

Lena Szturomska-Jóźwik
FertilityCare Centers of Poland, Warszawa¹,
FertilityCare Centres of Ireland, Dublin

Indeks SPICE odpowiedzią na osamotnienie w małżeństwie

SPICE index as a response to marital loneliness

Abstract

The words of the marriage vow set the direction for the development of every sacramental marriage. Their implementation is not automatic, not happened spontaneously, but required everyday work based on God's grace. Paradoxically, marital life is marked by the issues, the experience of solitude and has a negative effect on marriage relationship, or it may be evidence of its disorder. A well-lived solitude is associated with loneliness, which is positively experienced, in which condition, a man could find the truth about himself, the world, his place in it, as well as the source and purpose of his life. The SPICE index is a tool that can be used to constructively work out solitude and help couples build up their relationship and achieve a new quality of it. SPICE points to 5 main spheres (spiritual, physical, intellectual, communicative, emotional) on which each relationship is built. SPICE offers a method how to manage them in a good way, leading to the implementation of marital commitments in marriage. SPICE presents spouses their needs, feelings, marital identity, including sexual identity and explain them to spouses.

Keywords: NaProTechnology, SPICE index, loneliness, solitude, marriage.

¹ FertilityCare Centers of Poland = Ogólnopolskie Centrum Troski o Płodność.

Abstrakt

Słowa przysięgi małżeńskiej wyznaczają kierunek rozwoju każdego, sakramentalnego małżeństwa. Ich realizacja nie jest jednak samoczynnie, spontanicznie dziejącą się rzeczywistością, ale każdodziową pracą małżonków opartą na Bożej łasce. W codzienność małżeńską paradoksalnie mogłoby się wydawać, wpisane jest doświadczenie osamotnienia jako kondycja negatywnie wpływająca na relację małżeńską, czy też świadcząca o jej zaburzeniu. Dobrze przeżyte, przepracowane osamotnienie prowadzi do samotności, która jest doświadczeniem pozytywnym, w którym człowiek odnajduje prawdę o sobie, świecie, swoim miejscu w nim, a także źródle i celu swojego życia. SPICE indeks jest narzędziem, które może posłużyć do konstruktywnego przepracowania osamotnienia, z którego małżonkowie wyjdą umocnieni, a ich relacja osiągnie nową jakość. SPICE wskazuje na 5 głównych sfer (duchową, fizyczną, intelektualną, komunikatywną, emocjonalną), na których bazuje każda relacja i podaje praktyczne sposoby zarządzania nią, prowadzące do jej umacniania, ukształtowania, aby realizacja słów przysięgi małżeńskiej stała się udziałem samych małżonków. Jednocześnie SPICE podnosi świadomość małżonków na ich potrzeby, uczucia, tożsamość małżeńską, także seksualną i związaną z nią umiejętność zarządzania małżeńską płodnością.

Słowa kluczowe: NaProTechnologia, SPICE indeks, samotność, osamotnienie, małżeństwo, wspólnota.

Słowa przysięgi małżeńskiej tak znamienne, a jednocześnie tak precyzyjnie nakreślające ramy, w których miłość małżeńska powinna się rozwijać i kształtować, w różny sposób odbijają się echem na każdej płaszczyźnie małżeńskiego pożycia. Pomimo że właśnie ta forma miłości jest najpowszechniejszą z realizowanych w świecie, nie przestaje być ona trudną do urzeczywistnienia, a codzienne wypełnianie zobowiązań wynikających z przysięgi, okazuje się trudnym do realizacji wyzwaniem, przesądzającym o jakości małżeństwa.

Dla osoby wierzącej ludzkie doświadczenie miłości u swoich podstaw ma Boskie pochodzenie człowieka (*genealogia divina*). Człowiek stworzony na obraz i podobieństwo Boże, w pewien duchowy sposób pamięta pierwotną jedność z Bogiem i panującą w otaczającym świecie harmonię. Ten obraz, wciąż obecny w duszy człowieka, pozostaje nieustannym jego dążeniem i poszukiwaniem utraconej relacji z Bogiem, w której człowiek ciągle na nowo odnajduje siebie. Tęsknota za Bogiem pokazuje, że istota i istnienie człowieka są konstytucyjnie połączone ze Stwórcą w najgłębszy sposób. Bez tego osadzenia nie byłby możliwy rozwój osoby, ale także społeczna harmonia, bowiem „miłość i tylko miłość zdolna jest przywracać człowieka samemu człowiekowi” (DM 14), gdy po upadku, rodzi się na nowo dzięki tej miłości.

Afirmowanie obecności drugiego człowieka jest znamienym wyrazem miłości. Josef Pieper, niemiecki katolicki filozof, socjolog i eseista w książce *O miłości, nadziei i wierze* wskazuje właśnie na fakt afirmacji wyrażanej w słowach i postawie *Dobrze, że jesteś* jako wspólny mianownik wszystkich istniejących w świecie form miłości. Taka postawa nie wynika z jakichś specjalnych cech osoby czy korzyści, które się z nią łączą, ale osadzona jest na samym fakcie istnienia tej osoby (Pieper 1997, 207). Postawa afirmacyjna w codzienności małżeńskiej ulega niestety często deformacji i wykrzywieniu, co można często zaobserwować, szczególnie wtedy, kiedy pojawią się w małżeństwie dzieci lub jakieś życiowe trudności. Wówczas wyrażanie miłości wobec drugiego może przybrać formę karykaturalną, a nawet w jakiś sposób dewiacyjną, a obraz samej miłości zostaje zniekształcony. Wspólnym, dominującym doznaniem wypierającym wszystkie te, z którymi miłość jest połączona, staje się osamotnienie.

W niniejszym opracowaniu problematyka osamotnienia w małżeństwie zostaje zestawiona z możliwościami wynikającymi z indeksu SPICE, który określa ramy pracy nad relacją w kontekście NaProTechnologii. Chociaż kojarzony jest on przede wszystkim z problemem niepłodności, to jednak indeks SPICE obejmuje całość relacji małżeńskiej, wspierając jej właściwe ukształtowanie.

1. Samotność i osamotnienie

Osamotnienie, nazywane bezsilną samotnością, definiowane jest jako stan pustki wewnętrznej, emocjonalno-psychologicznej, wykraczającej daleko poza ból cielesny, niepodlegający żadnej kontroli i regułom. „To ono [osamotnienie] wywołuje wewnętrzne cierpienie, pogrążające człowieka w izolacji, w której ten coraz bardziej zasklepia się w sobie, zrywa mosty ze światem, «staje się sam dla siebie jedynym tematem życia»” (Hasiuk 2015, 80). Z psychologicznego punktu widzenia osamotnienie przedstawiane jest jako „[...] nieprzyjemny stan psychiczny spowodowany niezadowoleniem z ilości i jakości społecznych i emocjonalnych związków jednostki z innymi ludźmi” (Rembowski 1992, 32). Jawi się ono jako reakcja na brak społecznych wzmocnień (Szymanowska 2015, 271-272). W małżeństwie osamotnienie jest odczuwane szczególnie dotkliwie i wynika najczęściej z niespełnionych oczekiwań co do małżonka, który nie zdołał wypełnić egzystencjalnego głodu. Jak twierdził Antoni Kępiński, psychiatra i humanista, każdy człowiek nosi w sobie ten głód, który, jeżeli nie zostanie zaspokojony, może prowadzić do stanu porównywalnego ze śmiercią (Kępiński 1987, 90).

Skrajną i powszechnie spotykaną formą osamotnienia, „realizowaną” paradoksalnie we dwoje, jest stan określany jako tyrania intymności (Grzywocz 2017,

131). Polega ono na zamykaniu się małżonków na innych i spędzaniu każdej wolnej chwili tylko we dwoje. W dłuższej perspektywie jest to kondycja negatywnie wpływająca na związek i wzajemne relacje. Jak pisze Krzysztof Grzywocz, „duży chleb nie jest dla dwóch osób. Nie można zjeść takiego bochenka we dwoje. Miłość nie jest tylko dla dwóch” (Tamże, 131). W takiej atmosferze związku człowiek się po prostu dusi, a z czasem chce z niego uciec. Czymś innym jest wspólne smakowanie życia, współodczuwanie jego walorów, które łączy osoby i umacnia tworzoną więź, a czymś innym kurczowe, wręcz niewolnicze trwanie obok siebie. Dodatkowo niejednokrotnie naznaczone jest ono zaborczością i zazdrością, czy też lękiem przed fizycznym osamotnieniem, ponieważ doświadczenie duchowego osamotnienia jest już obecne, chociaż często nieuświadomione, gdy „ciała, nie znalazłszy nic, od siebie odsuwają się rozczarowane; i kiedy ludzie, co się nienawidzą, spać muszą razem – bardziej jeszcze sami: samotność płynie całymi rzekami” (Rilke 1999, 25).

Z teologicznego punktu widzenia, osamotnienie jest głęboką konsekwencją grzechu pierworodnego. Grzech stał się powodem ucieczki człowieka od siebie, świata, ludzi, czyniąc go jakby nieobecnym w sobie samym (Zawada 2018). W tym doświadczeniu człowiek na nowo uczy się funkcjonować, by w konsekwencji, „przynaglany pragnieniem odkrycia ostatecznej prawdy swojego istnienia, (...) zdobyć pewne elementy uniwersalnej wiedzy, które pozwalają mu lepiej rozumieć samego siebie i coraz pełniej się realizować. (...) W tym właśnie momencie wchodzi na drogę, którą będzie potem zmierzał do odkrycia coraz to nowych horyzontów wiedzy” (FR 4).

Chiara Lubich, włoska katolicka dziennikarka, autorka książki *Krzyk opuszczenia*, wyjaśnia przyczynę i sens odczuwanego przez człowieka osamotnienia na przykładzie osoby Chrystusa Ukrzyżowanego. W najtrudniejszym momencie życia Jezus został oddzielony od Ojca, Osoby, w której ogniskował wszystkie swoje tęsknoty, nadzieje, pragnienia. W sensie skutków i doznawanych emocji, analogicznie przedstawia się kondycja człowieka, który grzeszy. Doświadczany wówczas ból rozdziera jego duszę. Krzyk rozpaczny i zawołanie Jezusa: „Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścił” stają się wówczas jednobrzmiącym głosem z grzesznikiem, a tym samym wyrazem Jego solidarności z każdym z ludzi. Co prawda, osamotnienie odczuwane przez Jezusa jest konsekwencją Jego ofiarnej miłości, w imię której przyjmuje on na siebie grzechy ludzi, ale doświadczana kondycja jest niemalże analogiczna do tej, w którą wpada człowiek grzeszący. Dzięki tej kompatybilności ukazana zostaje droga wyjścia z tego stanu, ku tworzeniu wspólnoty miłości. Podobnie jak dzieło zbawienia dokonuje się poprzez bycie z Chrystusem w Jego opuszczeniu, tak towarzyszenie w osamotnieniu drugiego przybliży do tej prawdy. Najbardziej osamotniony człowiek to ten, który cierpi.

Samo osamotnienie może wówczas stać się najgłębszą formą darowania siebie drugiemu, a także drogą do udoskonalania siebie i dojrzewania do miłości. Prawda ta, zwłaszcza w praktyce wspólnego małżeńskiego życia jest często rozważana, chociaż nieświadomie.

W odróżnieniu od osamotnienia *samotność* jest doświadczeniem pozytywnym. Ukazywana bywa bardziej jako przestrzeń dojrzewania, aniżeli jako alternatywa do bycia z ludźmi. W samotności człowiek zostaje odarty z wszelkich iluzji i zmuszony do odkrywania prawdy o sobie, co według Thomasa Mertona jest także drogą do osiągnięcia świętości (Merton 1999, 73). Ale w samotności człowiek także poznaje i doświadcza siebie samego, zyskuje świadomość przemijalności swojego życia, otaczającego świata i ludzi (Grzywocz 2017, 282-283), zostaje także napełniony Bożą miłością (Adamska 2000, 71). Samotność najczęściej jest ukazywana jako brak „odpowiedzi na zasadnicze pytania o charakterze egzystencjalnym, które człowiek stawia wobec losu, wobec drugiego człowieka i wobec Boga. Taka samotność jest nieusuwalna, ponieważ wpisana została w naturę rzeczywistości i jako taka stanowi istotną determinantę ludzkiej egzystencji. (...) Samotność to poczucie braku odpowiedzi” (Kopania 2014, 71). W samotności człowiek zyskuje warunki do rozwoju swojego autentycznego powołania. „Gdy człowiek jej doświadczy, uczy się bolesnego uwolnienia własnej natury od egoizmu i koncentrowania się na Bogu. (...) Zgodnie z duchowym prawem, im więcej doświadczy ciężaru samotności, tym bardziej liczy na Boga” (Warchoń 2014, 40). Doświadczając prawdziwej samotności, człowiek odnajduje dobro, otwierając się na drugiego. W źle przeżywaną samotności z kolei koncentruje się na własnej osobie, izoluje od ludzi lub też wytwarza nadmierne przywiązanie do nich. W samotności „nie tylko pogłębia (się) wrażliwość na innych, lecz jest (ona) także miejscem narodzenia się prawdziwej wspólnoty” (Nouwen 2000, 38), nikt bowiem „nie jest samotną wyspą, każdy jest [i chce być] częścią kontynentu, jednego głównego lądu” (Merton 1997, 20).

Samotność implikuje wyjście ku wspólnocie, co widać „najpełniej [już] w życiu trynitarnym samego Boga. Sam Bóg jest Samotnością i jednocześnie Wspólnotą – Trójcą Osób przenikających się w niewyobrażalnej miłości” (Warchoń 2014, 42). Samotność implikuje przemianę człowieka, kiedy to „Bóg wyprowadza [go] z ograniczeń jego upadłej natury poprzez przyciąganie do Siebie. (...) Samotność staje się upragniona jako przestrzeń przemiany” (Zawada 2018). Także dla małżeństwa jest ona ramą dla wzrostu każdego z małżonków, utrzymania prawidłowej relacji w związku, a także budowania tożsamości małżeńskiej. Kto bowiem nie potrafi być sam ze sobą, nie będzie umiał funkcjonować w związku i odwrotnie.

W tym świetle dbałość o *dobrą* samotność współmałżonka jawi się jako jedna z priorytetowych trosk małżeństwa. Ofiarowanie małżonkowi czasu na jego bycie ze sobą jest znaczącym wyrazem miłości. „Kochać drugiego, to również uwolnić go od siebie. Jeśli kochasz, pozwolisz mu na samotność. Są pasje, których nie podzielę z moim mężem. I tak ma być. Jest smutek, którego mój mąż nie zrozumie, bo nie umiem o nim opowiedzieć. I tak ma być. Są rzeczy, których nikomu nie wytłumaczę, bo nawet przede mną są zakryte. I tak jest dobrze. To tajemnica, którą zapisał nam Pan Bóg w naszych sercach, którą musimy odkrywać oddzielnie, chociaż przecież stoimy tak blisko siebie jak gęsto rosnące topole, chociaż płyniemy w tę samą stronę jak dwie obok siebie niespokojne rzeki. Uszanować tę samotność w drugim i nie bać się jej – czy istnieje większa Miłość?” (Kaczmarek 2011, 11).

2. Indeks SPICE

Wychodząc naprzeciw trudnościom związanym między innymi z kształtowaniem w małżeństwie dobrej samotności, NaProTechnologia oferuje indeks SPICE, narzędzie mające na celu „pozycjonowanie” małżeństwa we właściwej dla niego optyce. Nie jest to główne przeznaczenie indeksu, niemniej jednak gruntowna jego analiza daje silny fundament dla pracy na rzecz małżeńskiej bliskości, w którą nieodzownie wpisane jest doświadczenie samotności i osamotnienia. Sama realizacja SPICE, we współczesnym świecie, który powszechnie promuje genitalnocytryczny styl życia, może okazać się trudna, ale jako długoterminowa inwestycja w przyszłość małżeństwa, jest zawsze opłacalna. Indeks SPICE, wskazując na odmiennosc płci, wspiera rzeczywistą integrację osoby, poprzez co małżeństwa odkrywają nowe drogi pozagenitalnej komunikacji, a związek zyskuje trwałą, silny fundament kształtujący jakość relacji tu i teraz, co jest wartością dodaną pracy na tym narzędziu. SPICE pomaga wydobyć w małżeństwie duchowy wymiar ludzkiej płciowości (Hilgers 2002, 20), chroniąc je tym samym przed bezsilną samotnością i uprzedmiotowieniem osoby oraz dodatkowo pomaga kształtować dobrą samotność.

Indeks SPICE jest częścią składową modelu Creightona, prezentującego holistyczne podejście do leczenia niepłodności, w ramach NaProTechnologii. Słowo SPICE jest akronimem angielskich słów: *Spiritual, Physical, Intellectual, Communicative* oraz *Emotional* i symbolizuje swego rodzaju strategię kształtowania relacji małżeńskiej we wszystkich kluczowych sferach wzajemnych odniesień między małżonkami. Jednocześnie podstawowe znaczenie angielskiego słowa *spice* (przyprawa) wskazuje na cel pracy z indeksem, jakim jest swoiste na-

danie właściwego smaku relacji małżeńskiej. W myśl zasady, zgodnie z którą głąd jest najlepszą przyprawą dla pokarmu, indeks SPICE ukazuje nowatorskie spojrzenie na budowanie relacji małżeńskiej i właściwe umiejscowienie w niej współżycia płciowego. Dzięki temu sama relacja osiąga intensywniejszy poziom zadowolenia, a wzajemne doświadczanie siebie buduje prawdziwą bliskość małżonków, by współżycie stało się jej uwieńczeniem, a przez to było zawsze rzeczywistym darem.

2.1. Płaszczyzna duchowa (*spiritual*)

Każdy człowiek chce być szczęśliwy. Jak pisał Jan Paweł II, człowiek „nie może żyć bez miłości. (...) Pozostaje dla siebie istotą niezrozumiałą, jego życie jest pozbawione sensu, jeśli nie objawi mu się Miłość, jeśli nie spotka się z Miłością, jeśli jej nie dotknie i nie uczyni w jakiś sposób swoją, jeśli nie znajdzie w niej żywego uczestnictwa” (RH 10). Miłość wyraża sposób ludzkiego bytowania, którego charakter jest kreślony odpowiednim kształtem tej miłości. „Człowieka trzeba mierzyć miarą serca” (Jan Paweł II 2019). W miłości zawarta jest jakaś tajemnica, uzdalniająca człowieka do przeżywania innego wymiaru rzeczywistości, nadająca codziennym, ludzkim sprawom nową jakość życia, właściwy sens i kierunek. Z psychologicznego punktu widzenia miłość obrana jako sens, nadaje temu życiu wewnętrzną spójność i harmonię (Whitworth 2010, 139), a sam człowiek staje się niejako „ikoną” miłości. Wychodząc ku drugiemu pod wpływem miłości, odkrywa w nim samą wartość, których nie byłby w stanie dostrzec, bez zakotwiczenia w miłości. W ten sposób miłość staje się odpowiedzią na rozpoznane wartości, w tym przypadku na wartość osoby (Hildebrand 2014, 234).

Otwartość, ufność, ofiarność są naturalną postawą wobec osoby kochanej, w którą niestety wpisany jest także ból. Nie zawsze wynika on z celowych działań, po prostu „otwarcie stwarza możliwość głębszego zranienia w przypadku braku zrozumienia lub odrzucenia” (Zalewska 2002, 20-22). Powszechne jest także przekonanie, że najmocniej ranią osoby, które najbardziej kochamy, a „jedyny ból, który przeszywa bardziej niż stal, to wrogość, która pochodzi od bliskich” (Konior 2019). Instynktowną formą reakcji na doznaną krzywdę jest obrona, czy też atak bez wyraźnego powodu, jako konsekwencja doznanego w przeszłości bólu, który przewyższył emocjonalno-psychiczną wytrzymałość osoby. Podczas współpracy pary z instruktorem posługującym się indeksem SPICE, w ramach omawiania *płaszczyzny duchowej*, ukazana zostaje małżonkom inna, scalająca małżeństwo opcja postępowania, nieszukająca odwetu czy zemsty, nawet nie sprawiedliwości, ale miłosierdzia, jedności, wyrozumiałości, których realizacja jest możliwa do podjęcia, gdy osoba „osiągnęła” dobrą samotność. Dzięki temu,

zaufanie, którym współmałżonek zostaje obdarzany, nie jest przekreślane, a ból zostaje zminimalizowany, w realizacji czego indeks SPICE jest niewątpliwą pomocą. Rozwój duchowego komponentu relacji małżeńskiej, pomaga kształtować taką właśnie postawę, budować empatię, troskę o drugiego i je umacniać. Pozostaje to dużym wyzwaniem dla związku połączonym z codziennym pozornym traceniem siebie, wymagającym koncentracji na drugiej osobie ponad jej zmysłowością i walorami fizycznymi, które co prawda pomagają utrzymywać i podsycać uczucie, ale są labilne. Kierunek rozwoju małżeństwa wyznaczają pozornie małe znaki jak np. utrzymanie uwagi małżonków na obrączce jako symbolu wspólnych wartości, będącego także znakiem fundamentu zawartego małżeństwa. Ten kamień węgielny jedności małżeńskiej należy jednak odkrywać każdego dnia, na nowo i poddawać odpowiedniej czasowej ewaluacji.

Duchowość małżeńska najczęściej kojarzona jest z modlitwą. Uznawana jest ona zazwyczaj za najbardziej osobisty akt religijny, który kształtuje głębię relacji intymnej. Nie ma tutaj znaczenia jej charakter, forma czy długość. Ważne jest, aby jej specyfika odpowiadała każdej ze stron (Hilgers 2002, 232). Praktykowana regularnie zapewnia szereg korzyści, m.in. prowadzi do rozproszenia negatywnych emocji, zmniejszenia reaktywności emocjonalnej, zwiększenia empatii, koncentracji na zmianie siebie, pragnieniu pojednania i zażegnania istniejących konfliktów (Butler 2002, 19-37). Pomaga także radzić sobie ze złością, a także ułatwia przeniesienie uwagi z indywidualnych potrzeb na potrzeby partnera, kształtuje także empatię (Lambert 2009, 1). Empatia, która rozwija się poprzez proces modlitewny, jest koniecznym elementem przebaczenia, kształtującym także zaufanie, które w małżeństwie nigdy nie powinno być utracone. Modlitwa niweluje także poczucie osamotnienia, co podczas pracy opartej na narzędziu SPICE zostaje wyraźnie wyakcentowane. Dzięki powyższym elementom stworzona zostaje płaszczyzna do budowania jednej wizji wspólnego życia, która w dalszej perspektywie stanie się indykatorem szczęścia w małżeństwie. Kondycja duchowa małżonków, poczucie odpowiedzialności za kształt życia wobec Boga wyznacza ponadto subiektywnie odczuwaną satysfakcję ze związku (Fincham 2008, 366).

W teologii katolickiej doświadczenie Boga powiązane jest i utożsamiane z Eucharystią. Uznawana jest ona „za jeden z przejawów nieustannego działania Logosu karmiącego. Eucharystia jako posiłek i pokarm wyraża także, zgodnie z symboliką posiłku, wspólnotę i jednocześnie aktualną obecność Jezusa pośród wierzących” (Słomka 2000, 203-204). W Eucharystii miłość „Boga przychodzi (...) cieleśnie” (DCE 14), napędzając człowieka, nadając sens i kierunek jego życiu, a miłości małżeńskiej – prawidłowy wymiar. „Komunia wyprowadza (człowieka) z koncentracji na sobie samym i kieruje ku Niemu, a przez to jednocześnie, ku

jedności z wszystkimi chrześcijanami, (którzy stają się) «jednym ciałem» stopieni razem w jednym istnieniu. Miłość Boga i miłość bliźniego są teraz naprawdę jednym: wcielony Bóg przyciąga (...) wszystkich do siebie” (Tamże 14). Miłość męża i żony (manifestowana podczas aktu, kiedy to dwoje staje się jednością) i miłość Chrystusa do Kościoła (wyrażona w sakramencie Eucharystii) przedstawiane są jako analogiczne, tworzące zbieżny, niepowtarzalny znak (West 2003, 338). Tajemnica przemienienia eucharystycznego w ten sposób zostaje ukazana małżonkom najpełniej, jak to tylko możliwe, stając się miejscem osobowego spotkania człowieka z Bogiem (Kupczak 2006, 141). Małżeństwo objawia małżonkom miłość Boga do ludzi oraz uzdalnia ich do tego, by mogli w tej miłości uczestniczyć (Tamże, 142), nawet jeśli wspólne życie przybiera postać drogi na Golgotę. Każde małżeństwo pozostaje „płaszczyzną urzeczywistniania się odwiecznych zamierzeń Boga” (MN, 379), a dzieje się to wówczas, gdy wola człowieka i wola Boga stają się jedną wolą, czego efektem niezmiennie pozostaje miłość bliźnich. „Historia miłości między Bogiem a człowiekiem polega właśnie na fakcie, że ta wspólnota woli wzrasta w jedność myśli i uczuć, i w ten sposób nasza wola i wola Boga stają się coraz bardziej zbieżne: wola Boża przestaje być dla mnie obcą wolą, którą narzucają mi z zewnątrz przykazania, ale staje się moją własną wolą, która wychodzi z fundamentalnego doświadczenia tego, że w rzeczywistości Bóg jest mi bardziej bliski niż ja sam. W konsekwencji wzrasta nasze oddanie Bogu i Bóg staje się naszą radością” (DCE 17), Bogiem bliskim i obecnym.

2.2. Płaszczyzna fizyczna (*physical*)

Fizyczny wymiar związku małżeńskiego, w świetle indeksu SPICE daleko odbiega od powszechnego jego rozumienia. Akt seksualny nie jest tutaj tylko biologiczną czynnością, grą zmysłów prowadzoną w sypialni. Pełnia fizycznej bliskości małżonków kształtowana jest także przez niegenitalne formy komunikacji, a zaczyna się już o poranku, poza alkołą małżeńską. Stanowi ona odzwierciedlenie istniejącej pomiędzy małżonkami bliskości, którą sam Bóg dla nich zamierzył, a która wynika z dobrej, wspólnie przeżywanej samotności. „Bóg chce, abyśmy doświadczyli poziomu bliskości i więzi, które przypominają nam słowa i tworzą z nas jedno ciało. To jest nasz cel, który nie zostanie osiągnięty w ciągu jednej nocy, ale osiągany jest każdego dnia” (Baril 2017, 3). Chodzi o to, aby ludzka seksualność stała się rzeczywistym darem z siebie (Tamże, 6), wzajemnym przyjęciem swoich zalet i wad, potrzeb i pragnień, o których tylko współmałżonek może wiedzieć, i które tylko on może zaakceptować, a opisywane na początku artykułu osamotnienie mogło osiągnąć swoje przeznaczenie, którym jest dobra samotność.

Głównym sposobem budowania intymności w związku, na który zwraca uwagę SPICE jest dotyk. Wyróżnia się tu dwie jego formy: *dotyk pobudzający*, czyli erotyczny i *dotyk afirmujący*, który potwierdza wartość osoby. W małżeństwie oba przeplatają się i wzajemnie uzupełniają, kształtując wspólnotę małżeńską w kierunku poprawy jakości ich życia, osiągnięcia zadowolającego poziomu samotności. *Dotyk pobudzający* jest na ogół skupiony na *mnie* i moim subiektywnym zadowoleniu ze współżycia. *Dotyk afirmujący*, wyraża akceptację, przyjęcie drugiego takim, jakim on jest (Hilgers 2002, 233), potwierdzając wartość osoby, niejednokrotnie podnosząc ją, bowiem „doświadczenie miłości to również afirmacja istnienia tego, który kocha – «jak to dobrze, że ja jestem»” (Szewczyk 2010, 62). Jedną z centralnych potrzeb człowieka jest potrzeba hubrystyczna (gr. *hybris* – pierwotnie pycha, wywyższanie się, obecnie zdrowe aspiracje podkreślenia własnej wartości), która domaga się ciągłego potwierdzania własnej wartości (Kozielecki 1984, 36). W niej także zawarty jest głęboki sens życia ludzkiego, które, potwierdzone przez miłość drugiego człowieka, jest zdolne do osiągnięcia pełni swojej istoty. „Stąd mówimy o kimś, że rozkwita dzięki miłości. (...) [a ta] jako doznanie, jako obdarzanie bardzo mocno wiąże się ze świadomością osobistego istnienia, jego sensu i radości” (Tamże, 62).

Obie formy dotyku odbierane są poprzez ciało, które z różną intensywnością reaguje na dostarczane bodźce. Dla każdej osoby granica pobudzenia będzie inna, wobec czego określenie konkretnych zachowań i siły ich oddziaływania jest kluczowe dla relacji małżeńskiej. „Twórcze obejmowanie jest środkiem wyrazu w sposób fizyczny czyjejś bliskości bez doprowadzania do współżycia genitalnego. Jednym z ekscytujących doświadczeń składających się na CrMS jest zasypianie w ramionach współmałżonka bez żadnych, dalszych wymagań” (Hilgers 2011, 36). Niemniej jednak dotyk afirmujący rzadko jest priorytetem dla małżeństw, ponieważ realizowanie go może być po prostu trudne, a proaktywne, często nieświadomie przeżywane zachowania najczęściej prowadzą do współżycia. Umiejętność ta okazuje się jednak wartościowa, zwłaszcza dla par stosujących naturalne metody planowania rodziny, gdzie czasowe odkładanie współżycia jest koniecznością oraz małżeństw, dla których szeroko rozumiany zdrowy tryb życia jest po prostu priorytetem.

Wskazane dotyki wyrażają dwie, odmienne sfery miłości, które rządzą ciałem każdego człowieka, *eros* i *agape*. Obie ukierunkowują osoby na siebie, na zawieranie relacji, także seksualnej, w którą „człowiek wchodzi (...) z dwóch powodów: pożądania lub miłości” (Kieniewicz 2018, 169). *Eros* jest miłością ludzką, zmysłową, natomiast *agape* wyraża miłość boską, ofiarną (DCE 7). Obie występują nierozdzielnie, podobnie jak obydwie formy dotyku, które je wyzwala. Im „bardziej obydwie, niewątpliwie w różnych wymiarach, znajdują właściwą jedność

w jedynej rzeczywistości miłości, tym bardziej spełnia się prawdziwa natura miłości w ogóle” (Tamże, 7). Miłość małżeńska niesie ze sobą doświadczenia eks-tatyczne, „trwałe wychodzenie z «ja» zamkniętego w samym sobie w kierunku wyzwolenia «ja» w darze z siebie, a nawet w kierunku odkrycia Boga” (Tamże, 6). Taka miłość uszczęśliwia, bo jest pewnym odbiciem świętości. Jeżeli człowiek w sposób właściwy dokona asymilacji *eros* swojego ciała z godnością osoby, z *agape*, pewien przedsmak świętości w życiu stanie się jego udziałem, innymi słowy osiągnie samotność właściwą dla tworzonej wspólnoty. Połączenie *eros* z *agape*, czy też znalezienie właściwego balansu pomiędzy *dotykiem pobudzającym* a *afirmującym*, zasadzone na Bożej obecności pomiędzy małżonkami, ukazuje miłość na miarę ich pragnień (West 2011, 23). „Syn Boży doświadczył ludzkiej tęsknoty *erosa* – «Pragnę» (J 19, 28) – aby człowiek mógł doświadczyć boskiego ognia *agape* – «Miłuję!»” (Tamże, 100). W ten sposób małżonkowie odnajdują i doświadczają mistycznego przebóstwienia, wcielonego Boga w ich relacji. Gdy siła *erosa* zostaje przewyciężona, osiągając dojrzałość, akt małżeński staje się faktycznym obdarowaniem i przyjęciem, namacalnym znakiem wskazującym na zjednoczenie z Bogiem. „Im większe zjednoczenie z Bogiem już tutaj, na ziemi, tym wyraźniej postrzegamy ziemskie sprawy – także, a może przede wszystkim – miłość małżeńską, w jej prawdziwej, sakramentalnej istocie, jako przedsmak nieba” (Tamże, 41).

2.3. Płaszczyzna rozumowa (*intellectual*)

Małżonkowie jako istoty dojrzałe psychicznie, także rozumne i wolne, prezentujące taką właśnie kondycję zawierając związek, wezwane są do rozsądnego modelowania swojego małżeństwa. Biorąc pod uwagę podjęte zobowiązania małżeńskie, kształt tworzonej relacji powinien stawać się ich odzwierciedleniem. Osiągnięcie tego ideału nie odbywa się jednak bez przemiany samych małżonków, małżeństwo bowiem jest procesem kształtowania nowej tożsamości, gdzie poczucie odrębności powinno tracić na znaczeniu. Rodziny katolickie ponadto charakteryzuje określona tożsamość duchowa, „u której fundamentu leży sakramentalny związek małżeński (...). Celem sakramentu małżeństwa jest właśnie wszczepiać cielesną, codzienną rzeczywistość małżeństwa i rodziny w rzeczywistość duchową” (Muller). Kształt tej nowej tożsamości udaje się osiągnąć, gdy każde z małżonków przedkłada dobro drugiego nad swoje, nawet za cenę własnej niewygody czy straty, czy też stawia mniejsze wymagania małżonkowi, a częściej czy więcej poświęca siebie. Zależności te obejmują także decyzje związane z podejmowaniem wspólnych wyborów związanych z planowaniem potomstwa, odkładaniem współżycia w czasie, czy praktykowaniem współżycia

selektywnego. Należy przy tym zauważyć, że unikanie kontaktów seksualnych nie jest jednoznaczne z unikaniem siebie, co w dalszej perspektywie może prowadzić do głębokiego, destrukcyjnego osamotnienia. Co prawda współczesny, wyemancypowany świat zmienił postrzeganie intymnych relacji, ale z psychologicznego punktu widzenia związane jest to raczej z brakiem odpowiedniego poziomu dojrzałości oraz samoświadomości siebie jako osoby, wolnej i powołanej do szczęścia, aniżeli z faktyczną zmianą społecznych wzorców. Seksualność i związana z nią intymność została bowiem oddzielona od reprodukcji, a sam akt stał się wynikiem negocjacji, bez względu czy odbywa się on w formalnym związku, czy poza nim, czy pomiędzy osobami hetero, czy homoseksualnymi (Beck, Beck-Gernsheum 1995, 100).

W świetle tego nowego trendu rozumienie płaszczyzny intelektualnej małżeństwa będzie wynikało z wartości, jaką niesie ze sobą sakrament małżeństwa i skutków, które on sam prowokuje. Transformacja małżonków ku osiągnięciu miłości dojrzałej i związanej z nią dobrej samotności jawi się tutaj jako ich intelektualna współpraca, którą narzędzie SPICE intensyfikuje i odpowiednio kształtuje, angażując oboje na każdym etapie dokonujących się zmian.

W tym kontekście warto raz jeszcze wskazać na znaczenie sakramentalności małżeństwa. Jest ono bowiem sakramentem szczególnym, jedynym, który jest udzielany przez osoby świeckie, a także przez nie kształtowany. Nazywane bywa ono pierwotnym sakramentem, a jego początki sięgają dzieła stworzenia, dopełnionego w zbawczej tajemnicy Chrystusa. Ten nowy znak nie ustanawia jednak małżeństwa, a jedynie je wspomaga w wypełnieniu przeznaczenia człowieka, którym jest partycypacja w życiu samego Boga. Zawierana pomiędzy małżonkami przysięga małżeńska, odbywa się „w Chrystusie”, w jego obecności. Pomiedzy kobietą i mężczyzną panuje relacja miłości, wierności i zaufania, pomiędzy małżonkami a Bogiem – relacja wiary, a sam sakrament staje się darem łaski Bożej, poprzez który nierozzerwalność związku staje się możliwa i konieczna, a jej wypełnienie prowadzi do wzajemnego uświęcania się małżonków (FC 56). Jednocześnie „wskazuje [on] na sposób, w jaki odwieczna tajemnica Boga «stała się widzialna» oraz weszła w sferę znaku” (West 2009, 83), a akt małżeński oraz zjednoczenie Chrystusa i Kościoła stały się wyrazicielem tej jednej Tajemnicy, tworząc „jeden Sakrament” (Tamże, 83). Jan Paweł II zestawia ze sobą i wyjaśnia zależność panującą pomiędzy przysięgą małżeńską a aktem seksualnym, wskazując na ich komplementarność. Sakrament ma swój początek w momencie składania przysięgi małżeńskiej, wyrażającej „mowę ducha”, a dopełnienie dokonuje się podczas współżycia, wyrażającego „mowę ciała”, którą jest ekstatyczne wyjście z siebie, aby pełniej bytować w drugim. Pełnia znaku osiągnięta zostaje w samych małżonkach, ich wspólnym życiu oraz ich

ciałach, będących znakiem duchowej miłości Boga. Transformacja małżeństwa, dokonana pod wpływem sakramentu ma charakter jakościowy przy niezmiennym zachowaniu naturalnych jego właściwości, wynikających ze zmysłowej natury ciała. Potrzeba bliskości fizycznej, pozostaje niezmienną i ważną troską małżonków, o której w żadnej mierze nie wolno zapominać, a dzięki pielęgnacji której, trud życia we dwoje jako realizację zobowiązań płynących z przysięgi udaje się zrealizować. „Jeśli podejmujesz walkę o odbudowanie relacji, musisz mieć w sobie decyzję, że będziesz kochać, nawet jeśli sam zostaniesz wzgardzony. Zatem ani nie będziesz stawiać ultimatum, ani wyznaczać granic dla swojej cierpliwości. Kochasz, pragnąc odzewu miłości, ale się go nie domagając. Kochasz całym sobą i bez granic, choć codziennie umierasz, wyczekując odpowiedzi. Jeśli tak kochasz, jest szansa, zwłaszcza jeśli powierzysz to wszystko Bogu. Jest szansa, że kochać nie przestaniesz i że obudzi się miłość w tej, z którą łączy cię święty sakrament” (Kieniewicz 2018, 175).

W całym tym trudzie małżeńskiej codzienności dobrze jest korzystać z istniejących pomocy, chociażby dostępnej literatury przedmiotu, warsztatów, wykładów, poszukiwania ścieżek wzajemnego rozwoju oraz jednoczesnego kształtowania siebie, także utrzymywania czasowej abstynencji seksualnej (Hilgers 2011, 234). Wzrastanie w rozumowym doświadczaniu swojej relacji powinno angażować oboje małżonków, bowiem miłość pozbawiona obustronnego zaangażowania jałowuje, a z czasem całkowicie gaśnie, czy też zostaje zastąpiona destrukcyjnym osamotnieniem, na co zwrócona zostaje uwaga małżonków przy analizie płaszczyzny rozumowej w oparciu o SPICE indeks.

2.4. Płaszczyzna twórczo-komunikatywna (*communicative*)

Płodność małżeńska, poza rodzicielstwem, związana jest także z twórczą aktywnością kształtowania nowej rzeczywistości wokół siebie. Wspólne dokonywanie tego odgrywa istotną rolę dla dynamiki związku. Jasno określone cele, umiejscowione w czasie, także niezbyt sztywne granice trzymają w ryzach całość wspólnoty. Podejmowana małżeńska aktywność, zachowana w ustalonych wytycznych pozwala zweryfikować właściwe priorytety i drogi ich osiągnięcia. Kreatywność małżonków zostaje tutaj uaktywniona, co wprost proporcjonalnie przekłada się na jakość i zadowolenie ze związku, a tym samym wyznacza niegenitalne sposoby budowania bliskości. Aktywnie i efektywnie przeżywana obecność małżonków jest najmocniejszym czynnikiem kształtującym ich relację, także dobrą samotność. Okazywana może być ona w różny sposób, każdego dnia przybierać inną formę i dotyczyć różnych sfer doświadczania osoby. „Cały człowiek, wszystkie jego wymiary, mogą stać się miejscem spotkania, miejscem

dialogu: jego ciało, dotyk, gesty, ruchy rąk, twarz, słowa, które wypowiada, rozum, pamięć, wspomnienia – wszystko!” (Grzywocz 2017, 208).

W relacji małżeńskiej doświadczenie spotkania wynika z samej przysięgi małżeńskiej, gdzie obecność ukazana jest jako konieczny wymóg miłości, paradoksalnie także wymóg samotności. „To bycie przy drugim i dla niego ma wiele przejawów w zależności od płaszczyzny relacji łączącej męża i żonę; od podziału obowiązków związanych z prowadzeniem domu, poprzez troskę o stan techniczny i bezpieczeństwo miejsca zamieszkania, ochronę żony przed zagrożeniami i wsparcie męża w jego kłopotach, wspólne wychowywanie dzieci, po czas na rozmowy, wspólny wypoczynek oraz znaki bliskości i czułości, w tym oczywiście także współżycie małżeńskie” (Kieniewicz 2018, 44). Nie jest to zadanie łatwe, zwłaszcza uwzględniając codzienne komponenty życia (zarobki, satysfakcję ogólną, zadowolenie z pożycia), które, zestawione razem, tworzą wspólnotę małżeńską. W tej perspektywie komunikacja pomiędzy małżonkami okazuje się niczym niezastąpioną składową, najważniejszą wspólną inwestycją i wyzwaniem, które przesądza o jakości życia we dwoje.

Będąc fundamentem każdej formy obecności, właśnie komunikacja powinna być szczególnie uważnie kształtowana. Nie jest to proces ani łatwy, ani krótki, a trwa tak długo, jak długo dwoje tworzy wspólnotę łoża, stołu, dachu. Sam sposób komunikacji powinien być właściwie dobrany przez oboje, a punktem odniesienia w doborze metody zawsze powinien pozostawać partner jako osoba najważniejsza (Baril 2017, 24). Baril proponuje przygotowanie listy dziesięciu specjalnych, niegenitalnych sposobów okazywania miłości, alternatywnych dróg bycia blisko, znaczących dla partnera i dla siebie, przedyskutowanie ich, a następnie zastosowanie w codziennej praktyce. Taka aktywność w sposób twórczy zdecydowanie wspomaga małżeństwo w określeniu właściwych im cech niegenitalnej, seksualnej interakcji (Hilgers 2011, 37). Dodatkowo ważne jest także znalezienie właściwego balansu wspólnej obecności, limitu wspólnego spędzania ze sobą czasu. Bez względu na to, jaki układ zostanie przyjęty, ważne jest, aby dawał on obojgu małżonkom poczucie wspólnoty i jedności.

Miłość małżeńska, nawet głęboka i ofiarna, sama z siebie, ludzką siłą osób, nie jest w stanie unieść zobowiązań małżeńskich, udźwignąć trudów wspólnego życia. Papież Benedykt XVI w encyklice *Deus caritas est* zachęca do odkrywania źródła tej miłości i czerpania z niego. „Małżeństwo według Bożych zamysłów jest wspólnotą miłości, której ośrodkiem, regułą i prawem ma się stać miłość. W miłości i przez miłość mają małżonkowie się rozwijać, wzrastać. Warunkiem przyjęcia takiego spojrzenia jest akceptacja prawdy, że Bóg jest Miłością i jedynym jej źródłem. Jeżeli w powołaniu do rodziny miłość zajmuje naczelną rolę, to przede wszystkim dlatego, że przez nią upodobniamy się do Boga, na którego obraz zo-

staliśmy stworzeni” (Głaz 2010, 188). W życiu małżeńskim, zwłaszcza gdy stan za-kochania mija, a wraz z nim „intronizacja” małżonka (Gueye 2011, 38), łatwo jest ulec zniechęceniu, obojętności, czy też popaść w rutynę. Sami małżonkowie prze-stają być dla siebie atrakcyjni, niejednokrotnie tracą smak małżeństwa i kontakt ze źródłem swojej miłości, zapominając o nim. Dzisiaj „nie jest łatwo stworzyć dobrą rodzinę i poświęcić jej całe życie. Trzeba mieć odwagę” (Papież Franciszek 28 VII 2016). Samo „małżeństwo jest symbolem [tego] życia, realnego życia, nie jest fikcją! Jest sakramentem miłości Chrystusa i Kościoła, miłości, która w krzy-żu znajduje swój sprawdzian i gwarancję” (Franciszek 14 IX 2019) i tylko miłość samego „Chrystusa może przywrócić małżonkom radość wspólnego podążania, bo małżeństwo jest wspólną drogą mężczyzny i kobiety, na której zadaniem męż-czyzny jest pomaganie żonie, by była bardziej kobietą, a zadaniem kobiety jest do-pomożenie mężowi, aby był bardziej mężczyzną. Jest to uzupełnianie się różnic” (Tamże), aby razem stworzyli pełnię, do której zostali powołani. Ułatwieniem w osiągnięciu tego ideału jest znajomość trzech słów: „«czy mogę?», «dziękuję», «przepraszam»” (Tamże). Prostota i klarowność tych wzajemnych odniesień na-dają relacji właściwy wymiar oraz przywracają równowagę. Postawa prosząca ak-centuje znaczenie osoby, zwłaszcza w sensie personalnym. Postawa wdzięczności w małżeństwie wyrażona zostaje już na samym początku zawieranego małżeń-stwa, kiedy to dane osoby wybierają sobie siebie na życiowych partnerów, dopóki śmierć ich nie rozłączy. Na tej postawie zasadza się sam sakrament małżeństwa, bowiem każda radość i krzyż ich relacji domagają się wdzięczności, są one darem Boga i prowadzą do zjednoczenia z Nim. Podobnie słowo „przepraszam”, które przełamując nieporozumienia, przywraca jedność pomiędzy ludźmi, a poprzez nie także z Bogiem. Nie jest łatwo powiedzieć: *Przepraszam*, „umieć przyznać się do [błędu], przeprosić, prosić o wybaczenie to naprawdę wielka sprawa” (Franci-szek 28 VII 2016), trudna i wymagająca zarówno pokory, jak i odwagi. Może być ona wyrażona dosłownie, werbalnie lub niewerbalnie, poprzez uśmiech, dotyk czy inny znak, znany i zarezerwowany w intymnej przestrzeni tylko małżonkom. W miłości bowiem nie potrzeba wielkich i wielu słów, „jeśli jest miłość, wystarczy jeden gest” (Tamże). Skoro Bóg to „miłość przebywająca w zachwycie i szczęściu, które nigdy nie ustają” (West 2011, 15), to także małżeństwo, dzięki łasce Bożej i otwartości samych małżonków na nią, pomimo ludzkich słabości, staje się jej urzeczywistnieniem.

2.5. Płaszczyzna emocjonalno-psychologiczna (*emotional*)

Świat uczuć i emocji jeszcze do niedawna był marginalizowany w rozmowach o relacji małżeńskiej i jej jakości. Praktyka psychologów, coachów, a także in-

strukturów modelu Creightona wskazuje wyraźnie, że sfera emocji i uczuć jest ważnym i coraz częściej pojawiającym się problemem małżeńskim. Zaniebywanie jej u partnera, czy u siebie generuje liczne konflikty, które im dłużej się utrzymują, tym są trudniejsze do werbalizacji i rozwiązania. Prawdziwy dramat pojawia się wtedy, gdy małżonkowie zaczynają szukać rekompensaty dla istniejącej nieznośnej sytuacji w czułych ramionach kogoś innego.

Za najbardziej emocjonalny stan można uznać zakochanie, które powszechnie kojarzone jest z ambiwalentnymi uniesieniami. Pewne istotne jego elementy niewątpliwie mogą i powinny zostać zachowane w miłości dojrzałej, jako że jakość relacji międzyludzkich, w tym małżeńskich, jest wprost proporcjonalna do doświadczanych między osobami pozytywnych emocji (Harley 2010, 339). Zakochanie polega bowiem nie tylko na uszczęśliwianiu osoby, ale także na jej nie unieszczęśliwianiu, co w związku, na każdym jego etapie powinno być priorytetem.

Więź emocjonalna jest główną płaszczyzną kontaktu osobowego w małżeństwie. Powstaje ona, gdy osoby uczestniczą we wzajemnych radościach i smutkach, dzielą się nimi i wspólnie je kształtują. „Powoduje to powstawanie głębokich związków emocjonalnych między małżonkami. Daje również możliwości ubogacenia wewnętrznego o nowe przeżycia, sprzyjając rozwojowi osobowemu partnerów. Ze względu na to, że współodczuwanie pozostaje w sprzężeniu zwrotnym ze sferą emocjonalną, w jej skład wchodzi takie czynniki jak: zaspokajanie potrzeb, empatia, otwartość w wyrażaniu uczuć, także konflikty” (Zalewska 2002, 15). Do najważniejszych potrzeb emocjonalnych należą: okazywanie uczuć i czułość, seksualne spełnienie, intymna rozmowa, towarzyszenie w rekreacji, szczerość i otwartość, atrakcyjność fizyczna, wsparcie finansowe, azyl domowy, zaangażowanie w rodzinę oraz podziw.

Erich Fromm wskazuje, że człowiek, który w mądry sposób potrafi kochać samego siebie, będzie umiał miłować innych, nawiązywać życzliwe, pełne szacunku relacje. Punktem wyjścia więc do mądrego zarządzania sferą emocjonalną jest prawidłowo ukształtowana miłość własna, która jest także połączona z dobrze ukształtowaną samotnością. „Jeżeli kochasz, nie wywołując miłości wzajemnej, tzn. jeśli twoja miłość nie produkuje miłości dla ciebie, jeśli ty poprzez uzewnętrznienie swego życia, jako człowiek kochający, nie czynisz z siebie człowieka kochanego, to miłość twoja jest bezsilna, jest nieszczęściem” (Fromm 1989, 104). Kochanie bowiem „to twórcze działanie, troska o kogoś, cieszenie się kimś, proces, który odnawia człowieka i pozwala mu się rozwijać” (Tamże, 46). Na tej drodze akceptacja wynikająca z empatii wydaje się być kluczową. To właśnie empatia jest głównym czynnikiem w rozwoju bliskości emocjonalnej. Bez niej nie jest możliwe zbudowanie bliskości międzyosobowej. Definio-

wana jest ona jako zdolność zrozumienia emocjonalnego i psychicznego innej osoby, jakby było się w jej ciele, ale bez utraty swojej tożsamości. Empatia nie jest naturalną zdolnością człowieka, ale możliwą do wyuczenia umiejętnością, zwłaszcza w okresie dziecięcym. Daniel Goleman, amerykański pisarz i publicysta, zawierając pojęcie empatii w definicji inteligencji emocjonalnej, ukazuje ją jako zdolność rozumienia swoich uczuć i wyrażania ich w sposób produktywny, powstrzymywania emocjonalnych impulsów, zarządzania nimi, ograniczania niecierpliwości, „odczytywania najgłębszych uczuć drugiego, umiejętnego radzenia sobie z relacjami – jak to ujął Arystoteles, (...) «być złym na właściwą osobę, na odpowiednim poziomie, w odpowiednim momencie, z odpowiedniego powodu i we właściwy sposób»” (Goleman 2009, 14). Empatia, która rozwija się w kontekście różnych aspektów małżeństwa, „wywiera znaczny wpływ na inne płaszczyzny życia pary małżeńskiej. Im bardziej mąż i żona mogą sprawniej komunikować się wzajemnie i adekwatnie rozumieć jedno drugie, tym wyższą jakość osiąga małżeństwo, a więc dostarcza partnerom więcej zadowolenia, sprawniej funkcjonuje, czyli jest bardziej dobrane” (Zalewska 2002, 16). Empatia pojawia się w małżeństwie, „gdy jest się dla drugiej osoby i ze względu na nią. Małżonkowie wyrabiają w sobie umiejętność wczuwania się w potrzeby, kłopoty i stany psychiczne partnera. Cechuje ich wtedy takt, opanowanie, bardziej wyrozumiały i tolerancyjny stosunek do współmałżonka, aniżeli do siebie. Małżonkowie czują się za siebie odpowiedzialni. Wysoki stopień empatii u małżonków sprawia, że lepiej się rozumieją i sytuacje konfliktowe są rzadsze” (Tamże, 16). Empatia, rozumiana jako współdziałanie, to według Marii Ryś realizacja wspólnych małżeńskich celów, które nadają sens wspólnemu życiu i ułatwiają akceptację drugiego i siebie.

Sytuacja nieco komplikuje się w przypadku osób, dla których czułość jest tożsama z seksem oraz u tych, które za punkt honoru stawiają sobie uszczęśliwienie współmałżonka za wszelką cenę, czyniąc swoje ciała dostępnymi, bez odczuwania własnej przyjemności. Niewątpliwie trudno jest osiągnąć jedno bez drugiego, ale czułość, miłość to także okazywanie uczuć bez podtekstów seksualnych, czy też bez finalizacji w postaci współżycia. Takie instrumentalne traktowanie współżycia nieuchronnie prowadzi do samotności i pogłębia poczucie wzajemnej krzywdy. Przy omawianiu płaszczyzny emocjonalno-psychologicznej indeksu SPICE, zagadnienia te są szczególnie akcentowane, oraz podejmowane są próby synchronizacji sfery emocjonalnej i współżycia w życiu konkretnej pary. Każdy związek powinien mieć wyznaczony czas na rozmowę na temat uczuć, odczuwanych potrzeb, poziomu ich zaspokojenia czy niezaspokojenia, deficytów emocjonalnych. Jeżeli występuje trudność z komunikowaniem ich, umiejętnie czytanie zachowania współmałżonka, frustracji, złości,

smutku i analizie ich, może okazać się pomocne w ich identyfikacji. Co ważne, każda sytuacja ujawniająca emocjonalne zaniedbanie, powinna zakończyć się satysfakcjonującym dla obu stron rozwiązaniem. Wraz z tą otwartością kształtowana jest i wzmacniana więź, pogłębione zostaje uczucie bliskości i intymności w związku. Co ważne, dla owocnego prowadzenia tych rozmów, poczucie humoru wobec samego siebie jest niezastąpionym buforem minimalizującym stres i napięcia (Baril 2017, 25).

Nie ulega jednak wątpliwości, że przywrócenie pozytywnej atmosfery w związku po konflikcie nierzadko jest bardzo trudne. G. Chapman, amerykański terapeuta i pisarz, proponuje siedem strategii, które mogą okazać się w tym pomocne. W pierwszej z nich autor zaleca zidentyfikowanie błędów przeszłości, omówienie ich ze współmałżonkiem oraz wyciągnięcie konstruktywnych wniosków. Druga kładzie nacisk na analizę praktykowanego sposobu myślenia, który przekłada się na określone formy zachowania, a te na odczuwane emocje. Jeżeli okaże się, że stosowany sposób wywołuje zachowanie szkodliwe, wówczas należy go zmienić. Osobom wierzącym Chapman proponuje także zastanowienie się nad cechami małżonka, które mogą warunkować jego wyjątkowość w oczach Boga, a także przemyślenie swojej roli w jego życiu. Trzecia strategia ukazuje pięć głównych form języka miłości: afirmację, pomoc, prezenty, dotyk oraz czas, którymi każdy człowiek posługuje się w swoim życiu (Chapman 2014), a które ułatwiają stworzenie zadowalającego klimatu relacji, wypełnienie odpowiedniego „zbiornika” miłości, czy też zmianę „pory roku” w małżeństwie (Chapman 2005, 236). Czwarta strategia bazuje na dialogu jako otwartej komunikacji, opartej na słuchaniu empatycznym, połączonym z umiejętnością wyrażania rozczarowania czy dezaprobaty. Piąta ukazuje wspieranie małżonka w jego dążeniach jako wspólną radość. Szósta strategia wykorzystuje istniejące między małżonkami różnice, przekształcając je w spoiwo małżeństwa, „nie istnieją [bowiem] żadne różnice *nie do pogodzenia*, istnieją tylko ludzie, którzy nie chcą pogodzić się z różnicami” (Tamże, 243). Siódma strategia pokazuje, jak w korzystny sposób wpływać na współmałżonka, w odróżnieniu od manipulowania nim. Ta strategia przeznaczona jest głównie dla małżeństw, w których jedna strona nie chce pracować nad relacją. „To prawda, że nie jesteśmy w stanie zmienić swojego małżonka, ale prawdą jest również, że możesz na niego wpływać i robić to każdego dnia. Kiedy jedna osoba decyduje się przyjąć pozytywną postawę, prowadzącą do pozytywnych działań, zmiana we współmałżonku często jest radykalna” (Tamże, 245).

Każda z przedstawionych strategii bazuje na Bożej miłości. Człowiek może jej doświadczyć, spotkać się z Bogiem w swoich uczuciach, także tych nieuporządkowanych. „Poprzez wczucie, empatię człowiek jest zdolny do wyjścia poza siebie,

poza zamknięty świat swojego egocentryzmu. Wczucie prowadzi do współczucia – wspólnoty z drugą osobą za pośrednictwem uczuć. Spotkanie w przestrzeni uczuć głęboko łączy osoby. (...) Więzy z drugim człowiekiem, ale także z Bogiem, jest bardzo uczuciowa” (Grzywocz 2017, 208-209). Człowiek, który nie pokazuje swoich uczuć czy ma trudności z ich wyrażaniem, jest osobą tragicznie osamotnioną. Poprzez uczucia osoby nawiązują trwałe, głębokie i pozytywne relacje, a poprzez osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej bliskie związki zachowują stabilność. Wszystkie uczucia łączą osoby, także te niekochane (Tamże, 203). I zwłaszcza one powinny być tematem rozmów małżonków, aby osamotnienie, które często jest ich tworem, zostało przemienione w samotność. Trudności w małżeństwie najczęściej bowiem nie wynikają ze złej woli, ale ze zwyczajnej niewiedzy, nieznamomości uczuć i potrzeb małżonka, także z zamknięcia w relacji, stawiania granic tam, gdzie nie powinno ich być. Naprzeciw tym patowym – wydawałoby się – sytuacjom stara się wyjść indeks SPICE, jako narzędzie podnoszące samoświadomość małżeńskich potrzeb, uczuć, postaw.

*

W „życiu (...) istnieją rzeczy, o które warto walczyć do samego końca” (Coelho 2003, 29), a małżeństwo jest niewątpliwie jedną z nich. Życie we dwoje ma swój rzeczywisty sens, a osadzone na fundamencie sakramentu, w sposób faktyczny go ujawnia. Pomimo pojawiających się nieuniknionych konfliktów, osamotnienia, rozpaczliwej pustki, wreszcie samotności, w dalszej perspektywie jest uobecnieniem szczęścia. W jego osiągnięciu niewątpliwie pomocny okazuje się indeks SPICE, który podnosząc świadomość potrzeb małżonków, ich uczuć, także wad, kształci nowe, trwałe więzi, a osamotnienie przekształca w dobrą samotność. Sama relacja zyskuje natomiast silny fundament, wynikający z realizacji zobowiązań podjętych podczas składanej małżeńskiej przysięgi, do których nawiązuje SPICE indeks na każdym etapie prowadzonej współpracy. Dzięki niemu małżonkowie mają możliwość przygotować się na ewentualne konflikty, rozczarowania, a także, jeżeli już się dzieją, świadome ich doświadczanie i korygowanie. Wspólne zmagania, wspierane modlitwą, także wskazówkami wynikającymi z indeksu SPICE, dają wysoką gwarancję osiągnięcia, czy też utrzymania szeroko pojętego szczęścia, czego każdemu małżeństwu pozostaje tylko życzyć.

Bibliografia

- Adamska I.J. 2000. Św. Teresa Benedykta od Krzyża przykładem spełnienia życia konsekrowanego, *Biblioteka Zeszytów Karmelitańskich* 2, 61–82.
- Baril H. 2017. *SPICE. A guide to intimate marriage*, In *Touch Fertility Care Service*, [b.m.w.].
- Beck U., Beck-Gernsheim E. 1995. *The normal chaos of love*, London.
- Benedykt XVI. 2006. Encyklika *Deus Caritas est*, Watykan.
- Butler M.H. i in. 2002. Prayer as a conflict resolution ritual: Clinical implications of religious couples' report of relationship softening, healing perspective, and change responsibility, *American Journal of Family Therapy* 30, 19–37.
- Chapman G. 2005. *Pory roku w małżeństwie*, Warszawa.
- Coelho P. 2003. *Na brzegu rzeki Piedry usiadłam i płakałam*, Warszawa.
- Fincham F.D. i in. 2008. Spiritual behaviours and relationship satisfaction: a critical analysis of the role of prayer, *Journal of Social and Clinical Psychology* 27, 4, 362–388.
- Franciszek. 2014. *Małżeństwo to uzupełnianie się różnic*, Homilia wygłoszona podczas Mszy Świętej w bazylice św. Piotra (14 IX 2014), www.niedziela.pl/arttykul/11392/Papiez-Franciszek-malzenstwo-to (1.01.2019).
- Franciszek. 2016. *Papież znów w oknie: podpowie wam trzy słowa*, Przemówienie wygłoszone do zebranych w Krakowie, pod oknem papieskim (28 VII 2016), www.kosciol.wiara.pl/doc/3338944.Papiez-znow-w-oknie-podpowiem-wam-trzy-slowa (01.01.2019).
- Fromm E. 1989. *Mieć czy być. Duchowe podstawy nowego społeczeństwa*, Warszawa.
- Głąz S. 2010. Rodzina – miejsce realizacji świętości człowieka, *Rocznik Teologiczny* 1–2, 179–194.
- Goleman D. 2009. *Emotional Intelligence*, London.
- Gueye C.M. 2011. *Ethical Personalism*, Frankfurt, Paris, Lancaster, New Brunswick.
- Grzywocz K. 2017. *W duchu i przyjaźni*, Kraków.
- Hasiuk M. 2015. Wyspy skarbów i wyspy zakopanych skarbów. Samotność i osamotnienie – w pracy teatralnej twórców laboratoriów oraz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, *Forum Oświatowe* 51, 1, 80–90.
- Harley W.F. 2010. *His needs, her needs*, Michigan.
- Hildebrand D. 2009. *The Nature of Love*, Indiana.
- Hildebrand D. 2014. Miłość jako odpowiedź na wartość, tłum. W. Paluchowski, *Logos i Ethos* 37, 2, 219–259.
- Hilgers T.W. 2011. *An authentic language of woman's health and fertility*, An Introductory booklet for new users, Omaha.
- Hilgers T.W. i.in. 2002. *The Creighton Model FertilityCare System*, Basic Teaching Skills, Omaha.
- Jan Paweł II. 1979. Encyklika *Redemptor hominis*, Watykan.
- Jan Paweł II. 1998. Encyklika *Fides et ratio*, Watykan.
- Jan Paweł II. 2000. Adhortacja apostolska *Familiaris consortio*, Watykan.
- Jan Paweł II. 2015. Encyklika *Dives in Misericordia*, Watykan.

- Jan Paweł II. 2019. Męczeńska krew św. Wojciecha naszym dziedzictwem, Homilia podczas Mszy św. z okazji 1000-lecia kanonizacji św. Wojciecha, (5 VI 1999), www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/podroze/pl-19990605_jp_homilia.html (13.02.2019).
- Kaczmarek K. 2011. Samotność w małżeństwie, *List do Pani* 192, 3, 10–12.
- Kępiński A. 1987. *Lęk*, Warszawa.
- Kieniewicz P. 2018. *Labirynt małżeński*, Warszawa.
- Kopania J. 2014. Samotność metafizyczna, *Zeszyty naukowe Badań im. E. Stein*, 12, 71–89.
- Konior J. 2019. *Przebaczenie jest łaską i aktem wolnej woli*, www.deon.pl/inteligentne-zycie/psychologia-na-co-dzien/art,469,nie-zatruwaj-sie-.html (17.09.2019).
- Kozielecki J. 1984. Transgresyjna koncepcja człowieka, *Studia Filozoficzne* 1, 19–44.
- Kupczak J. 2006. *Dar i komunია*, *Teologia ciała w ujęciu Jana Pawła II*, Kraków.
- Lambert N.M. i in. 2009. Motivating Change in Relationships: Can Prayer Increase Forgiveness?, *Psychological Science* 20, nr 10, 1–7.
- Merton t. 1997. *Nikt nie jest samotną wyspą*, tłum. M. Morstin-Górska, Poznań.
- Merton t. 1999. *Nowy posiew kontemplacji*, tłum. L. Zielińska, Bydgoszcz.
- Muller G. 2018. *Kongres “Ewangelizacja małżeństwa i rodziny”*, www.radiomaryja.pl/multimedia/kongres-ewangelia-malzenstwa-i-rodziny-wyklad-ks-kard-gerharda-mullera/ (24.07.2018).
- Nouwen H. 2000. *Przekroczyć siebie*, Poznań.
- Pieper J. 1997. *Faith, love, hope*, San Francisco.
- Rembowski J. 1992. *Samotność*, Gdańsk.
- Rilke R.M. 1999. *Samotność i bliskość*, Poezje, Warszawa.
- Słomka J. 2000. *Pokarm i ofiara. Refleksja eucharystyczna wczesnych Ojców greckich*, Łódź.
- Soulsby L.K., Bennett K.M. 2015. When two become one: exploring identity in marriage and cohabitation, *Journal of Family Issues* 1, 23, 2–23.
- Szewczyk W. 2010. Dlaczego zgubiliśmy w miłości to co najważniejsze, *Fides et Ratio* 3, 3, 62–66.
- Szymanowska J. 2015. Nasz dom już nie jest taki sam – poczucie osamotnienia w rodzinie osieroczonej, *Studia nad rodziną UKSW* 37, 2, 271–288.
- Warchoń P. 2014. Zbawczy wymiar samotności oraz jej konsekwencje dla chrześcijanina, *Zeszyty naukowe Centrum Badań im. Edyty Stein*, 12, 38–43.
- West C. 2011. *Eros i agape. Miłość, która daje szczęście*, Kraków.
- West C. 2009. *Teologia ciała dla początkujących*, Warszawa.
- West C. 2003. *Theology of the body explained*, Boston.
- Whitworth L. i in. 2010. *Coaching koaktywny*, Warszawa.
- Zalewska S. 2002. *Relacje pomiędzy małżonkami po odejściu dzieci z domu*, Warszawa.
- Zawada M. 2018. *Samotność*, www.mzawada.usermd.net/2015/02/08/samotnosc/ (05.02.2018).

Data wpłynięcia: 2019-09-25,

Data uzyskania pozytywnych recenzji: 2019-10-29.

