niedziela, 06.04.2025

Pierwsza pomoc w kryzysie rodziny

Pierwsza pomoc w kryzysie małżeńskim

Rodzina to jeden z najcenniejszych darów, jakie możemy otrzymać, choć niestety – często doceniamy ją dopiero wtedy, gdy coś zaczyna się psuć. Zdarza się, że po latach życia „obok siebie" budzimy się i dostrzegamy, jak bardzo zaniedbaliśmy to, co kiedyś było dla nas najważniejsze. W takich chwilach zaczynamy gorączkowo szukać ratunku dla miłości i bliskości, które z czasem gdzieś się zagubiły. Wierzę głęboko, że każde małżeństwo można uratować – jeśli tylko obie strony naprawdę tego chcą.

Rozmowa z duszpasterzem, porada czy towarzyszenie duchowe w trudnych chwilach nie zastępują jednak własnej, szczerej pracy małżonków. To tylko drogowskaz. Serdecznie zachęcam, by wspólnie z zaufanym kapłanem poszukać źródeł trudności i sposobów na ich przezwyciężenie. Ale zanim poprosisz o pomoc – warto przygotować się do tego, co będzie dalej Cię czekać.

Gotowość serca

1. Zgoda na przyjęcie prawdy o własnych błędach i niedoskonałościach.
2. Rezygnacja z naiwnych przekonań i „magicznego myślenia".
3. Podjęcie odpowiedzialności za własne decyzje i życie.
4. Otwarcie się na duchowe odnowienie małżeństwa.

„Zawiniłem... Przepraszam..."

Przyczyny kryzysu bywają różne – czasem oczywiste, a czasem głęboko ukryte. Wśród najczęściej wymienianych problemów pojawiają się: przemoc, zdrada, uzależnienia, brak obecności w domu, złośliwość, zazdrość, niezrozumienie... Ale często te widoczne symptomy są tylko objawem czegoś znacznie głębszego. Dlatego pierwszym krokiem ku uzdrowieniu relacji powinno być spojrzenie w głąb własnego serca.

Kryzys nie bierze się znikąd. To nie tylko „wina drugiej osoby". Choć odpowiedzialność bywa nierówna, to obie strony wnoszą swój udział w powstanie trudności. I właśnie dlatego potrzebne jest coś więcej niż tylko narzekanie czy szukanie winnych. Potrzeba pokornej refleksji i szczerego rachunku sumienia.

Często zdrada ma swoje korzenie w poczuciu odrzucenia i braku bliskości. Uzależnienie może być ucieczką przed bólem samotności. Agresja – bezradnością wobec stresu i nieprzepracowanych emocji. Zrozumienie tych przyczyn nie oznacza ich usprawiedliwienia, ale jest drogą do uzdrowienia.

Lęk przed prawdą

Są osoby, które tak bardzo boją się krytyki, że nie są w stanie przyjąć nawet najbardziej delikatnej uwagi. Z lęku przed odrzuceniem, z obawy o utratę poczucia wartości – uciekają w gniew, depresję, zamknięcie. Praca z taką osobą jest bardzo trudna i często wymaga wsparcia terapeutycznego. Ale nawet wtedy nie wszystko jest stracone – bo każda decyzja o zmianie zaczyna się od jednego małego kroku.

Odrzuć magiczne myślenie

Dawniej jako egzorcysta, często słyszałem: „Proszę się pomodlić za mojego męża – na pewno opętały go złe duchy…" Choć modlitwa jest potężnym narzędziem, nie zastąpi własnego zaangażowania. Bóg działa przez ludzi i poprzez ich decyzje. Wiara nie może być usprawiedliwieniem dla bierności. Duchowe wsparcie ma prowadzić do działania, nie do ucieczki przed odpowiedzialnością.

Odpowiedzialność – dar wolności

Każde małżeństwo to wspólnota dwojga dorosłych, wolnych ludzi. Oboje wpływacie na to, jak wygląda wasze życie – poprzez słowa, gesty, wartości, postawy, reakcje. Sukces małżeństwa, jego ciepło i bezpieczeństwo – to wspólna odpowiedzialność. Nie ma tu miejsca na zrzucanie winy wyłącznie na drugą osobę.

Powtarzając za Johnem Powellem SJ: mamy tendencję do obwiniania innych za to, co w naszym życiu się nie udało. Ale dojrzewanie polega na przyjęciu odpowiedzialności – z miłości, nie z przymusu.

Małżeństwo – droga wzajemnego nawracania się

Każdy z nas nosi w sobie egoizm – nawet w miłości. Zakochujemy się, bo chcemy być szczęśliwi. To naturalne. Ale z czasem miłość dojrzewa i przeradza się w pragnienie dawania – bezwarunkowego, wiernego, cierpliwego. W miłość agape.

Wielu ludzi przychodzi z pytaniem: jak zmienić współmałżonka? Tymczasem prawdziwa przemiana zaczyna się od pytania: co ja mogę zmienić w sobie?

Tylko wtedy, gdy jesteś gotowy na wewnętrzną przemianę, możesz zainspirować drugą osobę do podjęcia własnej pracy. Często bowiem nie słowa, lecz postawa i przykład poruszają serce drugiego człowieka.

Motywacja – serce, które pragnie

Zmiana nie jest łatwa. Wymaga wysiłku, czasu, cierpliwości. Dlatego warto zapytać siebie: dlaczego chcę walczyć o moją rodzinę? Dobra motywacja nigdy nie wynika z przymusu. Lepiej powiedzieć: „Chcę być wierny mojej przysiędze, bo ona jest dla mnie święta", niż „Muszę, bo tak wypada".

Działaj z serca. Pamiętaj, że walczysz nie tylko dla siebie – ale i dla tych, których kochasz. To twoja miłość może stać się światłem, które wskaże drogę całej rodzinie.

Gdy tylko jedna osoba chce

Bywa, że na rozmowę przychodzi tylko jedno z małżonków. Druga strona nie widzi potrzeby zmian lub nie jest na nią jeszcze gotowa. Wtedy wszystko zaczyna się od ciebie – od twojego świadectwa, cierpliwości, czułości, obecności.

Zmiana nie przychodzi siłą. Krzyk, groźby, manipulacje – niszczą. Miłość łagodna i wytrwała – buduje. Pewna kobieta, zaangażowana w życie wspólnoty, swoim spokojem i pogodą ducha zainspirowała męża do zmiany. Kiedy zapytał ją, skąd bierze siłę, odpowiedziała: „Chodź, pokażę ci…".

To piękny przykład, że miłość ma moc przemiany – ale zaczyna się od jednego serca.

Zakończenie

Cieszę się, że czytasz ten tekst – to już pierwszy znak, że pragniesz dobra dla swojej rodziny. Uwierz, że warto. Nawet jeśli droga nie będzie łatwa, może przynieść obfite owoce – pokój, bliskość, nową miłość.

Jeśli czujesz, że to właśnie teraz jest czas na odbudowę waszego małżeństwa – nie czekaj. Zrób pierwszy krok. I bądź cierpliwy. Najpiękniejsze owoce potrzebują czasu, aby dojrzeć.

Z modlitwą i nadzieją,
ks. Sławomir Wądołek