- inwestujecie we własne małżeństwo,
- studiujecie *Pismo Święte*,
- będziecie doświadczać duchowego wzrostu,
- będziecie dobrze się bawić, poznawać nowych przyjaciół, pogłębiać przyjaźnie już istniejące,
- będziecie służyć swojemu kościołowi,
- wzmocnicie swoje małżeństwo, co będzie z korzyścią dla waszych dzieci,
- będziecie mieć wpływ na życie innych.

### **Jak założyć grupę Twórców Domowego Ogniska?**

---

Jako małżeństwo zobowiązacie się wobec siebie i Boga, że grupa TDO będzie dla was priorytetem przez cały czas jej trwania (pamiętajcie, że wymaga ona tylko zobowiązania na krótki czas, możecie zdecydować się na spotkania cotygodniowe lub co dwa tygodnie). Zdecydujcie, jak podzielicie obowiązki: organizowania i prowadzenia grupy, przygotowania się na spotkanie, rozmów telefonicznych, szczegółów związanych z goszczeniem grupy osób w domu.

### **Zaproszenie par małżeńskich do udziału w „grupie sąsiedzkiej”**

---

Rozważcie zaproszenie do spotkań małżeństw, które brały udział w konferencji dla

małżeństw. Możecie również zaprosić swoich przyjaciół, sąsiadów, znajomych z pracy, z kościoła, rodziców koleżanek czy kolegów waszych dzieci.

Osobiste zaproszenie jest zawsze najlepsze. Możecie opowiedzieć, jakie znaczenie miała dla was konferencja dla małżeństw lub inne wydarzenie Służby Rodzinie, czy też wcześniejszy wasz udział w grupie dyskusyjnej TDO, jeśli taki był. Możecie pokazać potencjalnym członkom grupy materiały i powiedzieć im o zakresie dyskusji. Zapewnijcie te osoby, że spotkania pomogą uczynić udane małżeństwo jeszcze bardziej udanym i że wymagają tylko krótkoterminowego zobowiązania.

## **Jak założyć grupę Twórców Domowego Ogniska w swoim kościele?**

Jeżeli jesteście zainteresowani założeniem grupy TDO w swoim kościele, zgłóście się jako ochotnicy do prowadzenia tam grupy. Wyjaśnijcie księdzu/pastorowi, że to wy możecie się zająć prowadzeniem tych spotkań i pokażcie mu materiały pomocnicze do prowadzenia spotkań TDO. Wyjaśnijcie, jak zasady z tych spotkań miały wpływ na wasze życie i opowiedzcie, w jaki sposób materiały te mogą być używane w waszym kościele. Ale jeżeli ksiądz/pastor nie jest zainteresowany, uznajcie jego decyzję i załóżcie „grupę sąsiedzką”.

*Małe grupy* – kościoły najczęściej używają materiałów TDO do spotkań w małych grupach. Jeżeli małe grupy istnieją już w waszym kościele, porozmawiajcie z osobą, która decyduje o programie. Może zeszyty TDO będą dla niej pomocne. Możecie też zaoferować gotowość poprowadzenia nowej małej grupy.

*Reklama spotkań TDO w kościele* – rozważcie poniższe pomysły:

- wysyłanie zaproszeń członkom kościoła i sąsiadom,
- ogłoszenie w biuletynie kościelnym lub na plakatach,
- przeprowadzenie wstępnego spotkania (prezentacja jego treści w celu pokazania skuteczności TDO),
- poparcie idei spotkań przez księdza/pastora,
- wywieszenie listy, na którą mogą się zapisać chętni do udziału w spotkaniach,
- zapraszanie księdza/pastora, aby mógł obserwować istniejącą grupę.

## **Opieka dla dzieci**

Ważne jest, aby grupa mogła się skupić na niezakłócanym przebiegu spotkania. Niektóre małżeństwa nie będą mogły brać udziału we wszystkich spotkaniach, jeżeli nie zostanie zapewniona opieki dla dzieci. Porozmawiajcie w grupie o tym, co w Waszej sytuacji byłoby najlepsze. Oto kilka sugestii:

- zgromadzenie dzieci z opiekunkami w jednym mieszkaniu, podczas gdy spotkania TDO odbywałyby się w innym,
- złożenie się na opiekę dla dzieci,
- zapytajcie, czy któreś z małżeństw ma starsze dzieci, które mogłyby opiekować się młodszymi.

## Prowadzenie grupy TDO

---

Przed każdym spotkaniem uzgadniajcie wspólnie, ile powiecie o swoim małżeństwie. Otwarte dzielenie się pomaga innym stosować biblijne prawdy w ich życiu. Czytajcie notatki prowadzącego, módlcie się regularnie za waszą grupę. Wspólnie omawiajcie także podział obowiązków podczas prowadzenia każdego ze spotkań. Równie ważne jest okazywanie gościnności. Przyjaźń jest kluczem do stworzenia środowiska, w którym Bóg będzie zmieniał życie innych ludzi. W obecnych czasach wiele małżeństw pragnie przyjaźni. Bóg będzie używał przyjacielskiej atmosfery między wami tak, że uczestnicy spotkań będą chętnie stosować biblijne zasady w swoim życiu.

### *Rozpoczęcie spotkania*

Ważne jest, aby rozpocząć punktualnie. Przedstawcie następujące zasady na początku pierwszego spotkania i przypominajcie je, jeżeli będzie potrzeba:

- nie mówcie niczego na temat waszego małżeństwa, co wprawiłoby waszego małżonka w zakłopotanie,
- możesz przekazać dalej pytanie, na które nie chcesz odpowiedzieć, nikt nie jest zmuszony do udzielania odpowiedzi,
- każda para powinna wykonać „Zadanie na randkę” (pytania do dyskusji i ćwiczenia) przed kolejnym spotkaniem.

### *Przebieg spotkania*

Po prostu przeczytajcie pytania do spotkania. Najpierw, być może, będziecie musieli poczekać na odpowiedzi. Nie przedstawiajcie zbyt szybko swoich własnych myśli, bo inne małżeństwa będą miały nawyk czekania na wasz głos i w końcu to wy będziecie nauczycielami materiału. Myśli, które uzyskujemy od całej grupy, znaczą więcej niż te, których my „nauczymy”.

Kiedy dyskusja przeciąga się lub schodzi z tematu, przeczytajcie następne pytanie.

Każde spotkanie składa się z następujących części: rozgrzewka, zbadanie tematu, podsumowanie, zastosowanie. Oto opis poszczególnych faz:



#### **ROZGRZEWKĄ – 15 MINUT**

Celem rozgrzewki jest pomóc ludziom odprężyć się po dniu pełnym zajęć i poznać się lepiej. Zwykle pierwszym punktem rozgrzewki jest ćwiczenie, które ma być zabawą, jednocześnie wprowadzając w temat spotkania.



#### **ZBADANIE TEMATU – 60 MINUT**

To jest serce spotkania. W tej części ludzie odpowiadają na różne pytania związane z tematem spotkania i czytają Boże Słowo, aby poznać biblijne spojrzenie na daną sprawę. Niektóre z pytań wymagają odpowiedzi tylko w obrębie pary małżeńskiej, niektóre w podgrupach, jeszcze inne na forum całej grupy. Notatki lub wskazówki w tekście spotkania podają, jaką formę dyskusji należy przyjąć.



### PODSUMOWANIE – 15 MINUT

Ta część służy do tego, aby podsumować istotę spotkania i zakończyć je w odpowiedni sposób. Najczęściej podsumowanie jest proponowane w formie ćwiczenia dla pary małżeńskiej.



### ZASTOSOWANIE – 60 MINUT

Bez zastosowania – wprowadzenia w życie, tego, co poznawaliśmy – teoretyczne zapoznanie się z danym tematem ma małą wartość.

Przed wyjściem ze spotkania pary są zachęcane, aby umówić się na randkę w celu wykonania tego zadania ze swoim współmałżonkiem przed następnym spotkaniem. Zastosowanie obejmuje dwie kategorie zadań:



1) indywidualne – część z pytaniami oddzielnie dla mężów i żon,



2) wspólne – pary mogą dzielić się swoimi pomysłami na to, jak zastosować wnioski z przemyśleń w swoim życiu.

### **Kierowanie dyskusją**

Gdy członkowie z twojej grupy poznają się lepiej i zaczną się gorące dyskusje, możesz mieć trudności z zakończeniem spotkania o ustalonej godzinie. Musisz więc postępować mądrze i delikatnie. Weź pod uwagę następujące sugestie:

- nie powinieneś przedłużać spotkań, może to być odebrane przez uczestników spotkania jako brak szacunku; jeśli chcesz przekroczyć czas ponad ustalony wcześniej limit, zapytaj uczestników o zdanie,
- kiedy zbliża się koniec spotkania i trzeba zrezygnować z omówienia pewnych zagadnień, powiedz po prostu: „Jest kilka kwestii, które powinniśmy jeszcze przedyskutować, ale mówiliśmy o tak ważnych sprawach, że poświęciliśmy im więcej czasu. Nad zagadnieniami, których nie zdążyliśmy omówić, zastanówcie się w domach albo przełożymy je na następne spotkanie” (zdecydujcie wspólnie, co zrobicie, być może zdarzy się wam jeden temat realizować na dwóch spotkaniach),
- nie jest konieczne, żeby głęboko analizować każde zagadnienie, wiele z nich ma na celu pobudzić do refleksji i osobistych wniosków, a nie prowadzić do wyczerpującej dyskusji i rozwiązania spornego problemu na forum grupy,
- koncentruj się na tym, co mówi *Pismo Święte*, nie na koncepcjach własnych czy członków grupy; gdy ktoś nie zgadza się z *Biblią*, utwierdź tę osobę co do potrzeby zmagania się z tym problemem i podkreśl, że niektóre biblijne stwierdzenia mogą być trudne do zrozumienia lub zaakceptowania,
- osobę, która dużo mówi i nie daje okazji innym do wypowiedzenia się, można pohamować, prosząc o odpowiedź poszczególne osoby (co również pomaga uczestnikom lepiej się poznać).

### **Co z modlitwą?**

Ważną częścią działań małej grupy jest modlitwa. Jednak jako prowadzący musicie być wrażliwi na poziom, na jakim członkowie Waszej grupy czują się swobodnie, by modlić się w obecności innych. Nigdy nie proś, aby ludzie modlili się głośno, jeśli nie wiesz, czy dobrze się z tym czują. Jest wiele różnych form modlitwy (własna modlitwa, zachęcanie

ochotników, umożliwienie ludziom, aby przedstawili swoje modlitwy w formie dokończenia podanego zdania.

Pomocnym narzędziem w modlitwie grupowej jest lista modlitewna. Zachęcamy was do tego, ale niech inni członkowie grupy podejmą się tej odpowiedzialności. Wy powinniście prowadzić modlitwę, ale niech inne małżeństwo w grupie ma możliwość stworzenia, uaktualniania i rozdawania list modlitewnych.

### ***Co z poczęstunkiem?***

Wiele grup decyduje się na poczęstunek. To pomaga stworzyć środowisko wspólnoty. Jeśli planujecie poczęstunek jako część waszego spotkania, oto kilka sugestii:

1. Na pierwsze ze spotkań (lub dwa pierwsze spotkania) wy dostarczcie poczęstunek, później pozwólcie, by inni członkowie grupy zaangażowali się, zgłaszając chęć zorganizowania poczęstunku na kolejne spotkanie.
2. Rozważcie rozpoczynanie zajęć grupy krótkim czasem nieformalnej wspólnoty wraz z poczęstunkiem, później przejdźcie do studium. W ten sposób jeżeli jakaś para się spóźni, to ominie ich tylko poczęstunek, nie przeszkodzi też w dyskusji.

Możecie również zdecydować, że poczęstunek będzie pod koniec spotkania, aby zachęcić ludzi do pozostania i rozmów, ale pamiętajcie, że należy szanować czas grupy, kończąc punktualnie tak, aby każdy, kto nie może zostać dłużej, mógł swobodnie wyjść.

## **Budowanie nowych przywódców**

---

Kiedy prowadzicie grupę, zacznijcie „rozglądać się” wśród jej uczestników za potencjalnymi liderami, którzy mogliby pomnożyć waszą grupę, zakładając nowe grupy dyskusyjne. Oto kilka wskazówek, które mogą być pomocne w budowaniu nowych prowadzących:

1. Szukajcie osób, które dysponują czasem, są gotowe się uczyć i na których można polegać.
2. Wybierzcie małżeństwo z waszej grupy, które wykazuje dojrzałość w swoim życiu chrześcijańskim oraz małżeńskim i według was, mogłoby dobrze prowadzić dyskusję. Zachęćcie ich do prowadzenia grupy.
3. Niech para ta zacznie od któregoś spotkania współprowadzić je z wami. Może rozpocząć od zadania jednego dwóch pytań, później poprowadzi część spotkania, a w końcu niech poprowadzi całe spotkanie.
4. Zachęćcie ich do założenia nowej grupy po zakończeniu obecnego cyklu spotkań.
5. Możecie im pomóc przez:
  - gotowość do odpowiadania na ich pytania,
  - wsparcie poprzez uczestnictwo w ich pierwszym spotkaniu,
  - oddanie regularnemu zachęcaniu ich,
  - oferowanie różnego rodzaju pomocy, jeśli będzie to konieczne.

## **Najczęściej zadawane pytania**

---

### **1. Kto powinien brać udział w spotkaniach?**

Treści zawarte w tych spotkaniach będą przydatne dla par z różnym stażem, czy to świeżo poślubionych lub zaręczonych, czy też będących małżeństwami od wielu lat.



## 2. Jaka wielkość grupy jest najlepsza?

Zachęcamy, aby w grupie uczestniczyło od czterech do siedmiu par małżeńskich (łącznie z wami). Jeżeli liczba osób zainteresowanych spotkaniami jest większa, niż możecie przyjąć w domu, zastanówcie się, czy ktoś inny mógłby poprowadzić drugą grupę i rozdzielić się.

## 3. Co zrobić jeśli jedno ze współmałżonków bierze udział w spotkaniach niechętnie?

Prawdopodobnie kilka osób, zwłaszcza mężów, przyjdzie na pierwsze spotkanie, żałując, że nie poszli gdzieś indziej. Niektórzy zjawią się tylko dlatego, że współmałżonek lub inne małżeństwo przynaglało ich do tego. Niektórzy mogą podejrzewać, że będzie to spotkanie religijne. Inni mogą się obawiać ujawnienia słabości swego małżeństwa lub konieczności mówienia o sobie. Jeszcze inni mogą uważać, że ich małżeństwo jest stracone albo że nie potrzebuje żadnej pomocy. Wiele obaw możecie rozproszyć już na pierwszym spotkaniu. Powiedzcie, że wiecie, że niektóre osoby przybyły niechętnie i podajcie kilka powodów, dla których ludzie mogą mieć takie odczucia. Zaznaczcie, że niezależnie od motywów przybycia każdej z osób, miło wam widzieć je w tej grupie. Zwięźle omówcie, jaki wpływ na wasze małżeństwo miały prezentowane tu koncepcje i wyrażcie swoje przekonanie, że każda osoba będzie zadowolona z uczestnictwa w kursie i wiele na nim skorzysta. Ponadto zapewnijcie, że nikt nie będzie zmuszany do publicznego zabierania głosu. Każdy powie tylko to, co będzie chciał powiedzieć. Może zdarzyć się też sytuacja, że czyjś współmałżonek nie będzie chciał wcale przychodzić na spotkania, jednak osoba taka może brać w nich udział. Zmieniająca się postawa jednej „połowy”, może zachęcić współmałżonka do przyłączenia się do grupy nieco później.

## 4. Jaka jest rola *Pisma Świętego* w tych spotkaniach?

W spotkaniach Twórców Domowego Ogniska często zwracamy się do *Biblii* jako najwyższego autorytetu w sprawach życia, a więc i małżeństwa. Księga ta, chociaż napisana przed wiekami, wypowiada się jasno i z mocą na temat spraw, które dotyczą mężczyzn i kobiet również w dzisiejszych czasach. O tym, że *Biblia* jest wcale aktualnym i żywym Słowem Boga, możemy się przekonać, stosując jej zalecenia w praktyce.

Dla wskazań zawartych w *Pismie Świętym* może istnieć wiele zastosowań. Choć pewne fragmenty, z których skorzystaliśmy, nie dotyczą bezpośrednio małżeństwa, lecz w ogóle relacji międzyludzkich, jednak mogą i powinny być praktycznie stosowane w tej szczególnej relacji, jaką jest relacja męża i żony.

W podręczniku znajdziecie większość fragmentów, o których będziecie dyskutować. Zostały one zacytowane z *Biblii Tysiąclecia*. Zachęcamy jednak, abyście podczas każdego spotkania mieli przy sobie *Pismo Święte*. Być może zaistnieje potrzeba rozszerzenia kontekstu podanych wersetów lub sięgnięcia do innych.

## 5. Czego można się spodziewać od grupy pod koniec spotkań?

Zastanów się nad każdą parą małżeńską w grupie i krokami, które mogą podjąć po ukończeniu spotkań:

- zachęć ich do udziału w innym kursie z cyklu Twórcy Domowego Ogniska,
- niektóre małżeństwa z waszej grupy mogą wyrazić gotowość do prowadzenia własnej grupy na ten sam lub podobny temat; podtrzymaj takie pragnienie, nawet jeśli pojawiają się obawy typu: „Nie mamy wystarczającej wiedzy, aby być liderami!”; zapewnijcie ich, że przekazywanie innym tego, czego się nauczyli, jest najlepszym sposobem kontynuowania nauki,
- niektóre osoby mogą wyrazić chęć uczestniczenia w grupach, w których będą mogły lepiej poznać *Pismo Święte*; postarajcie się znaleźć dla nich odpowiednie środowisko; jeśli nie macie pomysłów, możecie zwrócić się o pomoc do nas.

## Notatki prowadzącego

Zawartość tej części stanowią ogólne komentarze i szczegółowe podpowiedzi do konkretnych pytań z poszczególnych spotkań. Nie znajdziecie tu odpowiedzi na wszystkie pytania, tylko na te, które, naszym zdaniem, mogłyby być trudniejsze dla uczestników.

### Spotkanie pierwsze

#### Wybrałem Ciebie! Wybrałam Ciebie! Przyjmowanie swego współmałżonka

*Celem spotkania* jest pomoc członkom grupy w pielęgnowaniu jedności w ich małżeństwach przez:

- dostrzeżenie tego, że Adam potrzebował Ewy i my potrzebujemy swoich współmałżonków,
- przedyskutowanie tego, jak ważne jest przyjmowanie swoich współmałżonków jako Bożego daru i sposobu zaspokojenia naszych potrzeb,
- przeanalizowanie tego, jaki wpływ na akceptowanie swoich współmałżonków jako daru od Boga mają ich wady,
- określenie konkretnych sposobów, w jakie współmałżonkowie potrzebują siebie nawzajem i mogą zaakceptować siebie jako dar od Boga.

#### *Komentarze ogólne*

Spotkanie to dotyka pewnych wrażliwych dziedzin, próbując określić to, w jaki sposób potrzebujemy siebie nawzajem. Niektóre osoby mogą mieć problemy z przyznaniem się do tych potrzeb nawet przed sobą lub przed swoimi małżonkami, a cóż dopiero przed innymi ludźmi. Wasza rola jest kluczowa – powinniście zapewniać członkom grupy akceptację i wsparcie bez wywierania nacisku na kogokolwiek. Módlcie się o wrażliwość na każdą osobę jako jedyną w swoim rodzaju. Przypomnijcie wszystkim, że jeśli ktoś nie chce odpowiadać na jakieś pytanie, nie ma takiego obowiązku.

ROZGRZEWKA

**Podpowiedź do tabeli:** niech każda para przedstawi się innym, przypomni swój małżeński staż, opowie krótko o dzieciach. Bardzo ważne jest, aby każde małżeństwo powiedziało o swoich oczekiwaniach, co do spotkań. Jako prowadzący grupę słuchajcie uważnie tych odpowiedzi – jeśli oczekiwania jakiejś pary będą rozbieżne z tym, co oferuje ten zeszyt (czy serie spotkań z cyklu Twórcy Domowego Ogniska), musicie to grupie (lub danej parze) wyjaśnić.

ZBADANIE TEMATU

#### **A. Potrzeby każdego nas**

##### *Podpowiedzi do pytań:*

**nr 1:** Adam potrzebował partnera, towarzysza, „pomoc odpowiedzią dla niego”. „Sam”

w tym kontekście ma wydźwięk negatywny, ponieważ nawet Bóg powiedział, że to „nie jest dobre” i podjął działanie, by to zmienić.

Aby pomóc członkom grupy skoncentrować się na tym, co złego było w tej sytuacji, można zadać pytanie: „Jakim innym słowem można określić bycie samemu?” (izolacja).

**nr 2:** Jeżeli w grupie znajdują się osoby, które nie są pewne swojego związku z Bogiem, które nie uczyniły jeszcze Jezusa swoim osobistym Panem i Zbawicielem, w tym punkcie opowiedzcie, kim Bóg jest dla was.

**nr 3:** Na przykład, aby nie polegał wyłącznie na sobie.

**nr 4:** Członkowie grupy mogą być nieprzyzwyczajeni do myślenia tymi kategoriami. Aby im pomóc, podziel się kilkoma powodami, dla których ty czujesz się niepełny bez swojego współmałżonka. Inny pomysł to poproszenie wszystkich o zastanowienie się w ciszy nad tym pytaniem i podzielenie się ze wszystkimi jedną odpowiedzią. Po dwóch lub trzech minutach poproście wszystkich członków grupy o powiedzenie jednego powodu, dla którego potrzebują współmałżonków.

## **B. Świadomość potrzeby**

### *Podpowiedź do pytania:*

**nr 1:** Gdyby Adam nie dostrzegł tej potrzeby, nie doceniałby Boga ani Jego daru – Ewy. Zauważcie, że chociaż zabawne może być spekulowanie na temat tego, co działo się w głowie Adama, nie możemy stracić z oczu tego, co chciał uczynić Bóg. Poproście kilka osób o podzielenie się ich odpowiedziami na to pytanie.

Współmałżonek jest Bożym sposobem zaspokojenia potrzeb swojej „drugiej połowy”. Jest to kluczowa myśl, którą pary muszą przyjąć. Wiele małżeństw tak wiele czasu poświęca na koncentrowanie się na brakach swoich współmałżonków, że zapominają, jak bardzo ich potrzebują. A myśl, że Bóg w istocie dał im ich współmałżonków w celu zaspokojenia ich potrzeb, dla wielu par może wydawać się niezwykłą. Jeżeli wyczuwacie, że małżeństwa nie doceniają znaczenia tego faktu, możecie zwrócić się do swojego współmałżonka i powiedzieć: „Bóg dał mi tę osobę w celu zaspokojenia moich potrzeb. Jest ona Bożym darem dla mnie”. Zachęćcie ich do rozważenia faktu, że to samo jest prawdą w odniesieniu do nich.

## **C. Boże zaspokojenie naszych potrzeb**

### *Podpowiedź do pytania:*

**nr 1:** Sprawił, że Adam zapadł w głęboki sen, wyjął żebro, zapełnił ciałem puste miejsce, uczynił kobietę, przyprował ją do Adama.

## **D. Nasza reakcja na zaspokojenie potrzeb przez Boga**

### *Podpowiedź do pytań:*

**nr 1:** Poza oczywistym faktem, że wyglądała w oczach Adama lepiej niż wszystkie zwierzęta, którym dał nazwy, nie uczyniła nic. On również nie uczynił nic, by zasłużyć sobie na jej akceptację.

**nr 3:** Jeżeli w waszej grupie są niewierzący, to ten punkt spotkania jest bardzo ważny. Daje okazję do przedstawienia treści Dobrej Nowiny. Przemyslcie w jakiej formie możecie w tym miejscu pomóc niewierzącym członkom grupy zbliżyć się do osobistej decyzji wiary.

**nr 4:** Zachęćcie członków grupy do pomyślenia o konkretnych wydarzeniach, w których zareagowali odrzuceniem współmałżonka. Podsumujcie wypowiedzi następującym zdaniem: „Mamy tendencję do koncentrowania się na naszym współmałżonku, a nie na Bogu. A gdy jesteśmy skoncentrowani na współmałżonku, łatwiej jest zauważać wady niż zalety”.

Jeżeli w waszej grupie są niewierzący lub ludzie, którzy w momencie zawierania związku małżeńskiego byli niewierzący, poproście uczestników o propozycję odpowiedzi w następującej kwestii: „Kiedy pobieraliśmy się, oboje nie znaliśmy Boga, a co dopiero mówić o ufaniu Jemu. Jak to możliwe, by w takich okolicznościach mój współmałżonek był Bożym darem dla mnie?” *Pismo Święte* jasno pokazuje, że Bóg jest suwerenny w sprawach tak pojedynczych osób, jak i całych narodów. Poproś grupę, by otworzyła *Pismo Święte* na *Liście do Rzymian 8,28* i zobaczył sposób, w jaki Bóg demonstruje swoją suwerenność, pokazuje swoją władzę poprzez wykorzystywanie dla swoich celów nawet tego, co ludzie czynią w buncie przeciwko Niemu. Zobacz też fragment z *Księgi Rodzaju 50,20*.

Jeżeli ktoś wspomni o przemocy w małżeństwie, zwróćcie uwagę na te fragmenty, które są poradami na ten temat:

*List do Rzymian 13,1* i *Pierwszy List św. Piotra Apostoła 2,13-15* nauczają, że Bóg ustanowił władzę dla nadzorowania tych, którzy czynią zło. Osoba znajdująca się w niebezpieczeństwie nie powinna wahać się prosić odpowiednie władze o ochronę.

*List do Rzymian 5,8* przedstawia Chrystusowy przykład miłości do grzesznika z jednoczesną nienawiścią do grzechu (*Psalm 45,8*). Złe czyny jednego ze współmałżonków nie usprawiedliwiają odpłacania tym samym przez drugiego.

*Księga Przysłów 14,7* mówi: *Od człowieka głupie go się odsuń*. Nie oznacza to rozwodu – doradza jedynie ustanowienie takiej sytuacji, która pozwoli na unikanie wpływów głupca (na przykład czasowa separacja).

**nr 5:** Poproście, by każda para popracowała wspólnie nad odpowiedzią na to pytanie. Dajcie na to dwie, trzy minuty. Niech uczestnicy zanotują swoje myśli, a potem poproś kilku ochotników o przeczytanie swoich prognoz. Po tym, jak kilka osób przeczyta swoje myśli, zapytajcie: „Co prognozy te mówią wam na temat przyjmowania swojego współmałżonka jako najlepszego Bożego sposobu zaspokojenia waszych potrzeb?”

**nr 6:** Poproście, by każda osoba zaznaczyła prawdziwe dla siebie stwierdzenie (stwierdzenia). Poproście o podniesienie ręki tych, którzy zaznaczyli zdanie pierwsze. To samo zrób z pozostałymi dwoma. Następnie poproście kogoś, kto zaznaczył stwierdzenie wybierane najczęściej, o wyjaśnienie, dlaczego, według niego, ta myśl jest znacząca. Po dwóch czy trzech wypowiedziach, zróbcie to samo z pozostałymi stwierdzeniami. Jeżeli nikt nie wybierze któregoś ze stwierdzeń, podzielcie się swoimi myślami na temat jego ważności.

## Spotkanie drugie

### Biorę Ciebie za żonę! Biorę Ciebie za męża! Zaspokajanie szczególnych potrzeb żony i męża

*Celem spotkania* jest pomoc kobietom/mężczyznom lepiej poznać i zaspokoić szczególne potrzeby ich mężów/żon.

Służy temu:

- określenie najważniejszych potrzeb kobiety/mężczyzny,
- zidentyfikowanie błędów, jakie zwykle popełniają kobiety/mężczyźni względem mężczyzn/kobiet,
- dostrzeżenie biblijnych wskazówek, które pomogą żonom/mężom zaspokajać potrzeby mężów/żon w pełen miłości sposób,
- przedyskutowanie sposobów, w jakie żona/mąż może zaspokajać potrzeby męża/żony.

#### *Komentarze ogólne*

Spotkanie ma przede wszystkim pomóc żonom/mężom odkryć, jakie są szczególne potrzeby ich mężów/żon i w jaki sposób mogą je zaspokajać. Pamiętajcie, że przy omawianiu potrzeb, zwłaszcza tych, które nie są właściwie zaspokajane, może łatwo dojść do tego, że małżonkowie będą się krytykować nawzajem. Jako prowadzący dbajcie więc o utrzymanie dobrej atmosfery spotkania.

#### ROZGRZEWKA

Zachęcamy Was do przeprowadzenia tego ćwiczenia w dwóch grupach – oddzielnie kobiety, oddzielnie mężczyźni.

#### ZBADANIE TEMATU

### A. Czego najbardziej potrzebują kobiety?

#### 1. Pierwszy sposób

**Podpowiedź:** „Chrystus umiłował Kościół i wydał za niego samego siebie”. Pierwszym sposobem właściwego realizowania przez męża miłości do żony jest poświęcenie takie, jak wykazał Chrystus, wydając samego siebie za swój Kościół. Celem poświęcenia Chrystusa dla Kościoła było dobro Kościoła, to, aby był bez żadnej skazy, „święty i nieskalany”. Celem poświęcenia męża dla żony powinno być jej dobro, to, aby mogła się doskonalić, wzrastać, wykorzystać w pełni potencjał otrzymany od Boga i stawać się „świętą, nieskalaną”.

Mąż powinien postępować tak, by zapewnić żonie to, co najlepsze dla jej rozwoju – powinien wspierać jej wzrost duchowy, poznawać jej konkretne potrzeby, zdolności, możliwości, zachęcać do używania ich i stwarzać możliwości do ich rozwoju, na przykład odciążając żonę od jej obowiązków domowych.

Aby Chrystus mógł kochać swój Kościół tak, jak to czynił, musiał mieć postawę sługi, zapierać się samego siebie, rezygnować z siebie. Mąż powinien mieć postawę sługi tak jak Chrystus.

## **2. Drugi sposób**

*Podpowiedź:* Drugim właściwym sposobem realizowania przez męża miłości do żony jest troszczenie się o byt, a przez to zaspokojenie jej potrzeby poczucia bezpieczeństwa, która jest jedną z najsilniejszych potrzeb emocjonalnych kobiety.

## **B. Czego najbardziej potrzebują mężczyźni?**

### **1. Pierwszy sposób**

*Podpowiedź:* Korona jest oznaką godności królewskiej, wysokiej pozycji, szczególnego wyróżnienia. Noszenie przez kogoś korony sprawia, że wydaje się innym ważniejszy, a jemu samemu dodaje pewności siebie.

Mąż „dzielnej żony” jest „ukoronowany”, wyróżniony, uprzywilejowany. Dzielna żona zwiększa szacunek innych do niego i jego szacunek do samego siebie. Sprawia, że jej mąż jest bardziej pewny siebie, zadowolony, że czuje się bezpiecznie.

Postawa żony (*Księga Przysłów 31,10-12*) miała wpływ na reputację męża. Żona, która szanuje męża, swoim zachowaniem pokazuje, że jest to człowiek wart szacunku i najwyższych godności. Dzięki temu także inni ludzie zaczynają go szanować i doceniać.

Żona, która niszczy swojego męża, przynosi mu wstyd i sprawia, że czuje się on bezwartościowy.

Żona może okazywać szacunek swojemu mężowi przez wspieranie, zachęcanie, poważanie i docenianie go. Szacunek, którego on bardzo potrzebuje, pomaga mu rozwijać się i wypełniać obowiązki stawiane mu przez życie.

## Spotkanie trzecie

### Miłość i wierność: Utrzymywanie prawdziwej miłości w małżeństwie

---

*Celem spotkania* jest pomoc członkom grupy w zrozumieniu czym jest miłość Boża. Służy temu:

- zaobserwowanie, w jaki sposób w różnych okresach życia zmienia się poczucie zadowolenia z małżeństwa,
- zrozumienie różnicy między miłością Bożą a ludzkimi wyobrażeniami o miłości,
- uświadomienie zagrożeń, jakie istnieją dla wyrażania miłości w małżeństwie.

#### ZBADANIE TEMATU

#### A. Co się dzieje z miłością?

**Podpowieź do pytań nr 1, 2, 3, 4, 5:** Małżonkowie są podekscytowani swoim nowym związkiem. Nie napotkali jeszcze na poważniejsze trudności, które występują później w małżeństwie i w życiu. Mają motywację i czas, aby pracować nad drobnymi problemami.

Dziel się własnymi doświadczeniami w zakresie omawianych zagadnień! Twoja szczerość odnośnie zmagañ, które przeszedłeś, pomoże grupie rozluźnić się i otworzyć.

Wiele osób w swojej relacji polega na emocjach i nie ma pomysłu na to, jak ją podtrzymać, gdy pierwsze emocje opadną. Kiedy pojawią się realia życia i wyciszą namiętności, zaczynają zdawać sobie sprawę, że trudniej jest im utrzymać związek, niż to wcześniej zakładali. Pojawiają się konflikty, a oni odkrywają, że nie wiedzą, jak sobie z nimi poradzić. Coraz rzadziej też przebywają razem, gdyż mogą nie zdawać sobie sprawy z wagi, jaką ma świadome wykrawanie czasu spośród rozmaitych zajęć na regularne sam na sam.

Wiele par dopuszcza do tego, że ich związek doznaje uszczerbku w okresie wychowywania dzieci, ponieważ wielką część swojej energii i uwagi koncentrują właśnie na nich. Przystają zabiegać o siebie nawzajem. Dodatkowo są bardzo zajęci i mają wiele różnych obowiązków, które ich angażują. Zaczynają też bardziej martwić się o to, czy współmałżonek należycie wykonuje swoje zadania i pełni swoją rolę, niż dbać o własną odpowiedzialność.

Bywa różnie, ale często wiele małżeństw cierpi, ponieważ zbyt wiele ich energii i uwagi przelewa się na pracę i karierę. Utrzymanie związku opartego na miłości, pośród tak wielu zajęć, to trudne zadanie.

Pary, które wytrzymały razem do czasu, gdy dzieci są duże, często odkrywają, że teraz mają więcej czasu i mogą znów bardziej skupić się na sobie nawzajem, pielęgnując swój związek na nowo. Z reguły są zadowolone, że udało im się dojść aż do tego momentu życia – jest to rodzaj ich „wspólnej inwestycji” i niewątpliwy sukces.

## B. Rozdział o miłości

### 1. Jaką wartość Bóg przypisuje miłości?

**Podpowiedź:** Bóg nadaje większą wartość miłości niż jakiegokolwiek innej ludzkiej cnocie. Najważniejszą wartością w małżeństwie jest miłość. Żadne osiągnięcia ani działania nie są w stanie jej zastąpić.

## C. Zagrożenia dla wyrażania miłości w małżeństwie

**Podpowiedź – zagrożenie 1:** Media z reguły zrównują miłość z silnymi emocjami. W typowej książce czy filmie ludzie są umieszczani razem w pewnej sytuacji – szkole, pracy, niebezpiecznym położeniu itp. – i przeżywają zauroczenie. Często zauroczenie to ma bardzo płytkie podstawy, zwykle wygląd fizyczny i seksapil. W wielu wypadkach bohaterowie szybko idą do łóżka z osobą, którą ledwo znają. Wartka akcja opowiadań potęguje nasze przekonanie, że ludzie zakochują się bardzo prędko, a nie w ciągu pewnego czasu. Ważne jest, aby członkowie grupy uświadomili to sobie, gdyż wielu z nich nie zdaje sobie sprawy z tego, jak silnie ich pojęcie miłości jest związane z wpływem mediów. Możecie zadać kilka pytań uzupełniających: „Co w tych filmach sprawia, że kobietę i mężczyznę coś ku sobie pociąga?”, „Jak rozwijają się te związki?”, „Jakie filmy widziałeś ostatnio i jak one przedstawiają ten temat?”

Rzadko można obejrzeć historię związku, który rozwija się w ciągu pewnego czasu, związku opartego na przyjaźni, poświęceniu i oddaniu. Związki filmowe często wydają się zaczynać i kończyć na etapie zakochania czy wręcz zaślepienia i opierają się prawie całkowicie na emocjach i seksie. W pewnym sensie są one realistyczne, ponieważ rzeczywiście odzwierciedlają rodzaje związków, jakie często dzisiaj widzujemy. Lecz te płytkie związki kończą się też często rozpadem lub rozwodem, gdyż ludzie w nie zaangażowani nie mają zwykle pojęcia, jak podtrzymać i wyrażać miłość, kiedy emocje opadną. Tego, niestety, filmy nie uczą...

Taki obraz miłości powoduje, że małżonkowie dochodzą do wniosku, że nie ma już między nimi miłości, że nic ich nie łączy. Nie wyrażają więc jej sobie, swój związek postrzegają z niechęcią, rezygnacją, często szukają przygód miłosnych poza małżeństwem, rozstają się...

**Podpowiedź – zagrożenie 2:** Oczywiście małżonkowie kierujący się egoizmem będą dążyli do zaspokojenia własnych potrzeb, zachcianek, własnego „widzimisię” kosztem drugiej osoby, nie biorąc pod uwagę jej potrzeb, samopoczucia itd. Skoncentrowani na sobie, będą raczej domagali się dla siebie oznak miłości, niż sami będą gotowi ją wyrażać i okazywać.

**Podpowiedź – zagrożenie 3:** Wraz z latami przebywania razem wykształcamy pewne nawyki w odnoszeniu się do siebie, a nasz związek małżeński traci świeżość i spontaniczność. Często nie ma się już nawet ochoty świadomie wyrażać miłości.



Musimy nieustannie dbać o nowe sposoby okazywania sobie miłości, spędzania czasu, sprawiania sobie nawzajem przyjemności.

Możecie zadać dodatkowe pytania rozszerzające nieco ten temat:

1. Jakie chwile wspólnie spędzone na zabawie i wypoczynku najmilej wspominacie?
2. Jak wpłynęły one na waszą relację?
3. Co powstrzymuje was od zwiększenia ilości takich rozrywek?

## Spotkanie czwarte

### Uczciwość małżeńska: Porozumiewanie się na poziomie pełnej otwartości

---

**Celem spotkania** jest ułatwienie członkom grupy zrozumienia tego, czym jest i jak ważne jest porozumiewanie się na poziomie pełnej otwartości w małżeństwie. Służy temu:

- dostrzeżenie wpływu wzajemnej otwartości małżonków na małżeństwo,
- ocena własnego poziomu porozumiewania się ze współmałżonkiem,
- przedyskutowanie sposobów osiągnięcia pełnej otwartości w porozumiewaniu się współmałżonków.

#### **Komentarze ogólne**

Wiele małżeństw porozumiewa się ze sobą w bardzo ograniczony, niedoskonały sposób, co często wynika z wielu powodów, na przykład z nawału prac zawodowych, obowiązków rodzinnych, nieumiejętności porozumiewania się i niedoceniań roli tego czynnika dla małżeństwa. Potrzebują one bodźca do rozpoczęcia procesu porozumiewania się na głębszym poziomie. Sukces w małżeństwie to coś więcej niż tylko pokojowe współistnienie. Celem, do którego mamy zgodnie z intencją Boga zmierzać, jest jedność. Sprzyja jej wzajemne dzielenie się sobą małżonków. Korzyści z otwartego, głębokiego porozumiewania się nadają ekscytujący wymiar życiu małżeńskiemu.

#### ZBADANIE TEMATU

### **B. Cztery kroki w kierunku pełnej otwartości**

W tej części spotkania jest przewidziany dla każdego uczestnika czas na zastanowienie się w milczeniu nad proponowanymi czterema krokami. Rozpocznijcie od podkreślenia szczególnego znaczenia pierwszego kroku. Jest to odpowiednie miejsce, abyście – jeśli jesteście w stanie – krótko podzielili się swoimi doświadczeniami na temat tego, w jaki sposób osobista więź z Chrystusem sprawia, że przyjmujecie postawę otwartości wobec Niego. Potem poproście wszystkich o uważne przeczytanie opisu czterech podanych kroków i zachęćcie do głębszego zastanowienia się nad tymi propozycjami.

#### **KROK PIERWSZY**

**Podpowiedź do podpunktu b):** Pełna otwartość wobec Boga pomaga zwalczać osobistą pychę, ułatwiając w ten sposób otwartość wobec drugiej osoby. Gdy dajemy Bogu do wglądu całe swoje serce, lepiej poznajemy samych siebie i możemy łatwiej dzielić się sobą ze współmałżonkiem.

Dobrze byłoby, gdybyście w tym miejscu zilustrowali tę prawdę przykładem zaczerpniętym z waszego życia małżeńskiego.

## KROK DRUGI

### *Podpowiedź do:*

- **podpunktu a)**: Jeśli wiesz, że twój współmałżonek kocha cię bezwarunkowo i nie będzie cię krytykował za błędy i potknięcia, nie zlekceważy i nie wykpi twoich uczuć, to nie będziesz się lękał, a to z kolei znacznie ułatwi przyjęcie postawy pełnej otwartości.

- **podpunktu c)**: Przebaczenie pozbawia go lęku przed oceną i odrzuceniem z powodu popełnionego błędu. Nie musi więc ukrywać swoich potknięć, ale może szczerze z tobą o nich rozmawiać.

## KROK TRZECI

*Podpowiedź:* Doceniony współmałżonek będzie dążył do zachowania takiej postawy w przyszłości. Utwierdzenie w słuszności postępowania zwiększa wiarę w siebie i w ciebie.

## KROK CZWARTY

*Podpowiedź:* Prawdziwa modlitwa wymaga pokory i otwartości wobec Boga. Modląc się razem, małżonkowie otwierają swoje serca przed Bogiem i przed sobą wzajemnie, a to z pewnością prowadzi ich do otwartości we wzajemnych relacjach.

### C. Ograniczanie otwartości

*Księga Przysłów* zaleca ostrożność w sposobie wypowiedzania się. Może się zdarzyć, że ktoś jest otwarty w niewłaściwy sposób. Chcąc być otwartym, warto się czasem zastanowić, w jaki sposób przekazać pewne prawdy. Niektórzy ludzie – zgodnie z hasłem „być w pełni otwartym i szczerym” – wręcz obrażają swoich współmałżonków i ograniczają stopień wzajemnego zaufania przez niewłaściwy sposób przekazania pewnych spraw, odczuć i wyznań.

## Spotkanie piąte

### Nie opuszczę Cię: Wytrwam mimo ryzyka porażki

---

**Celem spotkania** jest pomoc członkom grupy w oddzieleniu ich dokonań oraz dokonań ich współmałżonków od poczucia własnej wartości. Służy temu:

- przyznanie się do tego, że były kiedyś sytuacje, w których zawiedliśmy lub ponieśliśmy klęskę,
- zwrócenie uwagi na negatywne konsekwencje strachu przed poniesieniem porażki,
- zrozumienie biblijnego spojrzenia na sukces i porażkę,
- podjęcie konkretnych działań, które pomogą współmałżonkowi zrozumieć, że jego porażka w jakiejś dziedzinie nie czyni go mniej wartościowym.

#### **Komentarze ogólne**

Większość ludzi uzależnia własną wartość od swoich dokonań, a to wcześniej czy później stwarza problemy. Okazuje się, że osoby, które chcą odnieść sukces, aby dzięki temu uważać się za wartościowe, nigdy nie są w pełni usatysfakcjonowane. Kiedy ich wysiłki nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, potępiają same siebie.

Rozdział szósty *Listu do Rzymian* daje wspaniałą pomoc tym, którzy za wszelką cenę chcą zadowolić siebie i innych poprzez swoje dokonania. Apostoł Paweł pisze, że to nie nasze osiągnięcia ani sukcesy dają nam dostęp do Boga, ale jedynie Boża łaska, na którą w żaden sposób nie zasłużyliśmy. Boża akceptacja nie zależy od tego, co robimy lub kim jesteśmy, lecz jest darem, który otrzymujemy, gdy wierzymy, że Jezus Chrystus umarł za nas na krzyżu. Łaska jest jednym z najslabiej rozumianych pojęć *Nowego Testamentu* i dlatego powinna stać się przedmiotem oddzielnego studium. Łaska to „Boże bogactwo dane za darmo w Chrystusie”. Bóg udziela nam przebaczenia, daje życie wieczne i przywilej bycia Jego dzieckiem dlatego, że zapłacił za to Swoją krwią Jego Jednorodzony Syn – Jezus Chrystus (*List do Efezjan 2, 8-9*). Zrozumienie tego, czym jest Boża łaska, jest podstawą dla osiągnięcia właściwego poczucia własnej wartości.

#### ZBADANIE TEMATU

### **A. Jaki wpływ może wyrzeć na nas niepowodzenie?**

#### **Podpowiedź do pytań: 1, 2, 3**

Porażki powodują, że tracimy poczucie własnej wartości, czujemy się bezwartościowi, uważamy się za „nieudaczników”. Dzieje się tak m. in. dlatego, że tak czasem myślą o nas osoby z naszego najbliższego otoczenia i w taki sposób nas traktują. Osoby bojące się porażki często stają się pasywne, nie przejawiają inicjatywy.

Zwróćcie uwagę, że mogą być ludzie nieświadomi swojej obawy przed porażką, a dotyczy to głównie osób pasywnych. Pasywność z kolei niejednokrotnie jest wynikiem podświadomego unikania jakiegokolwiek ryzyka. Wiele osób nie dąży więc do odniesienia sukcesu, do zrealizowania swoich marzeń właśnie ze względu na lęk przed porażką.

## B. Spojrzenie na porażkę

### *Podpowiedź ogólna*

Dla Boga najwyższą wartość stanowi nasze serce, a nie nasz wygląd, bogactwo czy dokonania. Jeśli uczestnicy spotkania pamiętają historię Saula i Dawida, mogą rozmawiać o ich postawach i o tym na czym polegał sukces i porażka każdego z nich. Jeśli nie znają tych historii, zachęć ich do przeczytania w domu *Pierwszej i Drugiej Księgi Samuela*.

Zwróćcie uwagę na fragmenty 13,13-14 i 15,11 z *Pierwszej Księgi Samuela* oraz 8,9-14 z *Drugiej Księgi Samuela*, a także 11, 34 i 38 z *Pierwszej Księgi Królewskiej*. Fragmenty te mówią o Bożej, a więc najbardziej obiektywnej, ocenie życia obu królów. Mimo że obaj wielokrotnie odnosili sukcesy i obaj wielokrotnie upadali, dla Boga liczyła się przede wszystkim postawa ich serc.

Najważniejsze jest postawienie na pierwszym miejscu Boga i Jego królestwa oraz właściwa postawa wobec Boga, bo tylko to ma wymiar wieczny. Wszystko inne jest doczesne, przemienne lub ulegnie zniszczeniu.

### *Podpowiedź do pytań:*

#### **a) Na czym polegała porażka syna?**

Jego prawdziwą porażką nie było bankructwo czy bieda, choć oczywiście trudno to nazwać sukcesem. Były one jednak skutkiem prawdziwej porażki, która polegała na tym, że:

- syn zerwał swoją relację z ojcem,
- postąpił wbrew prawu, stanowiącemu, że synowie otrzymują swoją część majątku dopiero po śmierci ojca, a więc potraktował ojca tak, jakby ten już nie żył,
- prowadził niemoralne życie, zaprzeczając wartościom, w jakich został wychowany; efektem tego było bankructwo i ubóstwo.

#### **b) Co myślał o sobie syn, kiedy zrozumiał swój postępek?**

Nie czuł się godny, by zwać się synem.

#### **d) Czego ta przypowieść uczy nas o Bożej miłości i akceptacji?**

Nawet jeśli poniesiemy porażkę, która jest grzechem, Bóg zawsze jest gotów nam przebaczyć i przywrócić dawną relację.

