

DUSZPASTERSTWO RODZIN ARCHIDIECEZJI KATOWICKIEJ

Smak dojrzałej miłości

Notatnik dla małżonków

Katowice 2018

Wydawca:
Archidiecezja Katowicka
Wydział Duszpasterstwa Rodzin
ul. Jordana 39
40-043 Katowice

Współwydawca:
Drukarnia Archidiecezjalna w Katowicach
ul. Wita Stwosza 11
40-042 Katowice

Redakcja „Notatnika”
na podstawie programu „Smak dojrzałej miłości”:
Ewa Porada

Korekta językowa:
Dobromiła Salik

Łamanie i projekt okładki:
Bożena Kik

ISBN: 987-83-7593-344-4

Materiały duszpasterskie do użytku wewnętrznego

Druk:
Drukarnia Archidiecezjalna w Katowicach

WPROWADZENIE

Życie małżeńskie, podobnie jak całe ludzkie życie, podlega dynamice. Tak jak w życiu człowieka, tak i w życiu małżeńskim każdy etap ma swoje blaski i cienie, swoje specyficzne problemy i radości.

Także w tym okresie życia stają przed Państwem nowe wyzwania, wchodzicie w szczególny etap małżeństwa, w którym dzieci zaczynają już odgrywać inną rolę, zaczynają się usamodzielniać, a Wy sami uczycie się na nowo spędzać czas tylko ze sobą. Coraz częściej mierzycie się także z takimi wyzwaniami, jak zmiany fizjologiczne związane ze starzeniem się, opieka z jednej strony nad starszymi już rodzicami, z drugiej zaś – nad wnukami, dbanie o swój czas wolny, wynikający zarówno ze zmniejszających się obowiązków domowych, jak i z przygotowywaniem się do przejścia na emeryturę. Proponowany cykl spotkań ma służyć Państwu pomocą w radosnym smakowaniu dojrzałej miłości małżeńskiej oraz w wymianie poglądów i dzieleniu się swoimi doświadczeniami z innymi małżonkami.

Życzymy owocnych spotkań i zapału w Waszej małżeńskiej drodze do świętości.

Autorzy

TEMAT 1: BY LEPIEJ SIĘ ROZUMIEĆ – PODSTAWY KOMUNIKACJI MIĘDZY KOBIETĄ I MĘŻCZYZNĄ

Motto:

„Są tacy, którzy usiłują ośmieszyć czy nawet całkowicie negować ideę wiernego związku trwającego przez całe życie. Ludzie ci – możemy być tego absolutnie pewni – nie wiedzą, co to miłość”.
(św. Jan Paweł II)

Wprowadzenie.

Małżeństwo jako związek dwojga ludzi ma złożony charakter. Ma wiele cech:

- Małżeństwo jest darem, jest w swej istocie wspaniałym prezentem.
- Małżeństwo jest szansą miłości, której trzeba się nauczyć.
- Małżeństwo jest wspaniałą przygodą, w której jak podróżnicy stajemy przed wieloma drogami, wyborami, za które sami jesteśmy odpowiedzialni.
- Małżeństwo jest wezwaniem do służby.
- Małżeństwo jest wezwaniem do przyjaźni.
- Małżeństwo jest wezwaniem do cierpienia.
- Małżeństwo jest drogą doskonałości – stwarza okazję do przemiany pod wpływem Bożego działania i stawania się takimi osobami, jakimi Bóg chce, abyśmy byli.
- Małżeństwo nie jest wydarzeniem, lecz sposobem życia.

Nasze przekonania o tym, czym jest małżeństwo i jakie mamy w stosunku do niego oczekiwania, mają bezpośredni wpływ na sposób porozumiewania się między małżonkami.

Ćwiczenie 1. Różnice pomiędzy kobietą a mężczyzną.

Dzielimy się na dwie grupy: kobiety i mężczyźni.

Proszę uzupełnić poniższe tabele:

Mocne strony kobiet	Mocne strony mężczyzn
1.	1.
2.	2.
3.	3.

4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Słabe strony kobiet	Słabe strony mężczyzn
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

- Czy zgadzam się z przedstawionymi mocnymi i słabymi stronami swojej płci?
- Czy zauważam u siebie więcej stron słabych czy mocnych?
Znajomość różnic i odrębności, jakie istnieją pomiędzy kobietą a mężczyzną, potrzebna jest wszystkim szczególnie po to, żeby się porozumieć i umieć rozwiązywać zaistniałe konflikty lub ich unikać.

Ćwiczenie 2. Cechy osobowości*.

Małżonkowie przeprowadzają to ćwiczenie między sobą.

Oto lista cech osobowości. Wpisz swoje inicjały przy określeniach, które charakteryzują Ciebie. Wpisz inicjały Twojego męża/Twojej żony przy określeniach, które stosują się do niego/niej.

* Por. F. LITTAUER, *Osobowość plus. Jak zrozumieć innych przez zrozumienie siebie?*, Łódź 1995, s. 20–21.

Mocne strony		
Współdziałający	Cierpliwy	Ostrożny
Delikatny	Dokładny	Rzetelny
Radosny	Ufny	Współczujący
Szczery	Spokojny	Szlachetny
Inteligentny	Tolerancyjny	Przebaczący
Wytrwały	Otwarty	Bezkompromisowy
Ustępliwy	Dostosowujący się	Samodzielny
Pogodny	Stały w uczuciach	Troskliwy
Entuzjastyczny	Odważny	Energiczny
Uczynny	Wrażliwy	Taktowny
Odpowiedzialny	Czuły	Opanowany
Niekonwencjonalny	Towarzyski	Hojny
Mądry	O silnej woli	Z poczuciem humoru
Praktyczny	Opiekuńczy	Dobroduszny
Pokorny	Twórczy	Niezawodny
Gospodarny	Powściągliwy	Oszczędny
Przyjacielski	Wdzięczny	Zapobiegliwy
Refleksyjny	O dużej samokontroli	Skromny
Wymagający	Uczciwy	Zadbany
Słabości		
Sztywny	Nie umiejący ustąpić	Bezwstydnny
Chłodny	Nie umiejący przebaczyć	Przekorny
Niesumienny	Narzucający się	Strachliwy
Dziecinny	Zazdrosny	Przekupny
Wyniosły	Materialista	Niecierpliwy
Dominujący	Obarczony kompleksami	Podjrzliwy
Agresywny	Konserwatywny	Nieodpowiedzialny
Zbyt pewny siebie	Wygodny	Gadatliwy
Pochmurny	Niewytrwały	Ponury

Dwulicowy	O słabej woli	Nie mający własnego zdania
Niezaradny	O niskiej samokontroli	Plotkarz
Flegmatyczny	Uzależniony od nałogów	Słaby fizycznie
Bezkrytyczny	Spięty	Słaby psychicznie
Chciwy	Chaotyczny	Skąpy
Nie umiejący pracować nad sobą	Wybuchowy	Mściwy
Wulgarny	Opryskliwy	Rozrzutny
Niegrzeczny	Lekkomyślny	Małostkowy
Egoistyczny	Zmienny w uczuciach	Uzależniony uczuciowo
Zarozumiały	Leniwy	Poraniony uczuciowo
Uparty	Pochopny	Kombinator
Apodyktyczny	Awanturniczy	Zahamowany

Teraz usiądźcie razem. Wymieńcie się kwestionariuszami. Niech każde z Was powoli i z życzliwością przeczyta wybrane cechy swojego męża/swojej żony.

Podsumowanie.

- Czy trudno było słuchać drugiej osoby, która przedstawiała Twoje niekorzystne cechy osobowości?

Ćwiczenie 3. Pochwal swojego męża/swoją żonę.

Proszę dokończyć zdania. Po wykonaniu ćwiczenia wymieńcie się zeszytami i porozmawiajcie na temat dokończonych zdań.

- Czuję się kochany/kochana, kiedy

.....

- Najbardziej w Tobie podziwiam

.....

- Byłem wzruszony, kiedy

.....

- Jesteś dla mnie oparciem, kiedy

.....

- Dziękuję Ci za

.....

Podsumowanie.

Podstawą dobrej komunikacji w małżeństwie jest rozmowa. Dobra komunikacja pozwala uniknąć niepotrzebnych konfliktów, a umiejętność ich rozwiązywania pozwala trudne sytuacje wykorzystać dla dobra małżeństwa. Trzeba nauczyć się komunikowania swoich odczuć, a zwłaszcza problemów. Warto przyznawać się do gniewu, do rozczarowania, umieć nazywać to, co nas wyprowadza z równowagi, ale nie obwiniać za wszystko drugiej osoby.

Dobra komunikacja pomaga również w budowaniu jedności. Małżeństwo jest wspaniałą drogą rozwoju daną przez Boga, ale trzeba wytrwałej współpracy obojga małżonków z łaską Bożą.

■ TEMAT 2: MENO- I ANDROPAUZA – JAK TO OKIEŁZNAĆ?

Wprowadzenie.

Dziś temat, który jeśli już nie dotknął, to dotknie każdego z nas...

Jako małżonkowie żyjemy ze sobą wiele lat, widzimy, że się zmieniamy, i z czasem te zmiany zaczynają utrudniać życie nie tylko nam, ale również współmałżonkowi. Zdarza się, że wstyd nam się przyznać, iż nasza sprawność spada i nagle pewne czynności stają się dla nas barierą. Czy zastanawiamy się, dlaczego tak się dzieje, czy posiadamy informacje na temat zmian zachodzących w organizmie naszym i naszego współmałżonka?

Ćwiczenie 1. Meno- i andropauza.

Aby zorientować się, co wiemy na temat meno- i andropauzy, zapraszamy do przegrupowania: panie siadają razem i panowie razem.

- Panie zapraszamy do „burzy mózgów” na temat, czym jest **andropauza** i z czym się wiąże...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Panów zapraszamy do „burzy mózgów” na temat, czym jest **menopauza** i z czym się wiąże...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prosimy zapisać wypowiedzi w krótkiej formie. Prosimy też o wyznaczenie osoby do zaprezentowania wyników.

Ćwiczenie 2.

Pozostajemy w grupach. Proszę przeczytać poniższe informacje o menopauzie i andropauzie, szczególnie dotyczące ich objawów. Panie otrzymują informacje o menopauzie, panowie o andropauzie.

Proszę o wypisanie najważniejszych objawów.

Menopauza*

Każdy wiek ma swój urok – to wiemy, jednak dojrzała faza naszego życia związana jest z wieloma przemianami psychofizycznymi, które niosą ze sobą – łagodnie mówiąc – „odrobinę niedo- godności”.

Wstydlivy czas – menopauza

Termin menopauza pochodzi od greckiego „meno” (miesiąc, miesiączka) oraz „pausis” (przerwa, pauza). Rozpoczyna się po ostatniej miesiączce, po której następuje co najmniej półroczna przerwa. Menopauza to kolejny etap w życiu, który jest częścią szerszego procesu, zwanego klimakterium, obejmującego oprócz menopauzy także premenopauzę oraz postmenopauzę.

Klimakterium, w tym również menopauzę (zwane również przekwitaniem), powoduje stopniowy zanik czynności jajników. Obserwuje się wtedy spadek stężenia hormonów kobiecych we krwi, estrogenów (o 40–60%) i progesteronu (nawet do poziomu nieoznaczalnego). W rezultacie zakłóceniu ulega równowaga hormonalna, co powoduje wystąpienie szeregu symptomów kojarzonych z menopauzą.

Wiek, w którym pojawia się klimakterium, jest dość zróżnicowany. Szacuje się, że w Polsce rozpoczyna się najczęściej pomiędzy 45. a 49. rokiem życia i trwa około 10 lat, przy czym menopauza, czyli „szczyt” klimakterium, przypada przeciętnie w 49. roku życia. Czas wystąpienia pierwszych objawów przekwitania zależy przede wszystkim od uwarunkowań genetycznych.

* *Wstydlivy czas – menopauza*, opr. DK, <http://www.swiat-zdrowia.pl/artykuly/wstydlivy-czas-menopauza> [dostęp 5.12.2017].

O przyspieszeniu wystąpienia menopauzy decyduje też niehigieniczny tryb życia, np. stres czy niezdrowa dieta.

Menopauza sama w sobie nie jest uważana za chorobę. Jest to jedynie zespół symptomów. Dopiero te symptomy, jeśli nie są łagodne, mogą prowadzić do chorób i schorzeń (np. osteoporozy, chorób układu krążenia etc.). Dlatego kobiety powinny reagować na pierwsze oznaki menopauzy jak najszybciej. Zniwelują przykre objawy i będą cieszyć się z życia jak dotychczas. Ponadto będą miały szansę uniknięcia poważniejszych konsekwencji menopauzy.

Uciążliwe dolegliwości

Niedogodności menopauzalne można podzielić na dwie grupy: natury psychicznej (gorsze samopoczucie, huśtawki emocjonalne, stany depresyjne, osłabienie koncentracji) oraz fizycznej (uderzenia gorąca, pocenie nocne, zwiększenie poziomu złego cholesterolu, osteoporoza). Część z tych symptomów pojawia się już na samym początku klimakterium. Do wczesnych oznak przekwitania zalicza się uderzenia gorąca – tzw. wary (odczuwane jako nagłe fale ciepła przepływającego od głowy do tułowia). Trwają one od kilku minut do pół godziny, a mogą występować nawet kilkadziesiąt razy na dobę. Początkom menopauzy towarzyszą też nocne poty, które zaburzają sen, co skutkuje uczuciem zmęczenia i rozdrażnienia w ciągu dnia. Ponadto w tym okresie kobieta musi zmagać się z zaburzeniami pamięci, przygnębieniem, bezsennością oraz pogorszeniem koncentracji.

Z kolei niedogodności występujące w szczytowym okresie klimakterium wynikają z zakłócenia równowagi hormonalnej. Najczęściej spotyka się wtedy objawy menopauzy ze strony układu krążenia oraz układu kostnego. Dlaczego tak się dzieje? Otóż, jak stwierdzono, właściwy i zrównoważony poziom hormonów kobiecych przed menopauzą zabezpiecza przed rozwojem miażdżycy i wystąpieniem chorób układu krążenia. Gdy tylko poziom hormonów jest zaburzony, to kobiety bardziej niż mężczyźni są narażone na chorobę wieńcową, zawał serca lub udar mózgu. Z kolei szybkie obniżenie stężenia wapnia w tkance kostnej w okresie menopauzy zwiększa ryzyko osteoporozy. Kości stają się wtedy mniej wytrzymałe i są bardziej podatne na złamania.

Uciążliwe i czasami niepokojące symptomy menopauzy wymagają szybkiego działania. Aby kobieta mogła sobie pomóc odpo-

wiednio wcześniej, niezbędna jest powszechna edukacja w zakresie samej menopauzy, symptomów oraz sposobów radzenia sobie z nią.

- Wypisujemy zaobserwowane u siebie syndromy menopauzy:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Andropauza*

Każdy wiek ma swój urok – to wiemy, jednak dojrzała faza naszego życia związana jest z wieloma przemianami psychofizycznymi, które niosą ze sobą – łagodnie mówiąc – „odrobinę niedo-
godności”.

Pojęcie męskiego klimakterium – andropauzy – budzi wiele kontrowersji w świecie nauki. Badacze zgodni są co do tego, że po 50. r. ż. u mężczyzn spada znacznie poziom androgenów.

Polskie Towarzystwo Menopauzy i Andropauzy definiuje andropauzę jako „okres życia mężczyzny po pojawieniu się postępujących wraz z wiekiem niedoborów hormonów androgennych: testosteronu i dehydroepiandrosteronu, a także hormonu wzrostu i melatoniny” (Lew-Starowicz, 1999). Spadek testosteronu prowadzi do pogorszenia procesów fizycznych, umysłowych oraz zmniejszenia aktywności seksualnej.

Andropauza prawie jak menopauza

Klasyczne objawy męskiego klimakterium są zbliżone do symptomów charakterystycznych dla kobiet w okresie menopauzy. Należą do nich: drażliwość, labilność emocjonalna, nerwowość, problemy w zapamiętywaniu świeżych informacji, objawy podobne do depresji, spadek samooceny, uderzenia gorąca, nadmierne po-

* K. HALEMBA, *Męskie klimakterium – andropauza*, <http://www.swiat-zdrowia.pl/artykuly/meskie-klimakterium-andropauza> [dostęp 5.12.2017].

cenie się, bezsenność, obniżenie energii życiowej, zmniejszenie masy mięśniowej, otyłość typu brzuszego, osteoporoza, przerzedzenie owłosienia łonowego i inne. Zmniejszające się wraz z wiekiem wydzielanie testosteronu jest uwarunkowane genetycznie, jednak istotne znaczenie mają także czynniki psychospołeczne. Należy wymienić tu przede wszystkim permanentny stres, stany depresyjne, wykształcenie, stan majątkowy, skrajnie dużą bądź małą masę ciała, rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, tryb życia, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu lub innych używek oraz wiele innych czynników.

Kryzys wieku średniego

Na poziomie psychicznym okres andropauzy wiąże się dla mężczyzn z przeżywaniem wielu kryzysów. Charakterystyczne dla tego wieku są sytuacje związane z utratą wiary w siebie i w swoje możliwości, skłonnością do bilansowania życia czy spadkiem zainteresowania pracą. To, co do tej pory było priorytetem w działaniu, czyli praca zawodowa, schodzi na dalszy plan, a rozwija się potrzeba samorealizacji w życiu uczuciowym i relacjach interpersonalnych.

W dzisiejszych czasach postępujące zmiany obyczajowe, wydłużający się czas trwania życia i postęp w dziedzinie medycyny przyczyniają się do tego, że coraz bardziej widoczna staje się kategoria dojrzałych mężczyzn, którzy w okresie andropauzy są aktywni seksualnie i zawodowo, potrafią i chcą cieszyć się życiem i dbają o siebie. Model ten jest coraz bardziej rozpowszechniany przez kulturę masową i staje się powszechnie akceptowany. Andropauza traktowana jest jako faza przejściowa w życiu mężczyzny i pozwala na kontynuowanie satysfakcjonującej aktywności seksualnej, a dzięki leczeniu eliminuje się trudności i zaburzenia pojawiające się w tym stadium życia.

Rozwój seksualny w wieku podeszłym podporządkowany jest warunkom biologicznym, psychologicznym i społecznym, które stanowią dla niego podstawę i kontekst. Na każdym etapie życia człowiek nieustannie się rozwija, podejmuje różne zadania i dokonuje wyborów. Rozwój seksualny w wieku podeszłym również podlega tym prawidłowościom. Wybory związane z aktywnością seksualną mężczyzn w okresie andropauzy wiążą się z różnorodnymi możliwościami i ich konsekwencjami.

Seks, ale jaki?

Przy nastawieniu na kontynuację aktywności seksualnej w niezmienionej postaci starszy mężczyzna narażony jest na ryzyko niepowodzenia z uwagi na mniejszą wydolność fizyczną i ewentualność odrzucenia ze strony partnerki z powodu, być może, innych oczekiwań z jej strony. Może to prowadzić do utraty poczucia własnej męskości, a w konsekwencji do wycofania się z aktywności seksualnej.

Przy ograniczeniu aktywności i zachowaniu dotychczasowych schematów funkcjonowania ryzyko wydaje się zmniejszać. Istnieje bowiem mniejsze prawdopodobieństwo niepowodzenia, a w przypadku stałej partnerki, przy tendencji do spadku aktywności seksualnej kobiet, wraz z wiekiem wzrasta możliwość akceptacji takich zachowań.

Przy zmianie formy zachowań seksualnych niebezpieczeństwo niepowodzenia zależne jest od jej stopnia i jakości. Mogą się tu pojawić takie formy, jak: fantazjowanie połączone czasem z przechwalaniem się swoimi rzekomymi osiągnięciami, demonstrowanie postawy wiecznego uwodziciela w otoczeniu kobiet i inne.

- Wypisujemy zaobserwowane u siebie syndromy andropauzy:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Podsumowanie ćwiczenia.

Każdy wiek ma swój urok, choć już Cycero stwierdził: „Wszyscy pragną dożyć starości, a gdy dożyją, skarżą się na nią”. Okazuje się, że wiele cech wymienionych w powyższych materiałach może nas dotyczyć. I musimy z tym żyć. Zdecydowanie łatwiej będzie nam w życiu, jeśli oswoimy to, czego nie jesteśmy w stanie zmienić. Dyskomfort i dolegliwości mogą nam towarzyszyć, ale nie muszą determinować życia.

■ TEMAT 3: KOLEJNE LATA MIJAJĄ...

Motto:

„Żeby docenić wartość jednego roku, zapytaj studenta, który oblał końcowe egzaminy.

Żeby docenić wartość miesiąca, spytaj matkę, której dziecko przyszło na świat za wcześnie.

Żeby docenić wartość godziny, zapytaj zakochanych czekających na to, żeby się zobaczyć.

Żeby docenić wartość minuty, zapytaj kogoś, kto przegapił autobus lub samolot.

Żeby docenić wartość sekundy, zapytaj kogoś, kto przeżył wypadek.

Żeby docenić wartość setnej sekundy, zapytaj sportowca, który na olimpiadzie zdobył srebrny medal.

Czas na nikogo nie czeka. Łap każdy moment, który ci został, bo jest wartościowy.

Dziel go ze szczególnym człowiekiem – będzie jeszcze więcej wart”. (*Autor nieznany*)

„Że wszystko mija, wiadomo już w młodości, lecz jak szybko wszystko mija, doświadcza się dopiero na starość”.

(*Marie von Ebner-Eschenbach*)

Wprowadzenie.

Wraz z upływem lat zmieniamy się fizycznie, zmieniają się nasze poglądy. W różnych sytuacjach życiowych reagujemy inaczej niż w młodości. Jesteśmy w wieku powyżej 45 lat, może jesteśmy nieco młodszy lub nieco starsi. Różna jest nasza historia życia, doświadczenia i sytuacja życiowa.

Nasze dzieci mogą być dorosłe lub całkiem małe, nasi rodzice również są w różnym wieku, stanie zdrowia. Niezależnie od tego, jak różni się nasza sytuacja... lata przemijają.

1. My a nasi rodzice.

Rodzice dali nam życie, żywili nas, ubierali, wychowywali. Z biegiem lat obowiązek posłuszeństwa wobec rodziców zamienia się w szacunek wobec starzejących się rodziców i troskę o nich.

W **Katechizmie Kościoła Katolickiego** czytamy:

„Czwarte przykazanie przypomina dzieciom już dorosłym o ich odpowiedzialności wobec rodziców. W miarę możliwości powinny one okazywać im pomoc materialną i moralną w starości, w chorobie, samotności lub potrzebie...”. (KKK nr 2218)

Prawie każdy z nas stanie kiedyś przed pytaniem: jak pomóc rodzicom w ich starości? Jedni z was być może już stanęli przed tym problemem, inni mają go przed sobą. Opieka nad rodzicami to nie tylko wypełnienie Bożego przykazania. To sposób wyrażenia naszej bezwarunkowej miłości. Tak po prostu należy postąpić.

Nieraz będziemy mieć wątpliwości, czy postępujemy właściwie, dlatego warto się nad tym zastanowić już teraz.

Ćwiczenie 1. Opieka nad starszymi rodzicami.

W grupach zastanówcie się nad sposobami zapewnienia opieki rodzicom. Wypiszcie je, analizując ich wady i zalety.

Sposób opieki	Zalety	Wady
Dom, mieszkanie rodziców		
Nasz dom		
Inne		

Ćwiczenie 2. Nasi rodzice.

W parze zastanówcie się nad możliwymi sytuacjami opieki nad rodzicami (krewnymi) w Waszej rodzinie. Zastanówcie się także nad dodatkowymi pytaniami:

- Jak podzielimy się opieką nad rodzicami z rodzeństwem?
- Jak zorganizujemy opiekę, gdy jednocześnie będą jej potrzebować rodzice żony i męża?
- Jak ta sytuacja wpłynie na nasze małżeństwo, na dzieci (szczególnie wówczas, gdy rodzice zamieszkają z nami)?
- Jakie podejmujemy środki ochrony relacji w naszym małżeństwie przy jednoczesnym zapewnieniu dobrej opieki rodzicom?
- W jaki sposób możemy zaktywizować naszych rodziców (w razie potrzeby)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* * *

Opieka nad starszymi rodzicami może być też szansą dla nas samych. Jan Paweł II w *Liście do moich braci i siostr – ludzi w podeszłym wieku* pisał: „Ludzie starzy pomagają nam mądrzej patrzeć na ziemskie wydarzenia, ponieważ dzięki życiowym doświadczeniom zyskali wiedzę i dojrzałość. Są strażnikami pamięci zbiorowej, a więc mają szczególny tytuł, aby być wyrazicielami wspólnych ideałów i wartości, które są podstawą i regułą życia społecznego. Wykluczyć ich ze społeczeństwa znaczy w imię nowoczesności pozbawionej pamięci odrzucić przeszłość, w której zakorzeniona jest teraźniejszość. Ludzie starsi dzięki swej dojrzałości i doświadczeniu mogą udzielać młodym rad i cennych pouczeń.

Kruczość ludzkiego istnienia, w sposób najbardziej wyrazisty ujawniająca się w starszym wieku, staje się w tej perspektywie przypomnieniem o wzajemnej zależności i nieodzownej soli-

darności między różnymi pokoleniami, jako że każdy człowiek potrzebuje innych i wzbogaca się dzięki darom i charyzmatom wszystkich” (nr 10).

2. My parę lat później.

Na starość podobno „pracujemy” w młodości, ale nigdy nie jest za późno na zmiany. Zdrowy styl życia – odżywianie, ruch, sen, a także akceptacja naszych ograniczeń związanych z wiekiem pomogą nam dobrze przeżyć ten czas.

2.1. Problemy zdrowotne.

Ćwiczenie 3. Proszę dokończyć zdanie:

- Gdy mój małżonek zachoruje, to...

Chwila refleksji...

- Czy zastanawialiście się, jakie będą wasze relacje w przypadku choroby współmałżonka?
- Czy nie będę czuł(a) się pokrzywdzony(a), że muszę się nim opiekować?
- Jaka będzie moja postawa wobec zmiany zachowania współmałżonka np.: stopniowej utraty słuchu, kłopotów z pamięcią, wzrokiem, sprawnością ruchową?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.2. Emerytura.

Ćwiczenie 4. Emerytura.

Proszę dokończyć zdanie:

- Emerytura to...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nasze wyobrażenia o emeryturze są bardzo różne. Widzimy ten okres życia pod różnym kątem – w zależności od naszej sytuacji życiowej. Postrzeganie emerytury zależy też od naszego charakteru, marzeń oraz tego, jak bardzo przywiązani jesteśmy do naszej pracy. Być może praca jest sensem naszego życia?

Bywają sytuacje, gdy jeden z małżonków jest wcześniej emerytem. Powstają wtedy takie problemy, jak nowy podział obowiązków, zaangażowanie w sprawy rodziny, brak zrozumienia nowej sytuacji przez współmałżonka. Czy rozmawialiście już o tym ze sobą?

Modlitwa

Panie Boże! Ty znasz nasze wady i zalety, jesteś z nami nawet wtedy, gdy Cię nie dostrzegamy. Jesteśmy coraz starsi, starzeją się nasi rodzice. Prosimy, daj nam Twój pokój, abyśmy mogli z pogodą ducha przyjąć trudności, zaakceptować zmiany w nas i naszym otoczeniu. Obdarz nas darem rady, abyśmy podejmowali decyzje zgodne z Twoją wolą, dla dobra naszych bliskich. Daj nam zrozumienie faktu, że nie jesteśmy najważniejsi; że miłość to dbanie o dobro drugiego.

A gdy przyjdzie czas, że to my będziemy potrzebować pomocy, spraw, abyśmy potrafili być wdzięczni. Panie, Ty nas stworzyłeś na swój obraz i podobieństwo. A to, co stworzyłeś, jest piękne i ma sens, chociaż może w trudnościach tego nie widzimy. Dziękujemy Ci, Panie, za wiarę, małżeństwo, rodzinę. Wszystko Ty nam dałeś. Bądź uwielbiony, Panie!

■ TEMAT 4: JAK DOBRZE, ŻE SĄ ŚWIĘTA

Motto:

„Jedyna rzecz, która niesie ogromny pożytek i mogą ją robić wszyscy, to prawdziwa praca w winnicy Pana, to dawanie dobrego przykładu”. (św. Jan Bosko)

1. Świętowanie w rodzinie.

Zdania niedokończone

- Odpoczynek to...
- Świętowanie to...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 1. Tradycje religijne w naszej rodzinie.

W grupach 3–4 małżeństw dzielimy się swoim przeżywaniem tradycji religijnych w swojej rodzinie.

Tradycje religijne w naszej rodzinie		
	Okres liturgiczny	Tradycje
1.	Adwent	

2.	Święta Bożego Narodzenia	
3.	Wielki Post	
4.	Wielkanoc	

Oprócz zwyczajów wielkanocnych i bożonarodzeniowych istnieją również inne zwyczaje, związane z ważnymi świętami bądź też uroczystościami.

W tych dniach można również świętować całą rodziną.

Są to na przykład:

- Uroczystość Objawienia Pańskiego – udział w Orszaku Trzech Króli.
- Drogi Krzyżowe w okresie Wielkiego Postu.

- Uroczystości Wielkiego Tygodnia – uczestnictwo w Triduum Paschalnym.
- Uroczystość Wszystkich Świętych – po nawiedzeniu grobów naszych zmarłych świętowanie rodzinne.
- Wspomnienie Wszystkich Wiernych Zmarłych – uczestnictwo we Mszy Świętej na cmentarzu oraz ofiarowanie w intencji zmarłych Komunii Świętej; zyskanie odpustu.

Kultywowanie tych tradycji i obyczajów jest piękne i stanowi szansę na pogłębienie więzi, a przekazywanie ich młodemu pokoleniu jest rzeczą wspaniałą i zależy tylko od nas.

2. Świętowanie niedzieli.

Oprócz tradycji roku liturgicznego rodzina katolicka świętuje dzień święty – niedzielę.

Ćwiczenie 2. Świętowanie niedzieli.

- W jaki sposób – Waszym zdaniem – chrześcijanin powinien świętować niedzielę?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Swoją wypowiedź proszę uzupełnić na podstawie poniższych tekstów.

Katechizm Kościoła Katolickiego o świętowaniu niedzieli:

Nr 2182: „Uczestnictwo w niedzielę we wspólnej celebracji Eucharystii jest świadectwem przynależności do Chrystusa i Jego Kościoła oraz wierności Chrystusowi i Kościołowi. Wierni potwierdzają w ten sposób swoją komuniję w wierze i miłości. Wspólnie świadczą

o świętości Boga i nadziei zbawienia. Umacniają się nawzajem pod przewodnictwem Ducha Świętego”.

Nr 2184: „Jak Bóg »odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie, jaki podjął« (Rdz 2,2), tak również życie ludzkie składa się z pracy i odpoczynku. Ustanowienie dnia Pańskiego przyczynia się do tego, by wszyscy korzystali z wystarczającego odpoczynku i czasu wolnego, który mogliby poświęcić życiu rodzinnemu, kulturalnemu, społecznemu i religijnemu”.

Nr 2185: „W niedzielę oraz w inne dni świąteczne nakazane wierni powinni powstrzymać się od wykonywania prac lub zajęć, które przeszkadzają oddawaniu czci należnej Bogu, przeżywaniu radości właściwej dniowi Pańskiemu, pełnieniu uczynków miłosierdzia i koniecznemu odpoczynkowi duchowemu i fizycznemu. Obowiązki rodzinne lub ważne zadania społeczne stanowią słuszne usprawiedliwienie niewypełnienia nakazu odpoczynku niedzielnego. Wierni powinni jednak czuwać, by uzasadnione powody nie doprowadziły do nawyków niekorzystnych dla czci Boga, życia rodzinnego oraz zdrowia”.

Nr 2186: „Chrześcijanie dysponujący wolnym czasem powinni pamiętać o swoich braciach, którzy mają te same potrzeby i te same prawa, a którzy nie mogą odpoczywać z powodu ubóstwa i nędzy. W pobożności chrześcijańskiej niedziela jest tradycyjnie poświęcona na dobre uczynki i pokorne posługi względem ludzi chorych, kalekich i starszych. Chrześcijanie powinni także świętować niedzielę, oddając swojej rodzinie i bliskim czas i staranie, o które trudno w pozostałe dni tygodnia. Niedziela jest czasem refleksji, ciszy, lektury i medytacji, które sprzyjają wzrostowi życia wewnętrznego i chrześcijańskiego”.

Nr 2188: „W poszanowaniu wolności religijnej i dobra wspólnego wszystkich chrześcijanie powinni domagać się uznania niedziel i świąt kościelnych za ustawowe dni świąteczne. Powinni wszystkim dawać widoczny przykład modlitwy, szacunku i radości oraz bronić swoich tradycji jako cennego wkładu w życie duchowe społeczności ludzkiej. Jeśli ustawodawstwo kraju czy też inne powody zobowiązują do pracy w niedzielę, to niech ten dzień będzie jednak przeży-

wany jako dzień naszego wyzwolenia, które pozwala nam uczestniczyć w owym »uroczystym zebraniu«, w Kościele »pierworodnych, którzy są zapisani w niebiosach« (Hbr 12, 22-23)”.

Chrześcijańskie świętowanie niedzieli:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3. Świętowanie niedzieli w naszym domu.

Napiszcie, jak wygląda Wasze świętowanie niedzieli, podzielcie się tym, co w rodzinnym świętowaniu niedzieli cenicie sobie najbardziej.

Plan niedzieli naszej rodziny	
6.00–9.00	
9.00–12.00	
12.00–15.00	
15.00–18.00	
18.00–21.00	

21.00–00.00	
-------------	--

Każda niedziela i święta o tyle zmieniają człowieka, o ile sam człowiek chce się w nie zaangażować. Wszystko zależy od nas samych.

W Katechizmie Kościoła Katolickiego czytamy:

Nr 2186: „Chrześcijanie powinni także świętować niedzielę, oddając swojej rodzinie i bliskim czas i staranie, o które trudno w pozostałe dni tygodnia. Niedziela jest czasem refleksji, ciszy, lektury i medytacji, które sprzyjają wzrostowi życia wewnętrznego i chrześcijańskiego”.

3. Tradycje rodzinne.

Ćwiczenie 4. Inne święta i tradycje rodzinne.

- Wypiszcie, co świętujecie w swojej rodzinie: inne święta, tradycje rodzinne – podzielcie się tym z innymi małżonkami.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Podsumowanie.

Dobre nawyki budują i umacniają więzi.

Można zadać pytanie: Jak sprawić, by stały się one częścią waszego życia rodzinnego?

Jedyna recepta – to własny przykład.

Jeśli chcesz szacunku – szanuj.

Jeśli chcesz szczerości – bądź szczerzy.

Jeśli chcesz otwartości – bądź otwarty.

Przykład, jaki dajecie, i rytuały, które kultywujecie, pomogą zbudować mocny fundament waszej rodziny.

„Pamiętajcie, że dzieci w każdym wieku mają jedną rzecz wspólną: zamykają uszy na rady i otwierają oczy na przykłady”.
(The Tablet)

Świętujcie każdy dzień. Dobrze czasem pomyśleć, że może on być ostatnim...

■ TEMAT 5: NASZE DOROSŁE DZIECI...

1. Postawa rodziców wobec dorastających dzieci.

Wpływ rodziców na wychowanie dziecka jest różny w zależności od wieku dziecka, wydarzeń, jakie ono przeżywa, i etapów, jakie przechodzi. Choć troska o dziecko (nawet dorosłe) się zmienia, to jednak trwa przez całe życie.

Ćwiczenie 1. Kształtowanie postaw religijnych dzieci w różnym wieku.

Proszę podzielić się swoimi pomysłami, doświadczeniem, radościami i trudnościami w zakresie formacji religijnej swoich dzieci.

- W jaki sposób kształtować postawy religijne (modlitwa, niedzielny udział w Eucharystii, korzystanie z sakramentu pokuty, zaangażowanie w życie parafii itp.) swoich dorastających/dorosłych dzieci?
- Jaką postawę przyjąć wobec utraty wiary dziecka?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Wiara a postawy moralne.

We współczesnym świecie rodziny nierzadko mierzą się z takimi problemami, jak: zanik wiary swoich dzieci; kohabitacja i konkubinaty – bez przeszkody do zawarcia sakramentu małżeństwa; popadanie w nałogi i uzależnienia; postawy niemoralne czy aspołeczne.

3. Podsumowanie pracy w grupach.

W towarzystwie osobom w sytuacjach nieprawidłowych ważne jest kształtowanie ich postaw religijnych oraz ukazywanie radości płynącej z więzi z Bogiem. Osoby, które wejdą w proces nawiązywania żywej relacji z Bogiem, samoistnie będą chciały też stopniowo porządkować wszelkie nieprawidłowości i grzeszne sytuacje.

Przestrzeń kształtowania wiary dzieci (także dorosłych) jest „uprzywilejowanym” miejscem dla rodziców i dziadków. Ważne jest, abyście przykładem swojego życia kształtowali postawy religijne swoich dzieci.

Ćwiczenie 3. Moje świadectwo wiary.

- Proszę wypisać postawy, działania, słowa, dzięki którym stanie się dla swoich dzieci/wnuków świadkami wiary.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chwila refleksji...

- Jakie świadectwo życia dają wobec moich dzieci (i wnuków)?
- W jaki sposób towarzyszę dzieciom (wnukom) w ich rozwoju religijno-moralnym?

5. Zakończenie.

Modlitwa papieża Franciszka za rodziny

Jezu, Maryjo i Józefie,
ku Wam, Święta Rodzino z Nazaretu,
kierujemy dzisiaj wzrok
z podziwem i zaufaniem kontemplujemy w Was
piękno komunii w prawdziwej miłości;
Wam powierzamy wszystkie nasze rodziny,
aby odnawiały się w nich cuda łaski.
Święta Rodzino z Nazaretu,
fascynująca szkoła Ewangelii świętej,
naucz nas naśladować Twoje cnoty
stosując mądrą dyscyplinę duchową,
daj nam jasne spojrzenie,
które uznaje działanie Opatrzności
w codziennych realiach życia.
Święta Rodzino z Nazaretu,
wierna strażniczko tajemnicy zbawienia,
spraw, aby zrodził się w nas szacunek dla milczenia,
uczyni nasze rodziny wieczernikami modlitwy
i przemień je w małe Kościoły domowe,
odnów pragnienie świętości,
podtrzymaj szlachetny trud pracy, wychowania,
słuchania, wzajemnego zrozumienia i przebaczenia.
Święta Rodzino z Nazaretu,
obudź w naszym społeczeństwie świadomość
świętości i nienaruszalności rodziny
jako nieocenionego i niezastąpionego dobra.
Niech każda rodzina będzie przyjaznym domem dobroci i pokoju
dla dzieci i osób starszych,
dla tych, którzy są chorzy i osamotnieni,
biednych i potrzebujących.
Jezu, Maryjo i Józefie,
prosimy Was z ufnością i powierzamy się Wam z radością.

TEMAT 6: TEŚCIOWIE. CO DALEJ Z NASZYM „GNIAZDEM”?

1. Dorosłe dzieci.

„Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę, i łączy się ze swoją żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem”. (Rdz 2,24)

Młodzi małżonkowie stają się jednością, a rodzice schodzą na drugi plan, choć nadal obowiązuje przykazanie miłości i szacunku. Małżonkowie zobowiązani są do troski wobec rodziców i teściów. Rolą zaś rodziców i teściów jest cicha obecność, wspieranie dorosłych dzieci, służenie radą i wskazówkami, gdy poproszą, a przede wszystkim modlitwa za dzieci i wnuki oraz przykład chrześcijańskiego życia.

Rodzice i teściowie – bogaci w doświadczenia życiowe – mogą stać się nieocenioną pomocą dla młodych małżonków. Nie mogą jednak stale ingerować w życie młodej rodziny, która ma prawo żyć swoim życiem, niezależnym od rodziców i teściów.

2. Syndrom opuszczonego gniazda.

Po usamodzielnieniu się dzieci wielu rodziców zadaje sobie takie i podobne pytania: Co teraz z nami będzie? Jak radzić sobie z samotnością? Komu jestem jeszcze potrzebny?

„Puste gniazdo” – to obawa przed utratą sensu życia, starością, samotnością, pustką... Jak sobie z tym radzić?

Ćwiczenie 1. Czym wypełnić puste gniazdo?

- Proszę wypisać propozycje zagospodarowania wolnego czasu po usamodzielnieniu się dzieci.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....

Zacznij się ruszać! Zacznij działać! Zrób to, o czym marzyłeś, a nie było czasu, bo dzieci...!

3. Rola teściów.

Jednym z wyzwań, jakie stoją przed małżonkami po opuszczeniu domu przez ich dzieci, jest zadanie bycia rodzicem/teściem w relacji do małżeństwa i rodziny swoich dzieci.

Ćwiczenie 2. Teściowa/teść.

Proszę dokończyć zdania:

- Teściowa to...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Teść kojarzy mi się z...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Podsumowanie.

Różne mamy doświadczenia życiowe i skojarzenia związane z teściami. Niektóre są pozytywne, sympatyczne, żartobliwe. Inne trudne, niemiłe, bolesne...

Spróbujmy zastanowić się: Czy w momencie zaślubin córki/syna tracimy swoje dziecko? A może zyskujemy synową – córkę lub zięcia – syna?

Ćwiczenie 3. Moi teściowie.

Każdy z uczestników wypisuje odpowiedzi na pytania:

- Co podobało ci się u swoich teściów?
- Za co jesteś im wdzięczny?
- Co drażniło cię w postawie teściów?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Niech małżonkowie wymienią się Notatnikami i chwilę o tym porozmawiają.

Ćwiczenie 4. Rola teściów w życiu rodziny.

Proszę odpowiedzieć na pytania:

- Jaka powinna być rola teściów w życiu rodziny?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Cechy wymarzonych teściów...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Toksyczni teściowie to...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podsumowanie.

Może warto postawić sobie pytanie: w której grupie teściów jestem albo chcę się znaleźć?

I czy odpowiada mi rola:

- teściów pochłaniających (kontrolują młodych, zabierają czas),
- teściów kierujących (chcą mieć wpływ na decyzje, wybory życiowe dzieci),
- teściów krytykujących (wytykają każdą porażkę, błąd, komentują wszystko),
- teściów narzucających (narzucają zasady, zmuszają do podporządkowania się),
- teściów męczących (naprzykrzają się i domagają zainteresowania sobą),
- teściów odrzucających (synową, zięcia, wnuka),
- teściów dobrych...

Teściowie to rodzice mojej ukochanej żony, mojego kochanego męża. A synowa to miłość życia mojego syna, zaś zięć to mąż umiłowany mojej córki.

Proszę dokończyć zdanie:

- Cenię u mojej synowej...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Podziwiam zięcia za...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Modlitwa za rodzinę

Panie Jezu Chryste, dziękujemy Ci za naszą rodzinę. Prosimy o miłość, zgodę i pokój we wzajemnych relacjach. Ulecz nasze serca z egoizmu i zranień. Pomóż pokonywać różne trudności i troszczyć się o siebie. Niech nasza rodzina będzie Bogiem silna! Otwieramy Ci nasze serca i drzwi naszego domu. Bądź naszym jedynym Panem, uświęć nas w prawdzie i obdarzaj nieustannie potęgą Twego miłosierdzia. Jezu, Królu i Panie, ufamy Tobie! Amen!

TEMAT 7: WNUKI NA HORYZONCIE – ZOSTAJEMY DZIADKAMI...

Motto:

„Jakie to szczęście mieć rodzinę: mamusię, tatusia, siostrzyczki, braciszków, dwóch dziadków i dwie babcie, wujków i ciotek tak wiele, żeby się nie zmieścili w kościele!

Jakie to szczęście, kiedy się nowe dziecko urodzi!

Rodzina powiększa się

o jeden nowy łebek,

o nowe dwie rączki,

o nowe dwie nóżki,

o nowy brzuszek

– i dziadek pierwszy, i dziadek drugi klaszczą w ręce,

że jest o jedno dziecko jeszcze więcej!

Kiedy jest duża rodzina, to jest kogo kochać...

(ks. Jan Twardowski)

1. Wprowadzenie.

Przyjście na świat dziecka to wielkie szczęście i ogromna radość dla rodziców oraz dziadków. To także czas postawienia sobie pytań: Jak wspierać młodych rodziców? Na czym polega rola babci i dziadka? Jak pielęgnować relacje babcia/dziadek–wnuki? W jaki sposób przekazywać wnukom doświadczenia życiowe, tradycje rodzinne, wiarę? Jak mądrze kochać, a nie rozpieszczać? I nie próbować wyręczać rodziców?

Ćwiczenie 1. Rola babci i dziadka.

- Jakie radości, pozytywne, dobre doświadczenia wypływają z bycia babcią/dziadkiem?
- Z jakimi problemami, trudnościami, negatywnymi doświadczeniami można się spotkać, będąc babcią/dziadkiem?

.....

.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 2. Rola rodziców i dziadków. Jak wspierać młodych rodziców?

- Proszę wypisać, co przynależy do roli, obowiązków rodziców.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Proszę wypisać, jakie są zadania, jaka jest rola babci/dziadka?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Zasady bycia dobrą babcią i dobrym dziadkiem:

- **Pamiętaj, że dziadkowie to skarb, ale tylko wtedy, gdy jest dawkwany z umiarem.**
- **Nie przesadzaj z częstotliwością odwiedzin.**
- **Pomagaj, ale nie wtrącaj się i nie narzucaj.** Czasem młodzi rodzice nie potrafią odmówić, ale denerwuje ich nadmierna pomoc rodziców/teściów. Warto powiedzieć np.: chętnie pomogę, powiedzcie, gdy będziecie mnie potrzebowali.
- **Słuchaj własnych dzieci.** Młodzi rodzice są bardzo wrażliwi na potrzeby swojego dziecka. Jeśli mówią, żeby nie dawać słodyczy – nie dawaj! Jeśli proszą, żeby nie przegrzewać – nie za-

kładaj trzeciego sweterka! Jeśli ustalają, że dziecko ma iść spać o dwudziestej – połóż je o tej godzinie!

- **Mów wprost, ale taktownie o tym, co myślisz, czujesz.** Nie mów do syna lub córki, że ich żona/mąż źle gotuje, pielęgnuje, ubiera dzieci itp. Porozmawiaj z nimi razem, powiedz, co cię niepokoi. Pamiętaj, że młodzi nie chcą słuchać rad i opowieści typu: „A ja swoim dzieciom...”.
- **Nie narzucaj swego zdania, nie oceniaj.** Nikt nie lubi ciągłych komentarzy: „Zrób to tak...”, „mogłaś lepiej...”, „jeszcze za wcześniej na...” itp. Każdy ma prawo troszczyć się o swoje dziecko.
- **Nie daj się zarzucić obowiązkami.** Pamiętaj, że to rodzice wychowują swoje dzieci. Rola dziadków jest wspomagająca, nie wyręczająca. Dzieci powinny nam dziękować za opiekę. Nie musisz spełniać wszystkich prośb.
- **Kochaj bezwarunkowo swoje wnuki.** Dzieci potrzebują być kochane takimi, jakimi są. Okazuj im serce, zainteresowanie, słuchaj ich zwierzeń, dochowaj tajemnicy, wspieraj, przytul, pociesz.
- **Rozmawiaj z wnukami, buduj rodzinne relacje.** Przekaż wnukom historię rodziny, anegdoty rodzinne, pokaż albumy z rodzinnymi fotografiami. Zrób drzewo genealogiczne.
- **Przekaż najwyższe wartości.** Rozmawiaj z wnukami o Bogu oraz o radości i szczęściu płynących z wiary. Ucz prawdomówności, dobra, dostrzegania piękna, szlachetności, pomagania innym, miłości do rodziców i ojczyzny. Zwracaj uwagę na czystość języka i obyczajów.
- **Módl się z wnukami.** Pielęgnuj tradycje chrześcijańskie.
- **Nie zasypuj wnuków prezentami.** Dzieci nie potrzebują dużo rzeczy, przedmiotów, zabawek – potrzebują miłości. Pamiętaj, że nie muszą wszystkiego mieć. Dobrze jest za czymś tęsknić, marzyć, czekać...
- **Czytaj wnukom książki, opowiadaj mądre bajki.** Kształtuj ich wyobraźnię, wrażliwość, empatię.
- **Pozwól wnukom na samodzielność.** Nie rób wszystkiego za nich. Niech same założą buty. Nie odmawiaj, gdy chcą ci pomóc lub częstują cię słodyczami.
- **Pamiętaj, jakie to szczęście mieć rodzinę – bądź wdzięczny Bogu i ludziom za wszystko.**

Ćwiczenie 3. Dokończ zdanie:

- Dzisiaj zrozumiałam/zrozumiałem...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Zakończenie.**Modlitwa za wnuki**

Panie Jezu Chryste, dziękuję Ci za moją rodzinę. Dziękuję za dzieci i wnuki. Daj mi, Panie, serce roztropne, mądre i pełne miłości, abym mógł wspierać moje wnuki na drodze zbawienia. Niech wzrastają w łasce u Boga i ludzi. Niech rosną zdrowo i pięknie żyją. Daj, Panie, aby poznały twoją miłość i odpowiedziały na nią. Niech doświadczą potęgi twojego miłosierdzia. Przytul je do Twojego Najświętszego Serca. Bądź ich Królem, Panem, Przyjacielem. Pomóż im pokonać wszelkie lęki, słabości, niepowodzenia. Ulec zranienia, napełnij ufnością. Niech pragną życia w pokoju, czystości i Bożej radości. Amen.

Święta Maryjo, bądź ich opiekunką i wspomóżycielką. Amen.

Święci Joachimie i Anno, Dziadkowie Pana Jezusa, czuwajcie nad moimi wnukami. Amen.

■ TEMAT 8: RADOŚĆ PRZEBACZANIA

Wprowadzenie.

Jesteśmy już sporo lat ślubie. Czas biegnie, mamy za sobą wiele wspólnych przeżyć – wspaniałych, budujących, które są powodem naszej dumy. Jednak z pewnością mamy też w pamięci takie wydarzenia i rany, które są dla nas ciężarem i których najchętniej byśmy się pozbyli. Życie niesie ze sobą czasem bardzo prozaiczne żale, które niewypowiedziane przez lata (z różnych przyczyn) dręczą, bolą i utrudniają relację miłości ze współmałżonkiem. Czasem dochodzi do sytuacji, kiedy odsuwamy się od siebie i – choć jesteśmy małżonkami – odczuwamy jednak pustkę, żyjąc z poczuciem krzywdy i niezrozumienia.

Ćwiczenie 1. Dlaczego warto przebaczać?

- Dlaczego warto przebaczać, co przebaczenie wnosi w nasze życie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2. Co nas boli w naszej relacji.

Proszę dokończyć zdania (wszystkie lub wybrane):

- Dziękuję Ci, że jesteś ze mną, bo...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Chciałbym/chciałabym, żebyś wiedział, wiedziała, że... (słowa wdzięczności).

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Nie lubię, gdy...

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Rani mnie, gdy...

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Denerwuje mnie, gdy...

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Czuję się niekomfortowo, gdy...

.....
.....
.....

.....

- Dla mnie trudnym doświadczeniem w naszym małżeństwie było...

.....

- Cieszyłbym się/cieszyłabym się, gdybyś...

.....

Po zakończonym ćwiczeniu małżonkowie rozmawiają o tym, co napisali. Następnie między sobą odczytują tekst:

„**Droga Żono**, stając w prawdzie wobec Miłosiernego Ojca w niebie, proszę Cię o wybaczenie niepotrzebnych i złych słów, jakie nieopatrnie wypowiedziałem, braku okazanego szacunku i czułości wobec Ciebie, każdej złej myśli, braku pomocy, kiedy jej potrzebowałeś. W imię Boże przebacz mi to wszystko, by nasza miłość małżeńska była wolna od wszelkiego zła i nieporozumień”.

„**Drogi Mężu**, stając w prawdzie wobec Miłosiernego Ojca w Niebie, proszę Cię o wybaczenie niepotrzebnych i złych słów, jakie nieopatrnie wypowiedziałam, braku okazanego szacunku i czułości wobec Ciebie, każdej złej myśli, braku pomocy, kiedy jej potrzebowałeś. W imię Boże przebacz mi to wszystko, by nasza miłość małżeńska była wolna od wszelkiego zła i nieporozumień”.

TEMAT 9: ŻYCIE DUCHOWE MAŁŻONKÓW – OBOWIĄZEK, MOŻLIWOŚĆ CZY PRZYWILEJ?

Motto:

„Kiedy jesteśmy zjednoczeni i On jest, wówczas nie jest nas dwoje, lecz jesteśmy JEDNO. (...) Jesteśmy jednym Jezusem, a równocześnie odrębni (...). Jego obecność to mistyka między nami. (...) my dwoje w Nim jesteśmy i uczestniczymy w Życiu Trynitarnym”. *(Chiara Lubich)*

1. Wprowadzenie

„Święty Jan Chryzostom proponuje młodym małżonkom skierowanie takich słów do swoich małżonek: »Wziąłem cię w swoje ramiona i kocham cię bardziej niż moje życie. Albowiem życie obecne jest niczym, a moim najgorętszym pragnieniem jest przeżyć je z Tobą w taki sposób, abyśmy mieli pewność, że nie będziemy rozdzieleni i w tym życiu, które jest dla nas przygotowane... Miłość do Ciebie przedkładam ponad wszystko i nic nie byłoby dla mnie boleśniejse od niezgadzania się z Tobą«. (Św. Jan Chryzostom, Homiliae in ad Ephesios, 20, 8: PG 62, 145-147)”. KKK 2365

2. Ćwiczenie 1. Formy wspólnego życia duchowego.

Proszę odpowiedzieć na pytania:

- Czy myśleliście kiedyś (w pewnych okresach swojego małżeństwa) o podjęciu wspólnie życia duchowego?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Jakie formy duchowości małżeńskiej są Wam bliskie?

.....
.....
.....
.....
.....

- Czy widzicie wpływ prowadzenia wspólnie życia duchowego na jakość Waszych więzi, na codzienne odniesienia, na kontakty z otoczeniem?

.....
.....
.....
.....
.....

- Jeśli modlicie się razem – jakie znaczenie ma dla Was modlitwa małżeńska?

.....
.....
.....
.....
.....

- Jakie są plusy wspólnej modlitwy: rodzinnej i małżeńskiej?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ćwiczenie 2. Model małżeńskiego życia duchowego.

- Jakie formy pobożności mogą stać się stylem życia duchowego w Waszym małżeństwie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Jakie korzyści płyną ze wspólnego życia duchowego małżonków?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Podsumowanie spotkania.

„Aby budować jedność, my powinniśmy miłować się wzajemnie ze wszystkich sił, gotowi umrzeć jeden za drugiego. Natomiast Jezus nie nakazał nikomu jedności. On prosił Ojca o jedność, ponieważ wiedział, że dla pełnej jedności nie wystarczy nasza asceza – miłować się wzajemnie – ale potrzeba łaski z Wysoka; jest to łaska przychodząca dzięki Eucharystii. Eucharystia jest więzią jedności (...). Potrzeba więc zawsze naszego wysiłku przy jednoczesnej nadziei i ufnym oczekiwaniu, że resztę uczyni Jezus poprzez Eucharystię”^{*}.

^{*} C. LUBICH, *Jedność* (pod red. D. Falmi i F. Gillet), Fundacja Mariapoli 2016, s. 49.

Modlitwa

Ojcze Niebieski, spójrz na nas – Twoje dzieci połączone od tylu już lat sakramentem małżeństwa. Ty widzisz nas i wiesz wszystko. Ty znasz nas najlepiej i wiesz, co nosimy w naszych sercach. Ty chciałeś, byśmy połączyli się w sakramencie małżeństwa ze sobą i z Tobą. To Ty – Boże w Trójcy Jedyny – jesteś źródłem naszej miłości i Ty sam czuwasz nad naszą jednością. Pragniemy w całym naszym życiu oddawać Ci chwałę, żyć w coraz mocniejszej wzajemnej miłości i promieniować nią na nasze dzieci, wnuki, rodzinę, przyjaciół i wszystkich, których stawiasz na naszej drodze. Pomagaj nam trwać w wierności Tobie i sobie nawzajem. Prowadź nas bezpiecznie przez wszystkie wydarzenia naszego życia, byśmy zawsze złączeni z Tobą na ziemi – kiedyś mogli cieszyć się z Tobą i z wszystkimi mieszkańcami Nieba szczęściem wiecznym. Amen.

■ TEMAT 10: MOJE MIEJSCE W KOŚCIELE...

Modlitwa na rozpoczęcie.

Boże nasz! Naucz nas dobrze użytkować czas, który nam wyznaczyłeś, abyśmy go owocnie wykorzystali, nic z niego nie tracąc. Naucz nas łączyć pośpiech z powolnością, pogodę z gwałtownością, zapał ze spokojem. Przyjdź nam z pomocą, gdy rozpoczynamy, gdyż wtedy właśnie czujemy się słabi i prosimy o światło Ducha Świętego. Czuwaj nad naszym skupieniem, gdy rozmawiamy ze sobą i słuchamy siebie wzajemnie i nade wszystko sam dopełniaj niedoskonałości w naszym dziele.

Ojcze nasz...

Ćwiczenie 1. Oczekiwania małżonków od Kościoła.

W mojej parafii chciałbym zmienić...

1. W przestrzeni administracyjnego działania parafii:

-
-
-
-

2. W przestrzeni duszpasterstwa:

-
-
-
-

Ćwiczenie 2. Oczekiwania Kościoła od małżonków.

Na podstawie fragmentu adhortacji apostołskiej *Familiaris consortio* proszę określić zadania, jakie Kościół wyznacza małżonkom.

„Lecz przede wszystkim uznane być musi szczególne miejsce, które na mocy łaski sakramentalnej należy się w tej dziedzinie posłannictwu małżonków i rodzin chrześcijańskich. Takie posłannictwo ma służyć budowaniu Kościoła, wznoszeniu Królestwa Bożego w dziejach. Wypływa to z aktu uległego posłuszeństwa Chrystusowi

Ćwiczenie 3. Co mi pomoże w realizacji moich zadań w Kościele?

Proszę wypisać, co pomogłyby małżonkom/rodzicom w realizacji ich zadań we wspólnocie Kościoła:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ćwiczenie 4. Moje miejsce w Kościele.

Co jako małżeństwo możecie uczynić dla wspólnoty parafialnej? Co ja, jako małżonek, mogę zrobić dla mojej wspólnoty parafialnej, w co się zaangażować?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Modlitwa za Kościół

Boski nasz Zbawicielu, umiłowałeś swój Kościół aż do męki na Krzyżu i zapewniłeś, że zostaniesz z nami aż do końca czasów. Wspomagaj nasz Kościół w jego zmaganiach. Sam głosiłeś, że między pszenicą rośnie również kąkol; spraw, aby słabość Twoich uczniów nie górowała nad świętością w Kościele. Pomóż swoją łaską robotnikom w winnicy, wspomagaj kapłanów i miliony

wiernych, aby znosząc ciężar dnia i upału, pracowali dla Twojej chwały i dla dobra wszystkich ludzi. Oby ziarno Słowa Bożego padło na dobrą glebę i przyniosło plon wielokrotny. Każdy Twój wyznawca niech spełnia godnie swój obowiązek, gdziekolwiek postawiła go Opatrzność Boża, a wszystkim niech przyświeca wspólny cel – zbawienie wszystkich ludzi. Panie nasz, nazwałś Kościół swoim Królestwem na ziemi, gdzie Twoje panuje prawo, gdzie Twoja dobroć jest berłem, Twoja moc naszą nadzieją. Spraw, abyśmy pamiętając, że królestwo Twoje jest królestwem budującym się dopiero, nie szczędzili ofiar i zasłużyli na udział w wiecznym królestwie Twoim. Amen.

Najwspanialszy wzór miłości zawierają słowa św. Pawła –
Hymn o miłości (1 Kor 13).

„Gdybym mówił językami ludzi i aniołów,
a miłości bym nie miał,
stałbym się jak miedź brzęcząca
albo cymbał brzącający.
Gdybym też miał dar prorokowania
i znał wszystkie tajemnice,
i posiadał wszelką wiedzę,
i wszelką [możliwą] wiarę, tak iżbym góry przenosił,
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 bym nie zyskał.
Miłość cierpliwa jest,
łaskawa jest.
Miłość nie zazdrości,
nie szuka pokłasku,
nie unosi się pychą;
nie dopuszcza się bezwstydu,
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.
Miłość nigdy nie ustaje,
[nie jest] jak prorocтва, które się skończą,
albo jak dar języków, który zniknie,
lub jak wiedza, której zabraknie.
Po części bowiem tylko poznajemy,
po części prorokujemy.
Gdy zaś przyjdzie to, co jest doskonałe,

zniknie to, co jest tylko częściowe.
Gdy byłem dzieckiem,
mówiłem jak dziecko,
czułem jak dziecko,
myślałem jak dziecko.
Kiedy zaś stałem się mężem,
wyzbyłem się tego, co dziecięce.
Teraz widzimy jakby w zwierciadle, niejasno;
wtedy zaś [zobaczmy] twarzą w twarz:
Teraz poznaję po części,
wtedy zaś poznam tak, jak i zostałem poznany.
Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość – te trzy:
z nich zaś największa jest miłość”.

By wgłębić się w powyższe słowa, warto przeczytać fragment adhortacji apostołskiej Papieża Franciszka *Amoris laetitia*, numery 90–119, które są piękną ilustracją tego Hymnu.

Wczytując się we fragmenty adhortacji, proszę opisać poszczególne cechy miłości:

Papież Franciszek, *Amoris laetitia* (w kolejnych punktach oznaczone jako AL)

Cierpliwość

AL 92. „Uzbrojenie się w cierpliwość nie oznacza pozwalania, aby nas nieustannie maltretowano, ani też tolerowania agresji fizycznej czy zgody na to, by nas traktowano jak przedmioty. Problem rodzi się wówczas, gdy żądamy, aby relacje były idylliczne czy też aby ludzie byli doskonali, albo gdy stawiamy siebie w centrum i oczekujemy wyłącznie, aby działo się tak, jak chcemy. Wtedy wszystko nas niecierpliwi, wszystko prowadzi nas do reakcji agresywnych. Jeśli nie dbamy o cierpliwość, to zawsze będziemy mieli wymówki, aby reagować gniewem i w końcu staniemy się ludźmi, którzy nie potrafią żyć z innymi, typami aspołecznymi, niezdolnymi do opanowania impulsów, a rodzina stanie się polem bitwy. Dlatego słowo Boże zachęca nas: »Niech zniknie spośród was wszelka gorycz, uniesienie, gniew, wrzaskliwość, znieważenie – wraz z wszelką złością« (Ef 4,31). Ta cierpliwość umacnia się, gdy uznaję, że także druga osoba ma prawo do życia na tej ziemi wraz ze mną, taka, jaka

jest. Bez względu na to, czy jest dla mnie przeszkodą, czy zmienia moje plany, czy denerwuje mnie jej sposób bycia lub jej idee, czy jeśli nie jest całkiem taka, jak się spodziewałem. Miłość zawsze ma poczucie głębokiego współczucia, które prowadzi do zaakceptowania drugiej osoby jako części tego świata, nawet gdy działa w inny sposób, niż bym sobie tego życzył”.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Postawa życzliwości

AL 94. „W całym tekście widać, że św. Paweł pragnie podkreślić, iż miłość to nie tylko uczucie, ale należy ją rozumieć w tym sensie, jaki słowo »miłość« ma w języku hebrajskim, to znaczy »czynienie dobra«. Jak powiedział św. Ignacy Loyola, »miłość winno się zakładać więcej na czynach niż na słowach«. W ten sposób może ona ukazać całą swoją płodność, i pozwala nam doświadczyć radości z dawania, szlachetności i wspaniałości dania siebie w darze obficie, bez miary, bez żądania zapłaty, tylko dla przyjemności dawania i służenia”.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Uzdrowienie zazdrości

AL 95. „Następnie odrzuca się jako sprzeczną z miłością postawę wyrażoną słowem *zelo* (zazdrości czy zawiści). Oznacza to, że w miłości nie ma miejsca na doświadczenie przykrości z powodu dobra drugiej osoby (Dz 7,9; 17,5). Zazdrość to smutek z powodu dobra innych, ukazujący, że nie jesteśmy zainteresowani szczęściem innych, ponieważ skoncentrowaliśmy się wyłącznie

na własnej pomyślności. Podczas gdy miłość pozwala nam wyjść z naszych ograniczeń, to zazdrość prowadzi nas do skupienia się na sobie. Prawdziwa miłość docenia osiągnięcia innych, nie odczuwa ich jako zagrożenia i uwalnia się od gorzkiego smaku zazdrości. Akceptuje fakt, że każdy ma różne dary i różne drogi życiowe. Zatem dąży do odkrycia własnej drogi do szczęścia, pozwalając innym, aby znaleźli swoje szczęście”.

.....

Bez poklasku i unoszenia się pychą

AL 97. „Kolejne wyrażenie to *perpereuetai*, które oznacza zrozumiałość, pragnienie ukazania swojej wyższości poprzez wywoływanie wrażeń na innych postawą pedantyczną i nieco agresywną. Ten, kto kocha, nie tylko unika mówienia zbyt wiele o sobie, ale potrafi się znaleźć na swoim miejscu, nie usiłując stawiać siebie w centrum, także dlatego, że koncentruje się na innych. Następne słowo – *physioutai* – jest bardzo podobne, ponieważ wskazuje, że miłość nie jest arogancka. Dosłownie wyraża fakt, że »nie przesadza« wobec innych i wskazuje na coś bardziej subtelnego. Nie chodzi tylko o obsesję, by ukazać swoje cechy pozytywne, ale o coś, co sprawia także zatracenie poczucia rzeczywistości. Uważamy się za wspanialszych niż jesteśmy, bo sądzimy, że jesteśmy bardziej »duchowi« czy »mądrzy«. Św. Paweł używa tego słowa przy innych okazjach, by na przykład powiedzieć, że »wiedza' wbija w pychę, miłość zaś buduje« (1 Kor 8,1b). Oznacza to, że niektórzy uważają siebie za wielkich, bo wiedzą więcej niż inni i wysilają się w stawianiu wymagań i kontrolowaniu ich, podczas gdy w rzeczywistości to, co sprawia, że jesteśmy wielkimi, to miłość, która rozumie, troszczy się, akceptuje i jest czujna wobec słabych. W innym wersecie św. Paweł używa tego określenia, aby skrytykować tych, którzy »wpadają w pychę« (por. 1 Kor 4,18), ale w rzeczywistości jest w nich więcej pustostowania niż prawdziwej »mocy« Ducha Świętego (por. 1 Kor 4,19)”.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Uprzejmość

AL 99. „Miłowanie oznacza także chęć bycia miłowanym przez innych i tutaj znajduje swój sens wyrażenie *asjemonei*. Pragnie ono wskazać, że miłość nie działa brutalnie, nie działa w sposób niegrzeczny, nie traktuje szorstko. Jej sposób bycia, jej słowa, jej gesty są sympatyczne, a nie grubiańskie lub sztywne. Nie lubi ranić innych. Uprzejmość »jest szkołą wrażliwości i bezinteresowności«, wymagającą od jej adepta »kształtowania swego umysłu i zmysłów i nauczania się czuć, mówić, a niekiedy – milczeć«. Bycie miłym nie jest stylem, który chrześcijanin może wybrać lub odrzucić. W ramach podstawowych wymogów miłości »każdy człowiek jest zobowiązany, by uczynić uprzejmymi swoje relacje z innymi«. Każdego dnia »wchodzenie w życie drugiego, również kiedy należy on do naszego życia, wymaga delikatności postępowania w sposób nieinwazyjny, co odnawia zaufanie i szacunek. [...] A miłość, im bardziej jest intymna i głęboka, tym bardziej wymaga poszanowania wolności i zdolności czekania, aż drugi otworzy drzwi do swojego serca».

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hojność

AL 102. „Sam św. Tomasz z Akwinu wyjaśnia jednak, że »do miłości bardziej należy chęć miłowania, niż bycia miłowanym«, i rzeczywiście »matki, u których spotykamy największą miłość, bardziej starają się kochać, niż być kochane«. Zatem miłość może wykraczać poza sprawiedliwość i rozdawać się darmo, »niczego

się za to nie spodziewając« (Łk 6,35), aż do największej miłości, »gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich« (J 15,13). Czy jest jeszcze możliwa owa hojność, która pozwala, by darmo dawać, i to dawać aż do końca? Z pewnością jest to możliwe, bo tego wymaga Ewangelia: »Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie!« (Mt 10,8)».

.....

Bez przemocy wewnętrznej

AL 104. „Ewangelia zachęca nas raczej do dostrzeżenia belki we własnym oku (por. Mt 7,5), a jako chrześcijanie nie możemy być obojętni na nieustanną zachętę Słowa Bożego, by nie podsycać gniewu: »Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj!« (Rz 12,21). »W czynieniu dobrze nie ustawajmy« (Ga 6,9). Czym innym jest poczucie siły wybuchającej agresji, a czym innym jest zgoda na nią, pozwolenie, aby stała się postawą trwałą: »Gniewajcie się, a nie grzeszcie: niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce!« (Ef 4,26). Dlatego nigdy nie należy kończyć dnia bez pojednania w rodzinie. »A jak mam się jednać? Na kolanach? Nie! Wystarczy mały gest, mała rzecz, i wraca zgoda w rodzinie. Wystarczy pieszczota, bez słów. Lecz niech nigdy dzień rodziny nie kończy się bez pogodzenia się«. Wewnętrzną reakcją w obliczu przykrości spowodowanych przez innych powinno być przede wszystkim błogosławienie w sercu, pragnienie dobra drugiej osoby, proszenie Boga, aby ją wyzwolił i uzdrowił: »Błogosławcie! Do tego bowiem jesteście powołani, abyście odziedziczyli błogosławieństwo« (1 P 3,9). Jeśli mamy walczyć ze złem, zróbmy to, ale zawsze mówmy »nie« przemocy wewnętrznej».

.....

.....
.....
.....

Przebaczenie

AL 106. „Gdy zostaliśmy obrażeni lub rozczarowani, przebaczenie jest możliwe i pożądane, ale nikt nie mówi, że jest ono łatwe. Prawda jest taka, że »komunia rodzinna może być zachowana i doskonała jedynie w wielkim duchu ofiary. Wymaga bowiem szlachetnej gotowości każdego i wszystkich do zrozumienia, tolerancji, przebaczenia i pojednania. Każda rodzina zdaje sobie sprawę, jak napięcia i konflikty, egoizm, niezgoda gwałtownie uderzają w tę komunie, a niekiedy śmiertelnie ją ranią. Stąd wielorakie i liczne formy rozbicia życia rodzinnego«”.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cieszyć się z innymi

AL 110. „Jeżeli osoba, która kocha, może uczynić dobro dla drugiego lub gdy widzi, że drugiemu się powodzi, przeżywa to z radością, to tym samym oddaje chwałę Bogu, ponieważ »radosnego dawcę miłuje Bóg« (2 Kor 9,7), a nasz Pan docenia szczególnie tego, kto cieszy się ze szczęścia innych. Jeśli nie umacniamy naszej zdolności do cieszenia się z dobra innych, a skupiamy się przede wszystkim na naszych własnych potrzebach, to jesteśmy skazani na życie z niewielką radością, bo jak powiedział Jezus, »więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu« (Dz 20,35). Rodzina powinna być zawsze miejscem, o którym każdy, kto uczyni w życiu coś dobrego, wie, że tam będą się z tego cieszyć wraz z nim”.

.....
.....
.....

.....
.....

Wszystko wybacz

AL 113. „Małżonkowie, którzy się kochają i należą do siebie, mówią dobrze jedno o drugim, starają się pokazać dobrą stronę współmałżonka, a nie tylko jego słabości i błędy. W każdym przypadku zachowują milczenie, aby nie zniszczyć jego obrazu. Nie jest to jednak jedynie zewnętrzny gest, ale wypływa on z postawy wewnętrznej. Nie jest to też naiwność człowieka, który udaje, że nie widzi trudności i punktów słabych drugiej osoby, ale jest to głębia spojrzenia tego, kto umieszcza te słabości i błędy w szerszym kontekście. Pamiętaj, że te wady są tylko pewną częścią, nie całością istnienia drugiej osoby. Nieprzyjemny fakt w danej relacji nie jest całością tej relacji. Można zatem zaakceptować z prostotą, że wszyscy jesteśmy złożoną mieszaniną światła i cienia. Drugi jest nie tylko tym, który mnie denerwuje. Jest czymś znacznie więcej. Z tego samego powodu nie wymagam, aby jego miłość była idealna, aby go docenić. Kocha mnie takim, jakim jest i jak potrafi, ze swoimi ograniczeniami, ale fakt, że jego miłość jest niedoskonała, nie oznacza, że jest fałszywa czy też że nie jest rzeczywista. Jest rzeczywista, ale ograniczona i doczesna. Jeśli więc wymagam zbyt wiele, uzmysłowi mi to w jakiś sposób, ponieważ nie może, ani też nie zgodzi się, by grać rolę istoty boskiej albo żeby być na usługach wszystkich moich potrzeb. Miłość współistnieje z niedoskonałością, wybaczeniem i potrafi zamilczeć w obliczu ograniczeń umiłowanej osoby”.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zaufanie

AL 115. „Takie zaufanie umożliwia relację wolności. Nie trzeba kontrolować drugiego, drobiazgowo śledzić jego kroków, aby zapobiec ucieczce z naszych ramion. Miłość żywi zaufanie, po-

zostawia wolność, wyrzeka się kontrolowania wszystkiego, posiadania, dominacji. Ta wolność, która umożliwia istnienie obszarów autonomii, otwartości na świat i nowych doświadczeń pozwala, aby relacja się ubogacała i nie stała się endogamią bez perspektyw. W ten sposób małżonkowie odnajdując siebie, mogą doświadczyć radości dzielenia się tym, co otrzymali i czego się nauczyli poza kręgiem rodzinnym. Równocześnie umożliwia ona szczerść i przejrzystość, ponieważ kiedy ktoś wie, że inni jemu ufają i doceniają jego podstawową dobroć, to wówczas ukazuje się takim, jakim jest, bez ukrywania. Ktoś, kto wie, że zawsze jest podejrzewany, że jest osądzany bez litości, że nie jest kochany bezwarunkowo, będzie wolał zachować swoje sekrety, ukryć swoje upadki i słabości, udawać kogoś, kim nie jest. Natomiast rodzina, w której panuje solidne i miłujące zaufanie, i gdzie zawsze powraca zaufanie mimo wszystko, pozwala, aby ujawniała się prawdziwa tożsamość jej członków i sprawia, że spontanicznie odrzucane jest oszustwo, fałsz i kłamstwo”.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Żywi nadzieję

AL116. „*Panta elpizei*: nie lęka się przyszłości. W połączeniu ze słowem poprzednim wskazuje na kogoś, kto wie, że drugi może się zmienić. Zawsze wierzy, że możliwe jest dojrzewanie, niespodziewany wybuch piękna, że najbardziej ukryte potencjalności jego istoty kiedyś wydadzą pierwsze pędy. To nie znaczy, że wszystko w tym życiu się zmieni. Pociąga za sobą akceptację, że niektóre rzeczy nie wypadną tak, jakbyśmy chcieli, ale być może Bóg pisze prosto po krzywych liniach tej osoby i wyciągnie jakieś dobro ze zła, jakiego nie udaje się jej przewyciężyć na tej ziemi”.

.....
.....
.....

.....

Wszystko przetrzyma

AL 119. „W życiu rodzinnym trzeba pielęgnować tę siłę miłości, która pomaga zwalczać zagrażające jej zło. Miłość nie daje się opanować urazami, pogardą dla ludzi, pragnieniem zranienia lub obciążania drugiego. Ideałem chrześcijańskim, zwłaszcza w rodzinie, jest miłość mimo wszystko. Czasami podziwiam na przykład postawę ludzi, którzy musieli rozejść się ze swoim małżonkiem, aby chronić się przed przemocą fizyczną, ale jednak ze względu na miłość małżeńską, która potrafi wyjść poza uczucia, byli w stanie działać na rzecz ich dobra, choć za pośrednictwem innych, w czasie choroby, cierpienia lub trudności. To także miłość mimo wszystko”.

.....

Ćwiczenie 4.

- Podkreśl cechy miłości z Hymnu o miłości, które widzisz u siebie oraz u męża/żony.

Cechy miłości	Ja	Żona/Mąż
• Cierpliwość	• Cierpliwość	• Cierpliwość
• Uprzejmość	• Uprzejmość	• Uprzejmość
• Opanowanie	• Opanowanie	• Opanowanie
• Umiłowanie prawdy	• Umiłowanie prawdy	• Umiłowanie prawdy
• Łaskawość	• Łaskawość	• Łaskawość
• Dawanie	• Dawanie	• Dawanie
• Przebaczenie	• Przebaczenie	• Przebaczenie
• Współczucie	• Współczucie	• Współczucie
• Wierność	• Wierność	• Wierność

<ul style="list-style-type: none"> • Miłość do Boga • Wewnętrzna radość • Zrozumienie • Troska o innych • Pokora • Inne... 	<ul style="list-style-type: none"> • Miłość do Boga • Wewnętrzna radość • Zrozumienie • Troska o innych • Pokora • Inne... 	<ul style="list-style-type: none"> • Miłość do Boga • Wewnętrzna radość • Zrozumienie • Troska o innych • Pokora • Inne...
--	--	--

2. Wiek dojrzały = miłość dojrzała?

Miłość dojrzała to: „Ja jestem dla Ciebie”, „Kocham Cię, bo jesteś”. To miłość nie „za coś”, ale „pomimo”. Nawet gdy:

- **mężowie o żonach** – masz wahania nastrojów, jesteś marudna, ciągle narzekasz na zdrowie, na mnie, przytyłaś i nie interesuje cię własny wygląd...;
- **żony o mężach** – nie dbasz o siebie, swoje zdrowie, nie spędzasz ze mną czasu, nie masz na nic ochoty...

Każde małżeństwo jest inne, ale problemy wynikające z różnic między kobietami i mężczyznami są podobne i nie znikną same wraz z upływem czasu. Musimy przyjąć je do wiadomości i pracować nad naszym małżeństwem, zaczynając od pracy nad sobą. Jedyną osobą, którą mogę zmienić, jestem ja sam.

Ćwiczenie 5.

- Nad czym ja mogę popracować, żeby nasze małżeństwo było lepsze?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Czuję się szczęśliwa(y), miło, dobrze, gdy, mężu (żono)...

.....

.....

.....

.....
.....
.....

- Czuję się zagniewana(y), smutna(y), jest mi przykro, gdy mężu (żono)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Modlitwa

Panie Boże! Ty przed laty połączyłeś nas ze sobą. Obdarowałeś łaską sakramentu małżeństwa. Choć zmieniamy się, mamy różne zdania, czasami wzajemnie się ranimy, jednak staramy się trwać przy sobie i z Tobą. Odnowiaj w nas Twoją łaskę, byśmy nie zniechęcali się trudnościami, aby nasza miłość dojrzewiała na wzór Twojej miłości do nas. Spraw, by nasze małżeństwo było zachętą dla naszych dzieci do pójścia w nasze ślady. Dziękujemy Ci, Panie, za wiarę, za sakrament małżeństwa, za współmałżonka, za dzieci. Bądź uwielbiony, Panie!

TEMAT 12: BY SZCZĘŚLIWIE DOTRWAĆ NIE TYLKO DO „ZŁOTYCH GODÓW”...

1. Ćwiczenie 1. Podróż wehikułem czasu.

Trzy najważniejsze sprawy, które zapamiętałem/am z przygotowań do uroczystości ślubnej:

1.
2.
3.

A teraz podróż w przyszłość, spróbujcie przygotować plan waszego złotego jubileuszu:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Czego najbardziej obawialiście się w przeszłości, a czego obawiacie się, myśląc o przyszłości?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Sakrament małżeństwa z perspektywy czasu... (zdrowie duchowe).

W dniu ślubu składaliśmy sobie wzajemnie przysięgę: „Ja (imię) ślubuję ci miłość, wierność i uczciwość małżeńską oraz że cię nie

opuszczę aż do śmierci. Tak mi dopomóż Panie Boże Wszechmogący i wszyscy Święci”.

Patrzając dzisiaj, z perspektywy przeżytych w małżeństwie lat, warto zastanowić się, jak realizowaliśmy tę przysięgę w codziennym życiu, jak dzisiaj ją realizujemy, co możemy jeszcze poprawić, jakie są nasze oczekiwania względem współmałżonka.

Ćwiczenie 2. Przysięga małżeńska dzisiaj.

Proszę opisać, w jaki sposób dzisiaj realizuję przysięgę małżeńską, czego współmałżonek może ode mnie oczekiwać:

- Ślubuję Ci miłość...

.....

- Ślubuję Ci wierność...

.....

- Ślubuję Ci uczciwość małżeńską...

.....

- Ślubuję Ci, że Cię nie opuszczę aż do śmierci...

.....

- Tak mi dopomóż Panie Boże Wszechmogący i wszyscy Święci...

.....

Podsumowanie ćwiczenia – dyskusja:

- Jaką wartość odkrywam w sakramentalności małżeństwa? Co sakrament małżeństwa wniósł w nasze życie? Jaką rolę w naszym małżeństwie odgrywał Pan Bóg?

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Jak dobrze wykorzystać czas (zdrowie fizyczne i psychiczne).

Ćwiczenie 3. Jak osiągnąć pełnię szczęścia... – „burza mózgów”.

Jak osiągnąć pełnię szczęścia?

-
-
-
-
-
-

Ćwiczenie 4. Czas wolny.

Napiszcie, co waszym zdaniem chciałby robić wasz współmałżonek/współmałżonka. W następnej kolejności napiszcie, o czym wy marzycie, by spędzić czas wolny.

Mój współmałżonek lubi spędzać czas wolny...

-
-
-
-
-
-

Ja chciałbym/chciałabym spędzać czas wolny...

-
-
-
-
-
-

4. Jak budować zdrowe relacje społeczne (zdrowie społeczne).

Dla dobrego funkcjonowania oprócz dbałości o rozwój duchowy, fizyczny i psychiczny nieodzowne jest również budowanie dobrych relacji z innymi. Szczególnie z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami.

Ćwiczenie 5.

Proszę zastanowić się nad poniższymi pytaniami, a następnie porozmawiać o tym ze współmałżonkiem. Czy są przestrzenie i tematy, o których warto porozmawiać?

Rodzina

- Jak wyglądają moje relacje z rodzicami, rodzeństwem, dalszą rodziną?
- Jak często się spotykamy? Jakie więzi nas łączą?
- Co możemy zrobić jako małżeństwo, żeby te relacje były jeszcze lepsze?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Przyjaciele

- Czy pielęgnujemy relacje przyjacielskie?
- Ile czasu poświęcamy dla wspólnych przyjaciół i znajomych?
- Ile czasu poświęcam jako mąż/zona dla moich przyjaciół i znajomych?
- Co współmałżonek myśli o tych spotkaniach?
- Na ile te relacje nas ubogacają?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sąsiedzi i otoczenie

- Jakie są nasze relacje sąsiedzkie?
- Jeśli są jakieś zatargi, to w jaki sposób możemy naprawić sytuację?
- Jak jesteśmy postrzegani przez otoczenie, co wpływa na obraz naszej rodziny w środowisku?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Na zakończenie modlitwa Słowem Bożym.

Nie możemy zapomnieć, że odpoczynek jest nam zalecany przez Boga!

„I zesłali się apostołowie u Jezusa, i opowiedzieli mu wszystko, co uczynili i czego nauczali. I rzekł im: Wy sami idźcie na osobność, na miejsce ustronne i odpocznijcie nieco. Albowiem tych, co przychodzili i odchodzili, było wielu, tak iż nie mieli nawet czasu, żeby się posilić. Odjechali więc w łodzi na ustronne miejsce, na osobność”.
(Mk 6,30-32)

Modlitwa na zakończenie

Ty, Miłosierny Boże, dajesz nam czas wolny od pracy. Proszę Cię, udziel nam łaski dobrego wykorzystania wolnego czasu. Spraw, proszę, abyśmy nie zmarnowali tych chwil wolnych od pracy na rozmaite głupstwa, którymi zwodzi nas świat. Niechaj czas wolny będzie czasem dobrego wypoczynku i radości przebywania wśród najbliższych oraz przyjaciół. Pobłogosław mi, Boże, abyśmy wrócili do pracy z nowymi siłami i chęcią do podjęcia kolejnych wyzwań. Amen.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie.....	3
■ Temat 1: By lepiej się rozumieć – podstawy komunikacji między kobietą i mężczyzną.....	5
■ Temat 2: Meno- i andropauza – jak to określić?	10
■ Temat 3: Kolejne lata mijają... ..	17
■ Temat 4: Jak dobrze, że są święta.....	22
■ Temat 5: Nasze dorosłe dzieci... ..	29
■ Temat 6: Teściowie. Co dalej z naszym „gniazdem”?.....	33
■ Temat 7: Wnuki na horyzoncie – zostajemy dziadkami.....	38
■ Temat 8: Radość przebaczenia	42
■ Temat 9: Życie duchowe małżonków – obowiązek, możliwość czy przy- wilej?.....	45
■ Temat 10: Moje miejsce w Kościele.....	49
■ Temat 11: Miłość na bogato – dojrzała miłość.....	53
■ Temat 12: By szczęśliwie dotrzeć nie tylko do „złoty godów”	67