

Jerzy Grzybowski

Małżeństwo pod górke

Izajasz.pl



w wolności i z przekonaniem. Z wiarą, że nie chodzi tu o „imprezę”, ale o sakrament.

Jeżeli – jak piszesz – Twój chłopak jest wierzący, to znaczy potrzebne jest pogłębienie i odnowienie wiary, potrzebna jest wiedza o sakramencie małżeństwa, na czym polega korzystanie z jego łask w codziennym życiu. Warto, byś sama powiedziała mu, dlaczego Ci zależy na ślubie kościelnym.

Gdy partner jest po rozwodzie

Poznałam mojego partnera, jak już był po rozwodzie. Jesteśmy razem kilka miesięcy. Jego powrót do małżeństwa sakramentalnego jest niemożliwy, jego żona założyła rodzinę, mają dzieci, wyjechała za granicę. My pokochaliśmy się. Ale nie wszystko jest dobrze. Czuję się źle z tym, że nie mogę przyjąć sakramentu pokuty i pojednania. Mimo to uczęszczam na Mszę razem z partnerem, modlę się, staram się być dobrym człowiekiem. Bardzo boli mnie to, że „nie jestem obrazem Boga”. Od jakiegoś czasu nie cieszą mnie drobne rzeczy, nawet uważam, że nie zasługuję na to, żeby kupić sobie nową rzecz, nawet drobnostkę, czy pójść do fryzjera, bo żyję w grzechu.

Współpracuję z adwokatem kościelnym przy sporządzeniu wniosku do sądu biskupiego o stwierdzenie nieważności małżeństwa mojego partnera.

Nurtuje mnie pytanie, czy mimo tych starań, pokornej modlitwy, możemy dostąpić zbawienia?

Łucja

Dziękuję Ci za to wyznanie płynące z głębi serca i niewątpliwie inspirowane doświadczeniem łaski Bożej. Warto za nią Panu Bogu podziękować i zawierzyć Mu dalsze losy Waszego związku. Odczytuję z Twojego listu niepokój sumienia. Jest on słuszny z dwóch powodów. Po pierwsze, czy powrót Twojego partnera do jego poprzedniego małżeństwa jest naprawdę niemożliwy? Znamy małżeństwa, które rozwiódły się i po pewnym czasie zaczęły szukać na powrót dróg do siebie.

Nie wiem, czy podjęliście współżycie seksualne. Nie piszesz o tym. Dlatego rozważmy dwie sytuacje. Jeżeli nie podjęliście współżycia, to Twoja droga jest prawa i Panu Bogu miła. Możesz bez przeszkód przystępować do sakramentów. To dobrze, że zaczęliście starania o stwierdzenie nieważności małżeństwa Twojego partnera. Jeżeli do orzeczenia sądu, a w ślad za tym do zawarcia sakramentalnego związku małżeńskiego wytrwacie w czystości seksualnej, będzie to dla Was obojga ważny znak, że naprawdę łączy Was głęboka miłość, zdolna do poświęceń, wyrzeczenia, i będzie rękojmią, że Wasz przyszły związek małżeński będzie miał duże szanse na trwałość i szczęśliwy przebieg. Wasza wstrzeźliwość będzie zarazem pewnym odkupieniem rozpadu związku małżeńskiego Twojego partnera. Może być w tej intencji ofiarowana Panu Bogu.

Jeżeli jednak rozpoczęliście współżycie, to w tym leży źródło Twojego niepokojów sumienia. Zaprzymanie współżycia w intencji Waszego przyszłego związku uwolni Cię od tych niepokojów i będziesz mogła z czystym sercem przystępować do sakramentów. Ważne, abyś w wielkiej szczerości porozmawiała o tym z Twoim partnerem. Pewnie to będzie dialog, który trwać może jakiś czas. Jeżeli Twój partner będzie gotów do

podjęcia z Tobą takiej drogi, to znaczyć będzie, że naprawdę mu na Tobie zależy i że Wasza miłość jest głęboka.

Jestem już po rozmowie z moim partnerem, była to trudna i bolesna rozmowa, ale postanowiliśmy nasz związek oprzeć na wstrzeźliwości. Czujemy się szczęśliwi, mamy nadzieję, że wytrwamy w tym. Chciałabym się jednak dowiedzieć, czy są dopuszczalne w naszej sytuacji delikatne pieszczoty, dotyk w intymne miejsca. Każdy taki najmniejszy gest, dotyk sprawia nam radość. Gdzie jest granica?

Bardzo dziękuję za tę wiadomość. Odpowiadając na Twoje pytanie, chciałbym zauważyć – zresztą wiesz to sama na pewno – że zazwyczaj różne bodźce działają seksualnie na mężczyznę szybciej niż na kobietę. Granica, o którą pytasz, jest w miejscu, w którym Wasz kontakt spowoduje takie napięcie seksualne Twojego partnera, które będzie dla niego trudne do wytrzymania i wywoła np. masturbację. „Dotyk w intymne miejsca” to równia pochyła, potrzeba dużo silnej woli, by po tej równi nie zjechać.

Mój chłopak nie potrafi podjąć decyzji...

Z moim chłopakiem jesteśmy parą od trzech lat. Wiosną ubiegłego roku oświadczył mi się, ale powiedziałam, że znam go jeszcze za mało (spotykamy się tylko w weekendy, bo mieszka daleko ode mnie). Jednak nasze relacje zaczęły się psuć. Co prawda przed każdym spotkaniem kupuje mi kwiaty, a ostatnio wysyła mi SMS-ami

całe wiersze. Jednak często nie czuję się kochana. Dlaczego? Bo Jego słowa to jedno, ale co z czynami? Co prawda przyjeżdża prawie co tydzień, potrafi być troskliwy itd., ale jakiś czas temu wyszło na jaw, że jego rodzina jest patologiczna. Jego ojciec jest alkoholikiem. Rok temu, po kilku burzliwych i paru spokojnych rozmowach, przyznał mi rację, że nasze problemy wynikają z tego, że mieszka wciąż ze swoją rodziną. Podjął decyzję, że przeprowadza się do Warszawy jak najszybciej, najpóźniej do końca roku.

Miałam nadzieję, że to uratuje nasz związek. Niestety, nie podjął żadnych kroków ku temu. Już po kilku tygodniach zaczął się wycofywać z deklaracji, bąkać, że boi się porzucić pracę, bo nowa może być mniej pewna itp. W końcu stwierdził, że na niego naciskam i mam mu nie pomagać, a o postępach sam powie. Znowu była kłótnia. Od tego czasu nie pytam, ale jestem pewna, że nie zrobił nic. Mam już tego dość. Dodam, że przedstawiłam mu swoich rodziców, rodzeństwo, przyjaciół, wie, jak mieszkam. Ale on nie zaprosił mnie nigdy do domu swoich rodziców. Wiele innych obietnic mi składał, ale z niczego się nie wywiązał. A prezenty robi nadal i mówi do mnie „skarbie”. Co mam robić?

Justyna

Justyno! Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że Twój chłopak ma syndrom dorosłego dziecka alkoholika, popularnie zwany DDA. Świadczy o tym przede wszystkim to, że jego ojciec jest alkoholikiem. Wśród różnych objawów tego syndromu jest nieumiejętność podejmowania decyzji, wręcz

stanu. Może pogłaskać współmałżonka po policzku, uśmiechnąć... starać się pokonać w sobie tę blokadę.

Pisze Pani o seksie jako drodze pojednania. Taka kompensata uczuć przykrych przyjemnymi, osiągniętymi szybko, rozładowuje – jak Pani pisze – napięcie między wami. To dobrze, ale warto potem porozmawiać o tym, co się wydarzyło. Nie przechodzić nad tym do porządku dziennego. Trzeba nazwać uczucia, uświadomić sobie, o jakich niezaspokojonych uczuciach one mówiły. Jaki wpływa ma na to Wasz temperament? Zachęcam do poznawania swoich cech osobowości. No i oczywiście dobrze jest pamiętać o zasadach dialogu. To bardzo pomoże Wam złagodzić napięcia, jakie pojawiają się między Wami.

Niepłodność nie jest karą Bożą

Od ponad trzech lat staramy się o dziecko, przeszliśmy kurs naprotechnologii, były liczne leki, badania, diagnostyka, operacje i nadal nie zachodzę w ciążę. Dużo by mówić i pisać, doszło nawet do tego, że zaczęliśmy kurs adopcyjny, ale przeżywamy liczne górki i dolki, szczególnie, kiedy mowa o poważnych zaburzeniach dzieci przysposobionych. Czujemy, że nie jesteśmy gotowi, że wciąż nie pogodziliśmy się z tym, że nie mamy biologicznych dzieci. Już jesteśmy bardzo zmęczeni tematem, ale nie umiemy sobie z tym poradzić i iść dalej. Jesteśmy katolikami, przystępujemy do sakramentów, codziennie się modlimy, ale czujemy się opuszczeni, mimo usilnych prób życia z Bogiem i z ludźmi, jakby to, co się dzieje, było dla nas karą, tylko nie wiemy, za co.

Marta i Jacek

Przede wszystkim chcę Was zapewnić, że biologiczna niepłodność nie jest Bożą karą. Małżeństwa niepłodne biologicznie są bardzo, ale to bardzo bliskie Panu Bogu. On zawsze podaje rękę w takiej sytuacji, chociaż nie zawsze to wygląda tak, jak my tego oczekujemy.

Przypomnijcie sobie Sarę i Abrahama. W Biblii znajdziecie wiele przykładów małżeństw, które nie mogły mieć dzieci biologicznie własnych. Wasze małżeństwo jest miłe Bogu i kochane przez Niego właśnie teraz. Adopcja jest rozwiązaniem, ale nie jedynym. Jeżeli czujecie, że jeszcze nie jesteście gotowi do tego, nie spieszcie się. Domyślam się, że trudno Wam zaakceptować samych siebie. Czujecie się niespełnieni. Ale w oczach Bożych jesteście piękni, jesteście dziećmi Boga, i do Was Pan Jezus powiedział „Nie wyście Mnie wybrali, ale Ja was wybrałem, abyście szli i owoc przynosili”.

Ten owoc to owoc Waszej miłości, którym wcale nie musi być dziecko... Być może spełnienie się Waszego małżeństwa leży gdzie indziej... Warto coraz pełniej zawierzać je Panu Bogu. Jest trudność, z którą mierzycie się razem. Bardzo potrzebna jest Wasza jedność, abyście mogli odnaleźć Waszą drogę. Potrzebne jest do tego ufne bycie jednym ciałem, tak w sensie fizycznym, jak i psychicznym, duchowym. Małżeństwo jest płodne zawsze, gdy tylko daje coś z siebie innym. To może być adopcja, ale są także inne drogi.

To, co piszę, nie oznacza, bym Was odciągał od troski o dziecko biologicznie własne ani od adopcji, wręcz przeciwnie. Ale najpierw potrzeba Wam bardzo dużo wewnętrznego pokoju, zaakceptowania siebie samych i siebie nawzajem w obecnej sytuacji.

próbowałem opisać powyżej. To się może zmieniać. Warto być na to wrażliwym.

Świat mi się zawalił

Piszę do Państwa, bo właśnie zawalił mi się świat po tym, jak żona oznajmiła mi, że jest rozczarowana życiem i nie wie, czy nadal mnie kocha. Jesteśmy ze sobą od dziesięciu lat bez jakichkolwiek przerw, poznaliśmy się, idąc na studia. Zawsze byliśmy bardzo odpowiedzialni i stawialiśmy najpierw na wykształcenie. Potem niestety ja stawiałem na wygodę i odkładałem decyzję o dziecku do dziś.

Żona chciała mieć dziecko od dłuższego czasu, ale ja jakbym tego nie zauważał. Zawsze chciałem i chcę mieć dzieci, ale nie wiem sam, dlaczego odkładałem decyzję na potem. Nagle okazało się, że żona jest w takim stanie psychicznym, że coś w niej pękło i zastanawia się nad rozstaniem. Teraz dopiero dostrzegłem, że te wszystkie sygnały, które do mnie wysyłała, to nie było jakieś tam „babskie gadanie”, ale na naprawdę chciała dziecka i wsparcia mojego w tej sprawie, ale ja nie odczytałem tych sygnałów. Teraz nie wiem, co mogę zrobić, żeby jej nie stracić. Bardzo się kochaliśmy, wciąż się szanujemy i jeszcze parę dni temu nawet do głowy by mi nie przyszło, że ona jest tak nieszczęśliwa. Rozmawiamy codziennie szczerze na ten temat, ale żona po prostu ma taką blokadę psychiczną w stosunku do mnie, że – jak twierdzi sama – nie potrafi mnie pokochać, jak kiedyś. Powiedziała mi, że nadal jestem jej najlepszym

przyjacielem, ale jako mąż straciłem miejsce w jej sercu. Nie pozwala się przytulać ani nie chce, żebym się do niej zwracał pieśczośliwie, tak jak to robiłem od zawsze.

Zawsze byłem bardzo zakochany w swojej żonie i nadal jestem, choć teraz dużo bardziej ją kocham niż wcześniej, a wcześniej wydawało mi się, że bardziej się już nie da kochać. Zawsze kupowałem jej kwiaty, zabierałem na randki, robiłem romantyczne kolacje, jeździliśmy na egzotyczne wakacje itp. To naprawdę wyglądało jak sielanka, ale nie zauważyłem, że żonie nie o to chodzi. Ona miała już dość tego „fajnego” życia, chciała mieć pełną rodzinę. Nie wiem, co mogę teraz zrobić, żeby to wszystko naprawić. Chcemy wybrać się do psychologa.

Maciej

Przed wybraniem się do psychologa warto sprawdzić, co to za psycholog, w jakiej pracuje instytucji, jakie ma poglądy, system wartości. Niestety, nie brak dziś psychologów i terapeutów, którzy na dzień dobry proponują rozwód. Ja zresztą na podstawie Pana opisu sytuacji nie widzę potrzeby wizyty u psychologa, chyba że żona będzie tego wyraźnie chciała.

Bardzo zachęcam do wyjazdu na weekend rekolekcyjny Spotkań Małżeńskich. To dobre miejsce na odblokowanie się nawzajem. Bardzo ważne jest, że żona nadal chce traktować Pana jak przyjaciela. Zachęcam do bardzo spokojnego okazywania żonie zrozumienia. Chodzi o to, żeby poczuła się rozumiana i kochana. Żeby to nie pozostało w sferze Pana deklaracji, ale stało się jej przeżyciem i doświadczeniem. A więc chyba raczej zrezygnować z zachowań czy gestów kojarzących

się z „fajnym życiem”, ale starać się odpowiadać na jej potrzeby bezpieczeństwa, uznania, bycia kochaną.

Z Pana listu wynika, że ta sytuacja trwa dopiero od kilku dni. Mogę się domyślać, że żona długo tłumila w sobie trudne uczucia i teraz one wybuchły. Powiedziała Panu o wszystkim. Warto spokojnie odczekać jakiś czas, bo może emocje opadną i będziecie mogli spokojnie porozmawiać.

Ale, uwaga: jeżeli do takiej rozmowy dojdzie i podejmiecie jakieś decyzje, to koniecznie trzeba się ich trzymać, a nie cieszyć się, że żonie przeszło i w związku z tym wrócić do dawnego trybu życia.

Jak przekonać żonę?

Żyjemy, niestety, w separacji i ja mam ograniczone możliwości widzenia się z dzieckiem, ale od czasu do czasu rozmawiam z żoną o różnych problemach. Teraz na przykład jest taka sprawa, że od września nasze dziecko powinno pójść do przedszkola. Uważam, że to jest konieczne, bo w tym wieku kształtują się relacje z rówieśnikami. Mój syn nie może dłużej być tylko z matką i babcią. A żona uważa, że powinien jeszcze zostać w domu. W ogóle cokolwiek powiem, to żona ma zawsze inne zdanie. Co mam robić? Jak ją przekonywać?

Tomasz

W Waszej sytuacji powinien Pan na razie... odpuścić sobie sprawę przedszkola. W czasie Waszych spotkań nie miejsce teraz na rozwiązywanie konkretnych problemów, ale na odbudowywanie Waszych relacji. Trzeba uczyć się słuchać,

wsluchiwać się w siebie, a nie tylko mówić; rozumieć, a nie oceniać; dzielić się sobą, a nie dyskutować. Przebaczać.

Należy poznawać odmiennosć swoich cech osobowości, szczególnie potrzeb psychicznych, temperamentów i akceptować tę odmiennosć. Zaciekawic się sobą nawzajem na nowo. Można to robic oczywiscie na konkretnych przykladach z Waszego zycia, ale na poczatku poznanie i zaakceptowanie siebie jako odrębných osób przeżywających różne sprawy inaczey, powinno być celem Waszej drogi do siebie.

Kiedy proces takiego wzajemnego poznawania siebie, dialogu prowadzącego do Waszego SPOTKANIA będzie nieco bardziej zaawansowany to sami – mam nadzieję – zrozumiecie, dlaczego każde z Was chciało odmiennego rozwiązania problemu przedszkola. Zachęcam do poczytania na ten temat fachowej literatury i do uczestniczenia w Spotkaniach Małżeńskich

Wpadka i co dalej?

Nigdy nie przypuszczałem, że w naszej katolickiej rodzinie coś takiego się wydarzy! Córka zaszła w ciążę. To jakaś wpadka po imprezie. Jej chłopak to jeszcze dzieciuch zupełnie do małżeństwa i do bycia ojcem nieprzygotowany. Owszem, czasem do nas przychodzi. Ale widzę, że moja córka wcale tak bardzo za nim nie tęskni. To już szósty miesiąc, ale oni o ślubie nic nie mówią. Na moje pytania córka daje wymijające odpowiedzi, mówiąc, że to jej sprawa. Czy mam ich nakłaniać do małżeństwa?

Jerzy

jak żyć razem z człowiekiem uzależnionym, jak postępować w różnych sytuacjach związanych z chorobą alkoholową męża lub żony. Być może dopiero Pani kontakt z Al-Anon będzie pierwszym skutecznym krokiem w kierunku rozpoczęcia terapii przez Pani męża. Sieć ośrodków Al-Anon w Polsce jest na dobrym poziomie i można mieć zaufanie w zasadzie do każdej palcówki, której adres znajdzie się w Internecie lub w prasie. Przy okazji dodam, że we wszystkich rodzajach uzależnień potrzebna jest terapia nie tylko osoby uzależnionej, ale i współmałżonka.

Jak odbić się od dna?

Od roku jestem mężatką. Pół roku temu przyszedł na świat nasz syn. Były komplikacje przy porodzie. Mąż wspierał mnie bardzo w tym czasie. Ja niestety za bardzo skupiłam się na sobie i dziecku, wciąż narzekałam, że mąż za mało mi pomaga, ciągle wytykałam mu błędy. Dwa miesiące temu mąż nie wytrzymał i postanowił odejść. Twierdzi, że umarły w nim uczucia do mnie, że zupełnie nic nie czuje. Wyprowadził się. Chciałabym ratować nasze małżeństwo, ale zupełnie nie wiem, jak.

Magda

Rozumiem, że zarówno Pani, jak i Pani mąż, przeżywacie teraz bardzo trudne uczucia. Jednakże miłości nie można wiązać z samymi tylko uczuciami i nie powinno się podejmować decyzji na podstawie uczuć.

Teraz trzeba, by Pani powiedziała mężowi, że rozumie, dlaczego się wyprowadził. Warto też, by mu Pani powiedziała

– może po raz kolejny – że jest mu wdzięczna za wsparcie w tamtym czasie, kiedy doświadczała Pani pomocy z jego strony. Nie chodzi o to, by prosić, żeby wrócił, ale zachęcić go: „dajmy sobie szansę”.

Miłość po takim kryzysie może odrodzić się na nowo – dojrzała, bogatsza o doświadczenia trudne, ale mogące posłużyć do jej bardziej dynamicznego rozwoju. Wtedy mogą – i owszem doświadczenia innych małżeństw, które przeszły takie trudności, to potwierdzają – wrócić uczucia radości, bliskości, wdzięczności i fascynacji.

Teraz potrzebne jest Państwu jak najczęstsze spotkanie się ze sobą, nieroztrząsanie wydarzeń minionych, niedyskutowanie o tym, co Was rozdzieliło, ale znajdowanie czasu dla siebie we dwoje, żeby razem po prostu **być**, spędzać ten czas we wzajemnym słuchaniu siebie, rozumieniu i akceptowaniu tego, co drugie z Was odczuwa i przeżywa. Jak tylko będzie możliwe zostawienie dziecka pod opieką dziadków, zapraszam na weekendowe rekolekcje Spotkania Małżeńskie. Te rekolekcje niejednemu małżeństwu pozwoliły odbić się od dna.

Czy „tylko modlitwa”?

Jest coraz trudniej w naszym małżeństwie. Do mojego męża nic nie dociera. Pozostaje mi chyba już tylko modlitwa.

Zosia

Nie pozostaje Pani „tylko modlitwa”, ale „aż modlitwa”. Taka modlitwa, która jest prawdziwym otwarciem się na Pana Boga i Jego natchnienia. Słyszałem o modlitwach w rodzaju:

Ale rekolekcje te nie są tylko dla małżeństw w kryzysie. Są przede wszystkim dla dobrych, szczęśliwych małżeństw, które pragną, by ich życie było coraz bogatsze wewnętrznie.

To były najważniejsze dni z wszystkich lat naszego małżeństwa. Jesteśmy naprawdę szczęśliwi. I naprawdę czujemy się razem. Mimo że nasza sytuacja nadal jest taka sama, to my odnajdujemy się w niej inaczej. Z większą miłością patrzymy na nasze problemy – napisał ktoś inny.

Nie przytaczam więcej świadectw. Zapraszam, by każdy z czytelników mógł kiedyś sam przed sobą powiedzieć coś bardzo „swojego”, o sobie i swoim małżeństwem – sobie i swojemu mężowi lub żonie. Bo warto być razem, a nie obok siebie.

Na rekolekcjach nikt nikogo do niczego nie zmusza, szanuje się wolność każdego. Przyjeżdżają nawet ludzie deklarujący się jako niewierzący, a którym zależy na więzi małżeńskiej. Każdy korzysta z nich tyle, ile może i ile chce.

Te rekolekcje pomagają odkryć na nowo godność każdego człowieka i godność małżeństwa jako związku dwojga ludzi. Nie tylko odkryć, ale iść dalej tą drogą. Przekłada się to na odkrycie na nowo godności całej rodziny. Rekolekcje pomagają odkryć na nowo sakrament małżeństwa w codzienności. Pozwalają też dostrzec cel i sens dalszego wspólnego życia.

Spotkania Małżeńskie rozpoczynają się w piątki o godz. 17.30 i kończą w niedzielę ok. godz. 15.00. Uczestniczenie w nich wiąże się z wyjazdem do domu rekolekcyjnego. Żeby

przeżyć głęboko ich program, trzeba na te dwie doby odejść od wszystkich spraw codziennych, od obowiązków, od pracy, także od dzieci. Ale to właśnie one na tych rekolekcjach bardzo dużo zyskują, bo – jak to wiele małżeństw opowiada później – dzieci odzyskują swoich rodziców. Nic tak nie raduje dzieci, jak rodzice, którzy kochają siebie nawzajem.

W czasie Spotkań Małżeńskich wszystko dzieje się wewnątrz małżeństwa. Ten weekend małżonkowie przeżywają tylko we dwoje, chociaż uczestniczy w nim zazwyczaj kilkanaście małżeństw. Nic ze spraw łączących lub dzielących małżonków nie jest ujawniane w grupie. Warto znaleźć czas tylko dla siebie, by umocnić fundament rodziny, jakim jest małżeństwo.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5	Świat mi się zawalił	48
POD GÓRKĘ JESZCZE PRZED ŚLUBEM	7	Jak przekonać żonę?	50
Boję się małżeństwa	7	Wpadka i co dalej?	51
Po co mi ta impreza?	9	Powielanie wzorów	52
Gdy partner jest po rozwodzie	10	Przerwane milczenie	57
Mój chłopak nie potrafi podjąć decyzji... ..	12	Czy na degrengoladę dobry jest drink?	58
Wyobraźnia podsuwa różne scenariusze	14	Nie mam siły dalej go wspierać... ..	59
A może jednak zerwać?	16	Ciągle słyszę krytykę	60
Ja sam nie wiem, czego chcę	18	Czy rzeczywiście wszystko legło w gruzach?	62
O zamieszkaniu razem	20	Uwaga! Rutyna!	64
ZALEŻY NAM NA NASZYM MAŁŻEŃSTWIE	23	Potrzebuję pomocy natychmiast	65
Potrzebuję czasu dla nas	23	Żona ma ciągle pretensje	67
Do czego służy dialog?	26	Klucz do zamka	68
Skoła słuchania	27	Terapia to nie antybiotyk	69
Dlaczego ona nadal działa mi na nerwy?	29	Czy terapeuta musi być katolikiem?	70
Gdy żona milknie na trzy lub cztery dni	31	O separacji pozytywnie	71
Ja po prostu nie wiem, co powiedzieć	33	Niekompetencja terapeuty	72
Niepłodność nie jest karą Bożą	34	Kiedy mąż rozpocznie terapię?	73
Chcemy wyzwolić się z tej matni	36	Jak odbić się od dna?	74
Czy mój mąż jest nieudacznikiem?	38	Czy „tylko modlitwa”?	75
Potrzeba remontu	39	Siedział w domu, popijał piwo	76
DLACZEGO TAK BARDZO POD GÓRKĘ?	41	Czy ta gra jest warta świeczki?	78
Obciążenia z poprzednich związków.....	41	Zazdrość o majątek	79
Kiedy żona na wszystko pozwala	42	Przyrzekał poprawę i nic z tego nie wyszło.	82
Miłość do męża, czy do siebie samej?	44	„Myślałam, że wybaczenie to prosta sprawa”	86
		Czy Kościół ma dla nas alternatywę?	89
		Czy mamy jeszcze szansę?	91
		Czy dla nas naprawdę jest za późno?	93
		Czy temu małżeństwu można pomóc?	95
		Seksualne blokady	97
		Gdy mąż źle mówi o księżach	99

DROGI I BEZDROŻA 101

Jak dotrzeć do serca żony?	101
Zostałam żoną cywilną	103
Mąż twierdzi, że mnie już nie kocha	106
Ślub z rozwiedzionym protestantem	109
Kocham ich obu	111
Nie potrafię przebaczyć tej zdrady	112
Czy ten wstrząsik pomoże?	113
Gdy kochanka jest w ciąży	116
Trzecie dziecko i zdrada	120
Jak odbić się od dna?	122
A jeżeli on nie żałuje?	127
Zszokowana odkryciem... ..	127

NA CO DZIEŃ I OD ŚWIĘTA 133

To nie o nas i nie dla nas	133
Pytanie o sakrament	134
Czy stać nas na trzecie dziecko?	136
Jak dawać świadectwo wiary?	137
Gdy babcia krytykuje wiarę wnuczki	138
Kryzys wspólnej modlitwy	139
Czy dobrze jest zawierać kompromisy?	140
Święta nie tylko kuchenne	141
Przedświąteczne lęki	142
Mój mąż ubiera się niechlujnie	143
Czy zawsze mam być po stronie męża	144
Czy chodzenie do kościoła z małym dzieckiem ma sens?	145
Alkohol i komunijne prezenty	146

Z CORAZ WIĘKSZĄ WIARĄ, NADZIEJĄ I MIŁOŚCIĄ 149

Daliśmy sobie szansę	149
Wygrzebuję się... ..	156

Warto umacniać się nawzajem	158
Po urodzeniu pierwszego dziecka	161
Pracujemy nad uczuciami... ..	164
Chyba oprzytomnieliśmy	166
To ja nie jestem taka beznadziejna?	168
Cud przemiany	170
Nasze codzienne zmagania	172

JAK IŚĆ POD TĘ GÓRKĘ? 179

Jak lepiej zarządzać swoją osobowością?	179
Nazwać gniew, smutek i radość, czyli świat moich uczuć i emocji	180
Przewyciężyć emocjonalną przemoc w komunikacji	186
W kierunku dojrzałości emocjonalnej	193
Pragnąć kochać, doświadczyć uznania i mieć poczucie bezpieczeństwa, czyli poznać swoje potrzeby psychiczne	200
Przyjrzeć się swoim reakcjom w różnych sytuacjach, czyli poznać swój temperament	208
Stawiać sobie wymagania, czyli kształtować swoją osobowość	217
Jak ze sobą rozmawiać?	220
Bardziej słuchać niż mówić, czyli znowu o zasadach dialogu	223
O uchu wrażliwym i drażliwym, czyli jak uważniej słuchać tego, o czym mówisz	226

OTWORZYĆ SERCE NA DZIAŁANIE ŁASKI 233

Dialog sposobem działania łaski Bożej	233
Czy w małżeństwie jest tak jak w zakonie?	237
Warto samemu tego doświadczyć, czyli zaproszenie na Spotkania Małżeńskie	242