

# Wspólnota Trudnych Małżeństw SYCHAR



„Co Bóg złączył,  
człowiek niech nie rozdziela”  
(Mt 19, 6)

- Twoje małżeństwo przeżywa kryzys,
- coraz trudniej porozumieć Ci się ze współmałżonkiem,
- zostałeś/łaś sam/a, jesteś po rozwodzie i czujesz, że życie straciło sens...

**Każde trudne sakramentalne małżeństwo jest do uratowania!**

## CZEKAĆ, NIE CZEKAJĄC BIERNIE

## Kryzys szansą na rozwój?

# SAKRAMENT MAŁŻEŃSTWA

Zawarcie małżeństwa – mężczyzna i kobieta składają sobie przysięgę wzajemnej, wiernej i dozgonnej miłości.

**Chrystus umacnia ich swoją miłością,  
aby to, co sobie przyrzekli,  
było możliwe do zrealizowania,  
aby stało się treścią ich życia.**

# KRYZYS - definicja

**„Kryzys oznacza reakcję człowieka na trudną sytuację, w której nie można wykorzystać swoich umiejętności rozwiązywania problemów, gdyż stały się już niewystarczające”**

(Płużek Z. 1991. Psychologia pastoralna. Kraków)

# REAKCJA NA KRYZYS

- dostrzeżenie w kryzysie szansy na rozwój

**Kryzys może być okazją do  
poszukiwania nowych sposobów  
działania**



# REAKCJE NA KRYZYS

## Regres:

- wycofanie
- zwiększenie dystansu
- ucieczka od przykrych przeżyć i zbyt trudnych problemów

# REAKCJE NA KRYZYS

## Rozwój:

- nowe spojrzenie w przyszłość
- ocena dotychczasowych sposobów myślenia i działania
- dostrzeżenie nowych motywów działania

# KRYZYS MAŁŻEŃSKI

Kryzys małżeński pojawia się wówczas, gdy potrzeby i oczekiwania małżonków zaczynają się rozmijać.

Zwykle dzieje się tak w przejściowych okresach związku,  
a także za sprawą szczególnie ważnych wydarzeń.

## KRYZYS MAŁŻEŃSKI cd.

„Kryzysy w małżeństwie i rodzinie są zjawiskiem niemal normalnym, pojawiają się zawsze, nawet w najlepszych związkach. Aby małżeństwo przetrwało, potrzebne są dwie rzeczy: świadomość, że kryzysy będą i że można je przezwyciężyć”.

Ks. Stanisław Orzechowski „Najkrócej o... zwyciężaniu kryzysów małżeńskich”



# OZNAKI KRYZYSU

- „płytkie rozmowy”
- rozmowy z pośrednikiem
- obwinianie tylko jednej strony - współmałżonka za przeżywane problemy
- unikanie się

## OZNAKI KRYZYSU cd.

- uciekanie przed byciem tylko we dwoje
- brak zbliżeń
- niechęć do rozmowy
- nerwowość
- nieuczestniczenie w życiu małżonka
- życie własnym życiem
- podejmowanie decyzji bez rozmowy z małżonkiem

# DO CZEGO WZYWA BÓG MAŁŻONKÓW W KRYZYSIE MAŁŻEŃSKIM?

Wzywa do otwarcia się na Jego łaskę,  
bo dla Boga nie ma rzeczy niemożliwych.

Gdy myślisz, że nic się nie da już zrobić,  
zapamiętaj: tu gdzie kończy się nasze  
działanie wchodzi Jezus Chrystus.

**JAK CZEKAĆ,**  
**NIE CZEKAJĄC BIERNIE?**

**PROPOZYCJE**

# ROZWÓJ, BUDOWANIE ŻYWEJ, OSOBISTEJ RELACJI Z BOGIEM

- stały stan łaski uświęcającej
- kontakt ze Słowem Bożym
- częsty udział w Eucharystii, w Mszach Św. z modlitwą o uzdrowienie i uwolnienie
- modlitwy przynoszące siłę, spokój
- homilie, konferencje – dostępne w internecie
- rekolekcje ignacjańskie, sycharowskie

# WZIĘCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWÓJ UDZIAŁ W KRYZYSIE, STANIĘCIE W PRAWDZIE

- warsztat „Wreszcie żyć - 12 kroków ku pełni życia”
- terapia indywidualna/grupowa
- terapia uzależnień

WRESZCIE ŻYĆ  
12 kroków ku pełni życia

# WŁASNY ROZWÓJ

## - NIEUSTANNA PRACA NAD SOBĄ

- życie programem 12 Kroków
- korzystanie z różnych rekolekcji
- udział w różnych warsztatach
- kierownictwo duchowe, stały spowiednik
- pielgrzymki - rekolekcje w drodze

# WŁASNY ROZWÓJ

## - NIEUSTANNA PRACA NAD SOBĄ cd.

- korzystanie z internetowych konferencji, rekolekcji, homilii, modlitw
- lektura
- inspirujące filmy
- audycje radiowe



# PODTRZYMANIE MIŁOŚCI DO WSPÓŁMAŁŻONKA

- modlitwa: Modlitwa Różańcowa w intencji małżonka, Krucjata Eucharystyczna za małżonka, Nowenna Pompejańska
- komunikacja bez atakowania, język FUKO  
(**F**akty – **U**czucia – **K**onsekwencje - **O**czekiwania)
- pamięć o ważnych datach w życiu małżonka

# PODTRZYMANIE MIŁOŚCI DO WSPÓŁMAŁŻONKA cd.

- asertywność i mądre stawianie granic
- nie stosowanie odwetu
- utrzymywanie relacji z rodziną małżonka, jeżeli jest to możliwe
- przebaczenie - proszenie Boga o łaskę przebaczenia

# BUDOWANIE RELACJI Z LUDŹMI

- wychodzenie z izolacji
- przyjmowanie pomocy
- dawanie pomocy na miarę aktualnych, własnych możliwości

# ZAANGAŻOWANIE W ŻYCIE OGNISKA

## dzielenie się swoimi talentami

- służba liturgiczna
- przygotowanie i posługa na spotkaniu
- udział w dziełach, akcjach organizowanych przez WTM Sychar
- zbieranie informacji o Mszach, wydarzeniach kulturalnych
- świadectwa, dzielenie się informacjami o książkach, filmach, konferencjach, rekolekcjach, warsztatach
- organizacja życia kulturalnego dla osób z Ogniska

# MOŻLIWE SKUTKI NIEWYKORZYSTANIA CZASU KRYZYSU

- izolacja i osamotnienie
- zgorzknienie
- tkwienie w zachowaniach, postawach uniemożliwiających zbudowanie zdrowych relacji
- oddalanie się od Boga, małżonka, ludzi
- zaniechanie realizacji powołania

# MOJE BARIERY

- mało zaufania
- mało cierpliwości
- porównywanie się z innymi
- przyzwyczajenie się do roli ofiary
- niechęć do zmian
- czekanie, że Bóg, WTM Sychar, ktoś inny uzdrowi nasze małżeństwo

# ZACHĘTA DO AKTYWNEGO CZEKANIA W KRYZYSIE

- **Wystarczy ci mojej łaski. Moc bowiem w słabości się doskonali (2 Kor 12, 9)**
- **Miłość porusza się na dwóch nogach. Jedną z nich jest miłość do Boga, a drugą miłość do ludzi.  
Rób wszystko, abyś nie kuśtykał, ale biegnij na obu  
aż do samego Boga (św. Augustyn)**

**Bóg nie powołuje uzdolnionych, ale uzdalnia powołanych!**

# BIBLIOGRAFIA

- [www.wuplodz.praca.gov.pl/documents/58203/845677/Kryzys%20-%20szansa%20na%20rozw%C3%B3j.pdf/787f179c-5a39-43f2-b4fa-023860eba708?t=1406797353000](http://www.wuplodz.praca.gov.pl/documents/58203/845677/Kryzys%20-%20szansa%20na%20rozw%C3%B3j.pdf/787f179c-5a39-43f2-b4fa-023860eba708?t=1406797353000)
- [www.spotkaniamalzenskie.pl/kryzys-droga-do-swietosci](http://www.spotkaniamalzenskie.pl/kryzys-droga-do-swietosci)
- [www.deon.pl/religia/duchowosc-i-wiara/zycie-i-wiara/art,1599,co-to-jest-msza-z-modlitwa-o-uzdrowienie.html](http://www.deon.pl/religia/duchowosc-i-wiara/zycie-i-wiara/art,1599,co-to-jest-msza-z-modlitwa-o-uzdrowienie.html)
- FUKO: [www.youtube.com/watch?v=xdEZHRWPgAk](http://www.youtube.com/watch?v=xdEZHRWPgAk)
- FUKO: [www.youtube.com/watch?v=AvIWq5vnGGY](http://www.youtube.com/watch?v=AvIWq5vnGGY)
- Płużek Z.: Psychologia pastoralna, Inst. Teolog. Księży Misjonarzy, Kraków 1991.
- Orzechowski S.: Najkrócej o... zwyciężaniu kryzysów małżeńskich, Wydaw. Fides, Kraków, cop. 2013.
- Morgalla S.: Przebaczenie: bułka z masłem czy zakalec?, Wydaw. WAM – Studio Inigo, Kraków 2012.



# **Czekać, nie czekając biernie**

## **Kryzys szansą na rozwój?**

opis do prezentacji

### **Slajd nr 1 (tytuł prezentacji: Czekać, nie czekając biernie – kryzys może być twórczy)**

Omawiać będziemy kolejno: pojęcia związane z kryzysem, jego oznakami, fazami i dwoma przeciwstawnymi skutkami w zależności od przyjętej postawy osoby, która przeżywa kryzys. Następnie skupimy się na specyfice kryzysu małżeńskiego (jak go wcześniej zidentyfikować). Przedstawimy również różne propozycje aktywnego wykorzystania czasu kryzysu dla: rozwoju relacji z Bogiem, podtrzymaniu relacji z małżonkiem i własnego rozwoju, nawet wtedy, gdy współmałżonek nie podejmuje żadnych działań w celu pokonania kryzysu.

### **Cz. I Wstęp: Sakrament Małżeństwa, kryzys, kryzys małżeński, do czego wzywa i uzdalnia Bóg w kryzysie małżeńskim**

#### **Slajd nr 2 Sakrament Małżeństwa**

**Zawarcie małżeństwa polega na tym, że mężczyzna i kobieta składają sobie przysięgę wzajemnej, wiernej i dożgonnej miłości, a Chrystus umacnia ich swoją miłością, aby to, co sobie przyrzekli, było możliwe do zrealizowania, aby stało się treścią ich życia.** Bóg ustanowił małżeństwo jako nierozzerwalne, bo tylko w takim małżeństwie możliwe jest wzrastanie w miłości. Nierozzerwalność małżeństwa umożliwia naukę miłości przez całe życie. W sakramencie małżeństwa sami małżonkowie, a nie kapłan, sprawują sakrament.

#### **Slajd nr 3 Kryzys - definicja kryzysu**

Jedna z definicji kryzysu:

**Kryzys oznacza reakcję człowieka na trudną sytuację, w której nie można wykorzystać swoich umiejętności rozwiązywania problemów, gdyż stały się już niewystarczające.**

(Płużek Z.: Psychologia pastoralna, Inst. Teolog. Księży Misjonarzy, Kraków 1991, s. 87)

Kryzys to taki stan, gdy nie dajemy sobie rady ze swoimi dotychczasowymi wyobrażeniami, postawami, sposobami na życie - doświadczamy granic zdolności i sił.

Znajdujemy się w sytuacji bez wyjścia, czujemy się bezradni, zdani na innych, odczuwamy niepewność, tracimy poczucie bezpieczeństwa.

Nasze dotychczasowe sposoby radzenia sobie z życiem zawodzą, nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Często wydaje się wtedy, że dana sytuacja przekracza nasze możliwości, że nasze możliwości się wyczerpały.

#### **Slajd nr 4 Reakcja na kryzys – dostrzeżenie w kryzysie szansy na rozwój**

W kryzysie dokonuje się walka między dwoma siłami: dawne pragnienia i życzenia, chęć zachowania status quo, walczą z tymi siłami, które zmierzają ku przemianie; możemy dostrzec, że sytuacja, w której się znaleźliśmy niszczy nas i nie jest dla nas dobra.

Kryzys jest więc niejako punktem granicznym, w którym decyduje się nasz dalszy rozwój. Nie wiadomo, w którą stronę iść i która strona przeważy.

Jest tu zarówno „niebezpieczeństwo” związane z koniecznością uporania się z trudnościami, a w związku z tym z cierpieniem, a przecież cierpienia wolelibyśmy uniknąć, i jednocześnie szansa na coś nowego w naszym życiu, na nasz rozwój i dojrzwanie.

Zatem kryzys może być przeżyciem stwarzającym okazję do poszukiwania nowych sposobów działania. Nie można jednak jednoznacznie określić, czy kryzys jest szansą czy zagrożeniem, gdyż zależy od indywidualnej decyzji jednostki, która te sytuacje przeżywa, przepracowuje. To, czy kryzys był katastrofą lub szansą, można powiedzieć dopiero po fakcie. Jeśli zapoczątkuje destrukcję, będzie katastrofą, jeśli przyczyni się do rozwoju – określony zostanie szansą.

### **Slajd nr 5 Jak reagujemy na kryzys - Regres**

W przypadku złej reakcji na kryzys może nastąpić regres, przejawiający się:

- wycofaniem,
- zwiększeniem dystansu,
- ucieczką od przykrych przeżyć i zbyt trudnych problemów.

Zachowania te są wyrazem braku chęci rozwiązania trudności.

### **Slajd nr 6 Jak reagujemy na kryzys - Rozwój**

Jeżeli kryzys powoduje:

- nowe spojrzenie w przyszłość,
- ocenę dotychczasowych sposobów myślenia i działania,
- dostrzeżenie nowych motywów działania, np. zauważenie siebie,

to kryzys może zapoczątkować zmiany prowadzące do naszego rozwoju.

[www.wuplodz.praca.gov.pl/documents/58203/845677/Kryzys%20-%20szansa%20na%20rozw%C3%B3j.pdf/787f179c-5a39-43f2-b4fa-023860eba708?t=1406797353000](http://www.wuplodz.praca.gov.pl/documents/58203/845677/Kryzys%20-%20szansa%20na%20rozw%C3%B3j.pdf/787f179c-5a39-43f2-b4fa-023860eba708?t=1406797353000)

### **Slajd nr 7 Kryzys małżeński**

Kryzys małżeński pojawia się wówczas, gdy potrzeby i oczekiwania małżonków zaczynają się rozmijać. Zwykle dzieje się tak w przełomowych okresach związku, a także za sprawą szczególnie ważnych wydarzeń.

### **Slajd nr 8 Kryzys małżeński cd.**

Ks. Stanisław Orzechowski w książce pt. „Najkrócej o... zwyciężaniu kryzysów małżeńskich” pisze, że kryzysy po prostu będą: „Kryzysy w małżeństwie i rodzinie są zjawiskiem niemal normalnym, pojawiają się zawsze, nawet w najlepszych związkach. Aby małżeństwo przetrwało, potrzebne są dwie rzeczy: świadomość, że kryzysy będą i że można je przezwyciężyć”.

### **Slajd nr 9 Oznaki kryzysu**

- „płytkie rozmowy” – najczęściej tylko na tematy dotyczące organizacji domu,
- rozmowy z pośrednikiem – tutaj posłańcami stają się dzieci: „idź powiedz ojcu/matce...”,
- obwinianie tylko jednej strony, współmałżonka, za przeżywane problemy,

- unikanie się – brak wspólnie spędzanego czasu (tu w zastępstwie przychodzi telefon, telewizja, hobby).

#### Slajd nr 10 Oznaki kryzysu cd.

- uciekanie przed przebywaniem tylko we dwoje, brak zbliżeń,
- niechęć do rozmowy, nerwowość,
- nieuczestniczenie w życiu małżonka,
- życie własnym życiem, czyli tak jakby nie było się w małżeństwie: podejmowanie decyzji bez rozmowy z małżonkiem.

#### Slajd nr 11 Do czego wzywa Bóg małżonków w kryzysie małżeńskim?

- Wzywa do otwarcia się na Jego łaskę, bo dla Boga nie ma rzeczy niemożliwych. "Otwarcie się przynajmniej jednego z małżonków na działanie łaski Sakramentu Małżeństwa rozpoczyna proces uzdrawiania małżeństwa. Pan Bóg uzdrawia najpierw samych małżonków. Zaprasza ich do powrotu do pierwotnej miłości, która ich połączyła, do wypełniania zadania od Niego otrzymanego w Sakramencie Małżeństwa. Przyprawia ich do Siebie, a potem łączy ponownie ze sobą. Tak działa łaska Sakramentu Małżeństwa".

Gdy myślisz, że nic się nie da już zrobić, zapamiętaj: **tu gdzie kończy się nasze działanie wchodzi Jezus Chrystus.**

- Święte są nie tylko te małżeństwa, które nie popełniają błędów, ale także, a może przede wszystkim te, które potrafią znaleźć drogi wyjścia z kryzysu. Tam, gdzie więcej błędów, tam potrzeba większej miłości, by je naprawić, tam gdzie poraniliśmy się mocno, potrzeba więcej wzajemnej troski, życzliwości, by te zranienia zagoić. I bliskie jest to słowom św. Pawła: gdzie wzmógł się grzech, tam jeszcze obficie rozlała się łaska (Rz 5,20). Tylko warto tę łaskę zauważyć i chcieć z niej skorzystać. Pan Bóg podpowiada, w jaki sposób wyjść z kryzysu. Modlitwa jest środkiem do otwarcia się na łaskę zauważenia tego.

<https://spotkaniamalzenskie.pl/kryzys-droga-do-swietosci/>

- **Cel wszystkich działań:** W kryzysie małżeńskim należy szczególnie korzystać z łaski otrzymanej od Boga w Sakramencie Małżeństwa, otworzyć się na uzdrawiające działanie łaski Bożej, zmieniać siebie współpracując Bogiem dla budowania zdrowych relacji z Bogiem, samym sobą, małżonkiem i innymi ludźmi. Rozeznać, naprawić w sobie te sfery życia, które przyczyniły się do kryzysu. Właściwie ustalić hierarchię wartości, rozwinąć relację z Bogiem, oprzeć się na Bogu, dać się prowadzić Bogu, nie przerzucać własnej odpowiedzialności za kryzys na Boga, małżonka, świat. Czekać (ale w postawie aktywnej) na otwarcie się małżonka na działanie łaski Bożej.

#### Slajd nr 12 Cz. II Jak czekać, nie czekając biernie? Propozycje

Slajd nr 13 **Rozwój, budowanie żywej, osobistej relacji z Bogiem, zamiast życzeniowej, intelektualnej, opartej na strachu.**

- stały stan łaski uświęcającej: systematyczna spowiedź, Komunia Św., kontakt ze Słowem Bożym, np. wersja papierowa na każdy dzień np. „Żywe Słowo”, wersje elektroniczne: Chlebak, Pięciominutówki, R. Więcek, Biblia na 90 dni, mateusz.pl., SMS z Nieba, itp.,
- Msze - częsty udział w Eucharystii, Msze z modlitwą o uzdrowienie i uwolnienie – co to jest Msza z modlitwą o uzdrowienie? - [www.deon.pl/religia/duchowosc-i-wiara/zycie-i-wiara/art,1599,co-to-jest-msza-z-modlitwa-o-uzdrowienie.html](http://www.deon.pl/religia/duchowosc-i-wiara/zycie-i-wiara/art,1599,co-to-jest-msza-z-modlitwa-o-uzdrowienie.html) ,
- modlitwy przynoszące siłę, spokój: Różańcowa, nowenny (np. Pompejańska), zawierzenia (Jezu, Ty się tym zajmij), uwolnienia, psalmy, Droga Krzyżowa, Koronka do Św. Rity, Koronka do Bożego Miłosierdzia, Do Matki Bożej rozwiązującej węzły, litanie, modlitwa egzorcyzmów,
- homilie, konferencje – dostępne w Internecie głoszone przez: abp G. Ryś, ks. M. Dziewiecki, J. Pulikowski, o. A. Szustak, o. W. Jędrzejewski, M. i M. Gajdowie, W. Półtawska, ks. P. Pawlukiewicz, o. J. Augustyn, ks. P. Glas, itd.
- rekolekcje ignacjańskie – czym są, dla kogo, jak się je odprawia? [www.icfd.pl/index.php/program-i-zapisy/rekolekcje-ignacjanskie/o-rekolekcjach](http://www.icfd.pl/index.php/program-i-zapisy/rekolekcje-ignacjanskie/o-rekolekcjach)

#### **Slajd nr 14 Wzięcie odpowiedzialności za swój udział w kryzysie, stanięcie w prawdzie**

- warsztat „Wreszcie żyć - 12 kroków ku pełni życia” (krótka informacja, jak wygląda praca na tym warsztacie),  
Modlitwa o Pokój Ducha,  
[www.sychar.org/program-wreszcie-zyc](http://www.sychar.org/program-wreszcie-zyc)  
[www.12krokow.sychar.org](http://www.12krokow.sychar.org)
- terapia indywidualna/grupowa,
- terapia uzależnień.

#### **Slajd nr 15 Własny rozwój - nieustanna praca nad sobą**

Praca nad złymi nawykami, nałogami, przyzwyczajeniami-dzieciństwo, młodość, życie dorosłe.

- życie programem 12 Kroków,
- rekolekcje: sycharowskie, ignacjańskie, Jasnogórskie Dni skupienia, Salwatorianie - Lectio divina, Seminarium Odnowy Wiary,
- warsztaty: 12 Kroków, Dzielne Niewiasty, Błogosławmy dzieciom, Pięć języków miłości, asertywności, komunikacji,
- kierownictwo duchowe.

**Kim** jest kierownik duchowy? To osoba, która towarzyszy, wspiera na drodze wiary. Słucha tego, jak osoba przeżywa relację z Bogiem. Niekiedy reaguje na to, co słyszy. Kierownik duchowy często nie daje odpowiedzi na najważniejsze pytania, ale kieruje tak, żeby je usłyszeć od samego Boga. Zadaje mądre pytania, a nie sugeruje odpowiedzi. Kierownik duchowy może być, ale nie musi być równocześnie stałym spowiednikiem. **Jak taką osobę znaleźć?** Należy prosić Boga o taką osobę i aktywnie szukać. Należy jednak wziąć pod uwagę, że możemy spotkać się z odmową. Ktoś może nie być kompetentny, lub zbyt zajęty wieloma osobami, z którymi już się spotyka.

[www.opoka.org.pl/biblioteka/P/PR/espe201503\\_dziewiecki.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/P/PR/espe201503_dziewiecki.html)

- pielgrzymki: np. sierpniowa do Częstochowy, 1-dniowe, Mężczyzn do Częstochowy.

### Slajd nr16 Własny rozwój - nieustanna praca nad sobą, cd.

- korzystanie z internetowych konferencji, rekolekcji, homilii, modlitw,
- lektura: Rozwój - jak współpracować z łaską - M. M. Gajdowie, Uzdrawiające zmiany - H. Cloud, Życie udane czy udawane - A. Pelanowski, Moc uwielbienia- M. Carothers, Sztuka mówienia nie - H. Cloud, Od złudzenia do prawdy, Modlitwa Jabesa - W. Bruce, Kobiety, które kochają za bardzo - R. Norwood, Miłość potrzebuje stanowczości - J. Dobson, Ile jest warta twoja obrączka – A. Jedna, Twoje małżeństwo się liczy - J. Verela, [www.ksiazki.sychar.org](http://www.ksiazki.sychar.org),
- filmy: Próba ogniowa, Bóg w Krakowie, Bóg nie umarł I i II, Chata, Święta Rita, Co ludzie powiedzą,
- audycje: Radio Plus - Nocne światła, audycja dla małżonków i rodziców w Radiu Maryja, itp.

### Slajd nr 17 Podtrzymanie miłości do współmałżonka

Odnawianie/budowanie na nowo relacji z małżonkiem, jego rodziną:

- modlitwa: Modlitwa Różańcowa w intencji małżonka, Krucjata Eucharystyczna za małżonka, Nowenna Pompejańska,
- komunikacja bez atakowania, język FUKO (Przekazywanie krytycznych uwag potrafi być wyzwaniem, dlatego warto popracować nad stylem komunikacji. Pomocna może być metoda FUKO)

[www.youtube.com/watch?v=xdEZHRWPgAk](http://www.youtube.com/watch?v=xdEZHRWPgAk)

[www.youtube.com/watch?v=AvlWq5vnGGY](http://www.youtube.com/watch?v=AvlWq5vnGGY)

**FUKO to skrót od "Fakty, Uczucia, Konsekwencje, Oczekiwania"**. W tej metodzie chodzi o to, by komunikować się według określonego schematu. Stosowanie go pozwoli odbiorcy lepiej zrozumieć sytuację, przyjąć na chwilę nasz punkt widzenia i zacząć poszukiwać rozwiązania.

**Fakty.** Rozmawiając z osobą, z którą masz problem zacznij od **Faktów**. Opisz wydarzenie, sytuację, stan, który jest przyczyną tej rozmowy.

**Uczucia.** Następnie przejdź do najważniejszej części, czyli **Uczuć**. Nikt nie spodziewa się rozmowy o uczuciach, tak już jest. Z drugiej strony każdy jest w stanie je lepiej lub gorzej zrozumieć. W tej części opowiedz o emocjach jakie wywołuje u Ciebie **Fakt**.

**Konsekwencje.** Kolejnym krokiem jest wyjaśnienie, jakie **Konsekwencje** ma **Fakt**, bo osoba, która popełnia jakiś błąd może nie zdawać sobie sprawy z tego, co naprawdę oznacza jej zachowanie.

**Oczekiwania.** Ostatni krok wieńczy całość oraz stanowi niezbędny wniosek do rozwiązania całej sytuacji. Mówiąc o **Oczekiwaniach** wskaż, jak doprowadzić do tego, by podobne zdarzenia nie powtórzyły się w przyszłości.

- Pamięć o ważnych datach w życiu małżonka.

### Slajd nr 18 Podtrzymanie miłości do współmałżonka cd.

- asertywność i mądre stawianie granic,
- nie stosowanie odwetu,
- utrzymywanie relacji z rodziną małżonka, jeżeli jest to możliwe,
- przebaczenie - pracować i prosić Boga o łaskę przebaczenia - pomoc audiobook "Przebaczenie. Bułka z masłem czy zakalec?" Stanisław Morgała.

### **Slajd nr 19 Budowanie relacji z ludźmi**

- wychodzenie z izolacji,
- przyjmowanie pomocy,
- dawanie pomocy na miarę aktualnych własnych możliwości.

### **Slajd nr 20 Zaangażowanie w życie Ogniska**

Dzielenie się swoimi talentami, umiejętnościami:

- służba liturgiczna,
- przygotowanie i posługa na spotkaniu,
- udział w dziełach, akcjach organizowanych przez WTM Sychar,
- zbieranie informacji o Mszach, wydarzeniach kulturalnych,
- świadectwa, dzielenie się informacjami o książkach, filmach, konferencjach, rekolekcjach, warsztatach,
- organizacja życia kulturalnego dla osób z Ogniska.

### **Slajd nr 21 Możliwe skutki niewykorzystania czasu kryzysu**

- izolacja i osamotnienie,
- zgorzknienie,
- tkwienie w zachowaniach, postawach uniemożliwiających zbudowanie zdrowych relacji,
- oddalanie się od Boga, małżonka, ludzi,
- zaniechanie realizacji powołania małżeńskiego.

### **Slajd nr 22 Moje bariery**

- mało zaufania,
- mało cierpliwości,
- porównywanie się z innymi,
- przyzwyczajenie się do roli ofiary,
- niechęć do zmian,
- oczekiwanie, że Bóg, WTM Sychar, ktoś inny - uzdrowi nasze małżeństwo.

### **Slajd nr 23 Zachęta do aktywnego czekania w kryzysie**

- „Wystarczy ci mojej łaski. Moc bowiem w słabości się doskonali” (2 Kor 12,9)
- „Miłość porusza się na dwóch nogach. Jedną z nich jest miłość do Boga, a drugą miłość do ludzi. Rób wszystko, abyś nie kuśtykał, ale biegnij na obu aż do samego Boga.”- św. Augustyn
- Bóg nie powołuje uzdolnionych, ale uzdalnia powołanych!

### **Slajd nr 24 Bibliografia**

Opracowała: Anna Matwijko