

# Intymność w małżeństwie

Copyright: Dave & Claudia Arp

Tłumaczenie: Grażyna Kozusznik



**Czy jest możliwe zbliżanie się do siebie będące w równowadze z pracą i obowiązkami rodzinnymi?**

**Oczywiście, że tak! Oto, jak można zacząć to robić.**

Właśnie skończyliśmy pracę nad programem na temat małżeńskiej intymności. Wyczerpani, wsiedliśmy do samochodu, gdy nagle nas oświeciło. „Dlaczego sami nie stosujemy tego?” - zapytała Claudia. „Nie wiem” - odpowiedział Dave. „Ale czas, by coś zmienić!”

Przez ostatnich siedem miesięcy nie mieliśmy okazji spędzić czasu we dwoje. Tego wieczora miało być podobnie. Nie mieliśmy czasu nawet na to, by w drodze do domu wstąpić na kawę - musieliśmy pędzić na pocztę, by czym prędzej nadać manuskrypt ukończonej książki.

Oboje dostrzegliśmy tę ironię: „Podczas, gdy pomagaliśmy innym mężom i żonom w umacnianiu więzi między nimi, sami naruszaliśmy ważne, nauczane przez nas zasady. Łatwo moglibyśmy stwierdzić: „Praca z innymi małżeństwami pozwala nam rozwijać naszą relację”. Jednak oszukiwaliśmy się, kiedy wieczorem zamiast paść sobie w ramiona, pędziliśmy na pocztę.

Niestety, nie jesteśmy w tym odosobnieni. Wiele małżeństw, które pełnią służbę dla Boga, znajduje się w takim samym niebezpieczeństwie.

Oto, co zdarzyło się w życiu Marka i Karoliny w wieku czterdziestu lat.

Prowadzili razem zajęcia dla osób rozwiedzionych, rozwinęli pracę wśród małżeństw, rozpoczęli spotkania małych grup biblijnych. Ale ta ciężka praca strawiła ich szesnastoletnie małżeństwo. Ludzie, którym pomagali, byli zdruzgotani, kiedy Marek zrezygnował ze służby, rozwiódł się z Karoliną i odszedł ze swoją sekretarką.

Karolina wspomina: „Wiedziałam, że nasza intymność zanika, ale działo się to tak stopniowo, że wydawało mi się, iż nasze wspólne zaangażowanie w służbie utrzyma nasze małżeństwo.”

Oto inna para małżeńska: Samuel i Laura. Samuel pracuje od rana do wieczora. Laura uzupełnia skromną pensję swojego męża, ucząc w miejscowej szkole podstawowej. Ich małżeństwo przeżywa napięcia. Samuel przyznaje: „Mając dwóch synów (w wieku 8 i 6 lat) przy konieczności pracy zawodowej żony, nie mamy zbyt dużo czasu na wspólne zaangażowanie w służbie czy dla siebie nawzajem. Intymność w małżeństwie? Co to takiego?”

Istotnie, Laura nie myśli o wspólnej służbie. Życie nie przysparza im wygod, a ona szuka sposobów na to, by unikać życia na świeczniku. „Marzę po prostu, by mieć trochę czasu dla siebie. Samuel jest tak pochłonięty pracą i służbą w kościele, że nasze życie intymne praktycznie nie istnieje. Potrzebuję odrobiny romantyczności, bym wiedziała, że on ciągle mnie kocha”.

Wcale nie musi tak być. Małżeństwa zaangażowane w pracy, w służbie mogą pogłębiać wzajemną intymność. Ale w którym miejscu rozpocząć? Dobrym punktem wyjścia jest rozpoznanie osobistych oczekiwań każdego z was, dotyczących małżeństwa.

**CZYM JEST INTYMNOŚĆ?**

Intymność dla każdego może mieć inne znaczenie. Podczas gdy większość mężczyzn myśli o seksie, kobiety marzą o zbliżeniu emocjonalnym. Obie te rzeczy składają się na miłość małżeńską, ale prawdziwa intymność zawiera coś jeszcze:

- Zaufanie - odczuwanie wzajemnego bezpieczeństwa;
- Wzajemność - wolność w wyborze, by kochać się wzajemnie,
- Szczerość - otwarte komunikowanie własnych uczuć;
- Przyjemność - sprawianie sobie nawzajem radości.

Wszystko to razem tworzy atmosferę romantyczności i intymności. Mimo iż intymność wiąże się z romantycznością i bliskością, może być jednak źle pojmowana i trudna do osiągnięcia.

Małżeństwa często różnią się pod względem poziomu zaangażowania. Z jednej strony istnieje szereg takich małżeństw jak Samuel i Laura, którzy reprezentują niski poziom zaangażowania. Mają różne zainteresowania i funkcie, prawie niezależne. Wadą takiego układu jest jednak uboga intymność. Kiedy dzieci są małe, łatwo jest przyzwyczaić się do tej sytuacji.

W małżeństwie wskazującym na średni poziom zaangażowania męża i żonę łączą wspólne sprawy. Joe pracuje w dużej firmie, a jego żona Cindy zajmuje się biznesem wydawniczym 20 godzin tygodniowo. Teraz, kiedy dwójka ich dzieci jest w szkole podstawowej, w ciągu tygodnia Joe rezerwuje czwartki jako ich wspólny dzień. To nie jest łatwe, ale Joe i Cindy reprezentują średni poziom zaangażowania w małżeństwie. Ekstremalny przykład stanowią opisani na początku Marek i Karolina, reprezentujący kategorię maksymalnego zaangażowania. Ale niestety, oboje ucierpieli z powodu zbyt wielkiego poświęcenia się, z tragicznymi tego konsekwencjami. Maksymalne zaangażowanie nie zawsze odpowiada maksymalnej intymności.

Jakikolwiek styl małżeństwa reprezentujecie, to jeśli chcecie budować głębszą intymność, musicie się na tym skoncentrować. Rozpocznijcie od rozmowy na ten temat.

### **Czego oczekujecie od siebie?**

Wiele małżeństw traci intymność, ponieważ partnerzy mają różne oczekiwania i nie rozmawiają o nich. Jeśli na przykład twoją koncepcją spędzenia romantycznego wieczoru we dwoje jest 10 minut po ostatnich wiadomościach telewizyjnych, podczas gdy druga strona wyobraża go sobie jako romantyczną kolację, wieczór przy świecach, to prawdopodobnie pojawią się kłopoty. Dość trudno jest spełnić oczekiwania współmałżonka, kiedy je znasz, ale jest to niemożliwe, jeśli nic o nich nie wiesz. Dlatego rozmawiajcie o tym. (Jedną z podstawowych kwestii jest częstość fizycznego zbliżenia).

Mieście na uwadze to, że oczekiwania zmieniają się w zależności od danego etapu życia rodzinnego. Kiedy w domu są małe dzieci, jednym ze sposobów, by doświadczać „spontanizacji”, jest planowanie! Kiedy zrozumieliście wasze wzajemne oczekiwania, następnym krokiem jest ustalenie granic pomiędzy służbą i życiem prywatnym.

### **Ustanawianie granic**

Nasz 28 letni syn Joel, siedząc na oszklonej werandzie naszego domu, zapytał: „Mamo, tato, kiedy wy zamierzacie naprawdę żyć?”

„Przecież żyjemy!” - odpowiedziałam.

„Mówię o życiu poza waszą służbą i pracą”.

Nasz niepokój podpowiedział nam, że jego obserwacja może być słuszna. Ciągłe mamy trudności ze zdefiniowaniem, co jest pracą i służbą, a co życiem osobistym. Lecz od nas zależy, czy

znajdujemy czas na pogłębianie intymności, co nie zawsze jest łatwym zadaniem.

Wiedzieliśmy, że musimy coś zmienić. Razem spojrzeliśmy na nasz najbliższy terminarz i choć było to bolesne, wyjęliśmy czerwony długopis, którym zakreśliliśmy ważne sprawy. Niektórych nie dało się skreślić. Ale wyznaczyliśmy kilka dni w kalendarzu tylko dla nas. Jesteśmy na etapie rezerwowania wolnego czasu i finalizowania planów.

### **Jak odświeżyć zmęczoną miłość?**

Arnold i Marta przez 14 lat nie mieli dla siebie ani jednego dnia. Nie brali pod uwagę możliwości wygospodarowania w ciągu tygodnia jednego dnia, by „uciec” od obowiązków. W końcu Arnold zaplanował taki czas. Marta była zaskoczona!

„Zarezerwował pokój w tym samym hotelu, w którym spędziliśmy noc poślubną oraz stół w restauracji. Zapewnił na ten czas opiekę nad dziećmi. Czułam, że mnie kocha. Myśl o wspólnym wyjściu była jak prezent. Ucieczka od rutyny naprawdę była tego warta. Od tamtej pory kontynuujemy planowanie czasu we dwoje. Nasze życie intymne odrodziło się na nowo.” - wspomina Marta.

Pomyślcie o tym. Wasza praca i wasze dzieci przeczekają ten czas, gdy przeżywacie romantyczne, intymne chwile, ale wasze małżeństwo nie będzie czekało, aż firma się rozwinie, a dzieci staną się dorosłe. Oto kilka sposobów, by znaleźć czas i na nowo przywrócić intymność w małżeństwie:

- Nie bądźcie zniewoleni przez technologię. Nie musicie sprawdzać poczty e-mail „jeszcze tylko ten jeden raz” zanim idziecie do łóżka lub oglądać wszystkich wieczornych wydań wiadomości.
- Przekazujcie obowiązki innym. Mogą wam pomóc w niesieniu ciężarów.
- Bądźcie zorganizowani. Wciągajcie do pomocy przyjaciół lub członków zboru.
- Ustalcie codzienny wspólny czas. Poświęćcie każdego dnia 10 minut na to, by rozmawiać o waszym małżeństwie (nie o pracy i obowiązkach). Może będziecie chcieli razem przeczytać fragment Pisma Świętego i modlić się? Jeśli taki czas zaplanujecie rano, może to być wspaniała okazja, by rozpocząć dzień z Bogiem i z sobą nawzajem.
- Uczcie się od siebie nawzajem. Stańcie się swoimi uczniami i nauczycielami jednocześnie. Szukajcie zmian.
- Bądźcie twórczy w znajdowaniu opieki dla dzieci. Pomagajcie sobie w tym zakresie z przyjaciółmi. Zapraszajcie dzieci przyjaciół do siebie, innym razem poproście o to samo przyjaciół. „Wynajmujcie” starsze dzieci z sąsiedztwa, by pobawiły się z waszymi, kiedy chcecie mieć czas na intymną rozmowę, która trwa dłużej niż 60 sekund.
- Umawiajcie się regularnie na randki. Rozpocznijcie spędzanie wieczorów tylko we dwoje.
- Planujcie wyjścia z domu w ciągu tygodnia. Nie czekajcie długie lata, by się na to zdecydować.

*Dave & Claudia Ary są założycielami organizacji pracującej na rzecz małżeństw i rodzin „Marriage Alive International”. Są rodzicami trzech dorosłych synów i autorami wielu książek na temat życia małżeńskiego.*