

Wspólnota Trudnych Mażeństw SYCHAR



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

PRZEWODNIK DLA LIDERÓW

Rada Wspólnoty 2020

Wydanie 1/2020

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

Struktura organizacyjna WTM SYCHAR 2020

Krajowy Duszpasterz Wspólnoty mianowany przez Episkopat

Lider i Rada Wspólnoty

Liderzy, Moderatorzy, Opiekunowie Duchowi, Współpracownicy (osoby, które podpisały "Wymagania" – www.wymagania.sychar.org - 352 osoby - stan z 2020.01.08) glim@sychar.org

Rada Wspólnoty rada@sychar.org Spotkania na Skype w środy, godz. 20.00	Zespół Moderatorów Forum Pomocy www.kryzys.org Spotkania na Skype w środy, godz. 20.00	Zespół Rekolekcyjny Spotkania na Skype w środy, godz. 21.15 www.kalendarz.sychar.org	Zespół Logistyczno-Ewangelizacyjno-Mediálny (LEM) www.lem.sychar.org Spotkania na Skype w czwartki, godz. 20.00	Zespół Liderów Ognisk Spotkania liderów na Skype w ostatni wtorek miesiąca, godz. 21.00	Zespół Informatyczny	Ruch Wiernych Serc (RWS) rws@sychar.org	Zespół Prowadzących Sycharowskie 12 Kroków	Zespół Modlitewno-formacyjny Spotkania na Skype – ostatnia niedziela miesiąca, godz. 21.30	Stowarzyszenie
Zamknięta zakładka Rady Wspólnoty na Forum Pomocy http://bit.ly/2FCTDA5	Otwarte Forum Pomocy	Ogólnopolskie i ogniskowe rekolekcje	Zamówienia materiałów: Warszawa (Piotr Szydłowiec (Marcin) Żory (Sebastian) Gdańsk (Tomek) www.mapa.sychar.org	Zamknięta zakładka dla liderów na Forum Pomocy, Bank tematów	Opieka techniczna, administracyjna stron www	Zapisy na stronie www.rws.sychar.org	Internetowe zamknięte Forum Grup 12 kroków (aktualnie 7 grup, w tym 2 internetowo-stacjonarne) Zamknięte osobne Forum Prowadzących	Na Forum: modlitwa tygodniowa, różę różańcowych, w tym za dzieci	Walne Zebranie 22 członków
Zamknięta zakładka GLiM na Forum Pomocy http://bit.ly/2CwZYD	Zamknięte Forum Moderatorów	Międzyogniskowe Dni Skupienia	Książki, broszury, ulotki, zakładki, koszulki, bluzy, banery, roll-upy, płyty DVD, kubki, plakaty, tablice, namioty...	Telefon, Dyżur, Mail, Skype	Budowa nowych stron www Ognisk Aliasy, grafika	Studium Biblijne - zamknięte spotkania w 14 Ogniskach: W-wa Skaryszewska, W-wa Ursynów, Poznań, Wrocław, Lublin, Łuków, Skierniewice, Toruń, Rychwałd, Włocławek, Ostrów Mazowiecka, Łódź, Ostrowiec Świętokrzyski, Kraków	Stacjonarne m.in. Lublin, Chicago, Wrocław, Tamów	Sypkowa Grupa Modlitewna - 3 grupy + Jutrznia + Kompieta + rozważania Ewangeli	Zakup i dystrybucja nieodpłatna materiałów
Spotkania Rady w realu	Forum archiwalne	Rekolekcje RWS	Media - własne nagrania, udziały w audycjach RTV, artykuły, świadectwa	Sprawozdanie roczne z działalności Ogniska	Aktualizacja stron Ognisk, strony głównej, rekolekcji, RWS, 12 kr. Sprawozdania		Na Skype (1 grupa)	Grupa Modlitwy Grupy Liderów i Moderatorów	Pozyskiwanie środków: darowizny, 1%, składki członkowskie
Wybór Rady na spotkaniu GLiM w Niekalanowie		Wakacje z Sycharem	Parafiady, pielgrzymki, rekolekcje, niedziele Sycharowskie, kongresy – stoiska, świadectwa		Newslettery: Wspólnoty, Ognisk, GLiM, GM, LO		Mityngi grup 12 krokowych w realu	Samarytanka	Współpraca z Fundacją „Majmi krokami”
		Spyły kajakowe	Świadectwa www.swiadectwa.sychar.org		Grafika komputerowa np. plakaty		Otwarte mityngi 12 krokowe na Skype w środy	Spotkania „Przy wodopoiu żyraf” – wprowadzenie do „Porozumienia bez przemocy”	
		Złot weekendowy Sycharów np. w Oborach	Pierwsza Pomoc - korespondencja mailowa www.pomoc.sychar.org					Warsztaty „Od przemocy do życia w obfitości” i „Przebaczenie – droga do wolności”.	
		Sylwester z Sycharem	Książki Sycharowskie www.książki.sychar.org Śpiewnik Sycharowski www.spiewnik.sychar.org					Formacja kerygmacyjna w ramach Szkoły Liderów	
		Ferie Zimowe							
		Spotkanie Młodych							
		Rekolekcje dla prowadzących i absolwentów warsztatów 12 Kroków							
		Ogólnopolska Pielgrzymka WTM Sychar do Sanktuarium w Studzianej							

**Składamy serdeczne podziękowania wszystkim tym,
którzy przyczynili się do powstania tego Przewodnika,
niezależnie od tego, jakiej wielkości był ten wkład.
Niech każdy dar czasu i pracy oddany na rzecz Wspólnoty
zaowocuje obfitym darem Bożego błogosławieństwa :-)**

Spis treści

Słowo do liderów

Charyzmat Wspólnoty Trudnych Małżeństw SYCHAR	6
I. Informacje praktyczne	8
1. Przykładowe spotkanie Ogniska	8
2. Wytyczne	9
2.1. Zasady obowiązujące podczas spotkań	9
2.2. Problemy w Ognisku – jak sobie z nimi radzić	12
2.3. Wzajemna pomoc we Wspólnocie a relacje damsko-męskie	19
2.4. Poszukiwanie współpracowników i troska o ich rozwój	33
2.5. Wymagania dla założyciela, lidera i opiekuna duchowego Ogniska oraz moderatora i współpracownika WTM Sychar	39
2.6. Powoływanie nowego lidera	41
2.7. Kadencyjność lidera	43
2.8. Jak założyć Ognisko	45
3. Obsługa strony internetowej Ogniska	46
3.1. Ogólne zasady prowadzenia stron ogniskowych WTM Sychar	46
3.2. Zamieszczanie wpisu na stronie Ogniska	47
3.3. Newsletter	48
3.4. Sprawozdania z działalności Ogniska	49
4. Posługa ewangelizacyjna, składanie świadectw, kontakty z mediami	50
5. Zapisy na rekolekcje, wakacje i inne wyjazdy.....	53
6. Formacja	54
6.1. Studium Biblijne	54
6.2. Warsztaty 12 kroków	55
6.3. Spotkania modlitewne na Skype	57
7. Spotkania liderów na Skype	57
8. Forum Pomocy	59
9. Strony internetowe Wspólnoty	59
II. Struktura organizacyjna i dzieła WTM Sychar	61
Działalność Zespołów WTM Sychar	63
1. Zespół Moderatorów Forum Pomocy	63
2. Zespół Rekolekcyjny	63
3. Zespół Liderów Ognisk	64
4. Zespół Logistyczno - Ewangelizacyjno - Medialny	64
5. Zespół Prowadzących Warsztaty 12 Kroków w WTM Sychar	65
6. Zespół Modlitewno – Formacyjny	65
7. Ruch Wiernych Serc	65
8. Zespół Informatyczny	66
9. Stowarzyszenie Trudnych Małżeństw Sychar	66
III. Tematy spotkań	67

Słowo do liderów

Mając świadomość, jak ważna jest rola lidera w tworzeniu naszej Wspólnoty, opracowaliśmy niniejszy „Przewodnik dla liderów”, który ma na celu pomoc liderom w wypełnianiu posługi w Ogniskach na rzecz małżonków w kryzysie, zgodnie z charyzmatem naszej Wspólnoty z jednoczesnym ukierunkowaniem na budowanie jedności i tożsamości w ramach całej Wspólnoty. Lider jest reprezentantem Wspólnoty SYCHAR i jej charyzmatu. Służy małżonkom, których małżeństwo znalazło się w kryzysie, odpowiadając w ten sposób na pragnienie Pana Jezusa służenia małżonkom w kryzysie – na Jego pragnienie uzdrowienia ich więzi małżeńskiej i wzmocnienia ich jedności.

Przewodnik zawiera część z dużego bogactwa materiałów, które wspólnym wysiłkiem poszczególnych Sycharowiczów, w tym liderów, moderatorów i Rady zostały wypracowane przez lata działalności Wspólnoty.

Przewodnik składa się z trzech części:

Część I. W tej części w dziale „**Informacje praktyczne**” znalazły się te opracowania, które zawierają praktyczne wskazówki dotyczące różnych obszarów działalności lidera, takie jak m.in. prowadzenie spotkania w Ognisku, jak sobie radzić z problemami w Ognisku, angażowanie współpracowników, kadencyjność lidera, powoływanie nowego lidera, obsługa strony internetowej Ogniska, formacja i inne.

Część II to „**Struktura organizacyjna i dzieła WTM Sychar**”. Liderzy znajdą tu charakterystykę struktury organizacyjnej Wspólnoty i opis działalności poszczególnych Zespołów z zaproszeniem do włączania się w poszczególne dzieła, skierowanym za pośrednictwem liderów do wszystkich członków Sycharu, którym leży na sercu dobro i rozwój naszej Wspólnoty.

Część III Tematy spotkań. Ma ona odmienny charakter - stanowi niejako pierwszą pomoc przede wszystkim dla nowych liderów i tych, którzy poszukują tematów na spotkania ogniskowe. Zawiera wybrane tematy ogniskowych spotkań opracowane w formie prezentacji i konspektów do tych prezentacji. Jest to propozycja; sugerujemy, by liderzy podeszli do opracowań elastycznie, wybierając i dostosowując treści do potrzeb Ogniska. Zachęcamy też do wykorzystania w tym celu podanych w konspektach materiałów źródłowych, które mogą posłużyć do uzupełnienia i poszerzenia poszczególnych zagadnień. Niektóre z opracowań są na tyle obszerne, że mogą być wykorzystane podczas dwu lub trzech spotkań.

Aby można było łatwo i szybko zorientować się w zawartości poszczególnych tematów, zamieszczamy do każdego z nich spis treści.

Charyzmat Wspólnoty Trudnych Małżeństw Sychar

Charyzmatem Wspólnoty Trudnych Małżeństw Sychar jest dążenie jej członków do uzdrowienia sakramentalnego małżeństwa, które przeżywa kryzys. Współpracując z Jezusem Chrystusem – Bogiem, w każdej sytuacji nawet, po ludzku patrząc, beznadziejnej możliwe jest odrodzenie małżeństwa. Dla Boga bowiem nie ma rzeczy niemożliwych. Prawda o mocy sakramentu oznacza, że nawet, jeśli małżonkowie nie potrafią ze sobą być i odchodzą w stan separacji, czyli oddzielnego mieszkania, to ich małżeństwo – Sakramentalne Przymierze małżonków z Bogiem – trwa nadal. Nadal są mężem i żoną, i jako tacy staną przed Bogiem. Sakrament małżeństwa jest darem Boga, który daje małżonkom siłę odtwarzania wspólnoty małżeńskiej właściwie w każdej sytuacji. Charyzmat Wspólnoty można streścić w zdaniu: Każde sakramentalne małżeństwo (nawet po rozwodzie i gdy współmałżonek jest w drugim związku) ma szansę się odrodzić, gdyż każdy sakramentalny małżonek ma szansę otworzyć się na łaskę nawrócenia i wypełnienia przysięgi małżeńskiej.

Charyzmat Wspólnoty jest odpowiedzią na dar powołania małżeńskiego (*) dany przez Boga małżonkom w sakramencie małżeństwa. Sakrament ten wzywa małżonków sakramentalnych, aby być przed światem i współmałżonkiem znakiem miłości, jaka łączy Pana Jezusa i Kościół. Odpowiadając na to wołanie Boga, płynące z powołania małżeńskiego, małżonkowie sakramentalni dążą do wypełniania przysięgi małżeńskiej w każdej sytuacji, w jakiej znalazło się ich małżeństwo. Wezwanie do wzrostu w miłości małżeńskiej w każdej sytuacji wynika z pragnienia naśladowania miłości Pana Jezusa do Kościoła – Pana Jezusa, który nas kocha i dąży do zjednoczenia z nami - członkami Jego ciała, również wtedy, gdy Go zdradzamy i odchodzimy od Niego.

We Wspólnocie Sychar małżonkowie wierzą w to, że „Dla Boga nie ma bowiem nic niemożliwego” (Łk 1,35-37). Pan Bóg daje dość łaski, żeby uzdrowić wszystkich sakramentalnych małżonków, uzdolnić ich do wypełnienia przysięgi małżeńskiej w każdej sytuacji kryzysu (nawet gdy doświadczają przemocy lub są po rozwodzie i w niesakramentalnych związkach, w których są dzieci), jeśli tylko pójdą drogą rozwoju osobowego, drogą nawrócenia, otworzą się na współpracę z Bogiem, na Jego łaskę sakramentu małżeństwa.

Małżonkowie we Wspólnocie Sychar, mimo kryzysu ich małżeństwa, chcą wzrastać w coraz większej miłości do Boga i do współmałżonka. Czerpiąc codzienną radość życia, z jak najlepszych relacji z Bogiem i innymi ludźmi, dążą do pojednania ze współmałżonkiem, twórczo wykorzystując czas kryzysu, separacji, aby być dla współmałżonka znakiem miłości Boga do niego, przykładem rozwoju duchowego, emocjonalnego, intelektualnego, fizycznego, zawodowego, itp. Małżonkowie we Wspólnocie realizują te dążenia poprzez wspieranie siebie nawzajem w różnych grupach samopomocowych (np. w Ogniskach, grupach 12 krokowych, mityngach, spotkaniach modlitewnych na Skype, na internetowym Forum Pomocy, podczas rekolekcji, „Wakacji z Sycharem”, pielgrzymek, etc.). Spotkania Wspólnoty są otwarte dla wszystkich małżonków sakramentalnych. Osoby uczestniczące w spotkaniach Wspólnoty mogą zapoznać się z jej charyzmatem, mogą go przyjąć i zgodnie z nim żyć.

Wspólnota proponuje drogę wiary w uratowanie każdego sakramentalnego małżeństwa w każdej sytuacji kryzysu małżeńskiego. Pan Bóg jako najważniejszy świadek i pierwszy obrońca małżeńskiego przymierza małżonków sakramentalnych zawsze i w każdej sytuacji widzi razem, o czym świadczą Jego słowa zapisane w Ewangelii św. Mateusza: „A tak już nie są dwoje, lecz jedno ciało. Co więc Bóg złączył, tego człowiek niech nie rozdziela” (Mt 19, 6; por. Rdz 2,24; Mk 10,6-9; Ef 5,31). Przysięga małżeńska w jednakowym stopniu obowiązuje wszystkich sakramentalnych małżonków – tych, co skrzywdzili i tych, co zostali skrzywdzeni. W przysiędze nie ma klauzul dodatkowych warunkujących jej ważność. W małżeństwie sakramentalnym małżonkowie wypełniają wolę Bożą, gdy realizują w codziennym życiu słowa przysięgi, którą przed Bogiem sobie składali: „(...) ślubuję ci miłość, wierność i uczciwość małżeńską oraz że cię nie opuszczę aż do śmierci”. W tych słowach zapisana jest wola Boża dotycząca każdego sakramentalnego małżonka. Pan Jezus chce uzdrowić każde bez wyjątku sakramentalne małżeństwo, także po rozwodzie i gdy współmałżonek jest w niesakramentalnym związku, w którym są dzieci (www.razem.sychar.org), gdyż od momentu ślubu jest z małżonkami w niezmiennym i nierozzerwalnym przymierzu.

Wspólnota stanowczo sprzeciwia się mentalności rozwodowej, występowaniu o rozwód, wyrażaniu zgody na rozwód i pomaganiu w rozwodach, gdyż nie wolno nikomu proponować i akceptować łamania przysięgi małżeńskiej złożonej wobec Boga i człowieka. Gdy miłość jest chora nie zabija się jej, tylko leczy.

() „Warto jednak nie zapominać, że dary Boże lubią być trudne i przez to nie stają się mniejszymi darami. Krótko mówiąc, trudna żona, trudny mąż też jest darem Bożym i to jest wielki*

temat do przepracowania. Bo jeżeli ten mój mąż, ta moja żona ewidentnie mnie krzywdzi, gorzej, jeśli krzywdzi nasze dzieci... Oczywiście, takie czy inne żale obiektywnie wolno mi mieć – ale jednocześnie muszę pamiętać, że ten właśnie mąż, żona jest darem Bożym. Bo to, co w danej osobie jest niedobrego, niepożądanego, to nie jest darem Bożym – ale sama osoba jest darem Bożym” (o. prof. Jacek Salij OP „Małżeństwo jest święte”, s. 66 - www.swiete.sychar.org).

„Małżeństwo jest drogą świętości, nawet wtedy, gdy staje się drogą krzyżową” (św. Jan Paweł II).

I. Informacje praktyczne

1. Przykładowe spotkanie Ogniska WTM Sychar - wskazania dla prowadzących spotkania wspólnotowe

1. Spotkanie Ogniska prowadzi lider lub osoba przez niego wyznaczona.

2. Kapłan, choć nie prowadzi bezpośrednio spotkania, to aktywnie w nim uczestniczy.

Wspiera małżonków swoją modlitwą oraz gotowością do udzielania rad i wyjaśnień.

3. Rozpoczynamy spotkanie modlitwą (np. „Ojciec nasz”).

4. Prowadzący mówi trzy zdania o naszej Wspólnocie:

- Przypomina charyzmat Wspólnoty Trudnych Małżeństw Sychar, który streszcza się w zdaniu: „Każde trudne sakramentalne małżeństwo jest do uratowania”, gdyż każdy sakramentalny małżonek ma szansę otworzyć się na łaskę nawrócenia i wypełnienia przysięgi małżeńskiej.
- Mówi także, że Wspólnota sprzeciwia się mentalności rozwodowej, występowaniu o rozwód, wyrażaniu zgody na rozwód i pomaganiu w rozwodach, gdyż nie wolno nikomu proponować i akceptować łamania przysięgi złożonej wobec Boga i człowieka. Gdy miłość jest chora nie zabija się jej, tylko leczy.
- Podkreśla, że pomagamy na różne sposoby wszystkim małżonkom wytrwać w wierności i w rozwoju miłości do współmałżonka.

5. Prowadzący przypomina zasady obowiązujące podczas spotkań:

- Na początku spotkania przedstawiamy się i mówimy sobie po imieniu.
- Nie ma przymusu – każdy mówi dlatego, że chce.
- Mówimy we własnym imieniu i o sobie, o swojej sytuacji, dzielimy się osobistym świadectwem, nie głosimy „kazań”, nie teoretyzujemy.

- Nie przerywamy sobie wypowiedzi, nie zadajemy pytań, nie oceniamy, nie polemizujemy z wypowiedziami poprzedników, nie udzielamy rad.
- Staramy się uważnie i cierpliwie nawzajem siebie słuchać, umożliwiając każdemu wypowiedzenie się i nazwanie swojego problemu.
- Wszyscy obecni na spotkaniu są zobowiązani do zachowania anonimowości osób, zasłyszanych spraw i zdarzeń – stwarzamy atmosferę bezpieczeństwa i zaufania.
- Osoby, które są po raz pierwszy, mają więcej czasu na wypowiedź.
- W przypadku łamania zasad, zbyt długiego przedłużania wypowiedzi lub w celu wyjaśnienia sprawy może zostać ona przerwana przez osobę prowadzącą spotkanie lub kapłana.
- Nad przebiegiem spotkania czuwa prowadzący spotkanie (pilnuje m. in. czasu i tematu wypowiedzi); ma on prawo przerywać wypowiedź i udzielać głosu.

6. Po przedstawieniu się uczestników spotkania któraś z osób przedstawia krótki temat dotyczący wiary, małżeństwa (np. jakiś fragment Pisma Św., książki, świadectwo, temat z niniejszej broszury lub banku tematów). Można posłużyć się prezentacją multimedialną, filmem, itp.

7. Następnie uczestnicy mogą podzielić się swoimi refleksjami nt. poruszonego zagadnienia. Dzielenie może odbywać się w mniejszych grupkach prowadzonych przez wyznaczonych moderatorów. Wyznaczamy wcześniej czas na tę część spotkania i staramy się go nie przekroczyć.

8. Przed zakończeniem przedstawiamy ogłoszenia i informacje o działalności Wspólnoty – możemy podeprzeć się prezentacją, rozdać informacje na kartkach, podać namiary na opiekuna duchowego, osoby prowadzące nabór na warsztaty 12 Kroków. Podajemy datę następnego spotkania, najbliższych rekolekcji, prosimy o pomoc w przygotowaniu planowanego wydarzenia, itp. Zapraszamy także do skorzystania z zasobów biblioteczki – już po modlitwie.

9. Spotkanie kończymy „Modlitwą o odrodzenie małżeństwa” znajdującą się w broszurze i na wizytówkach i błogosławieństwem kapłana.

Warto zastosować praktykę, by każdemu spotkaniu wspólnotowemu towarzyszyła Msza Święta, o ile to możliwe - w intencji małżeństw w kryzysie.

Każdemu z uczestników spotkań należy wydać gratisowo broszurę sycharowską i ulotki-wizytówki; należy też zaproponować zapisanie się na listę newslettera na stronie internetowej Ogniska, co daje możliwość otrzymywania na bieżąco mailem informacji m.in. o najbliższych spotkaniach.

2. Wytyczne

2.1. Zasady obowiązujące podczas spotkań

W broszurze sycharowskiej znajdują się wskazania dla prowadzących spotkania wspólnotowe, a wśród nich zasady obowiązujące podczas spotkań. Mają one konkretne podłoże duchowe; zachowując je zaczynamy uczyć się miłości do bliźniego i do samego siebie. Czytając te zasady na początku spotkania (lub w trakcie spotkania z konieczności ich przypomnienia), prowadzący może je rozwinąć, w celu zwrócenia uwagi na ich znaczenie i wyjaśnienia, dlaczego tak ważne jest ich przestrzeganie. Można przy tym skorzystać z poniższych podpowiedzi.

- **Na początku spotkania przedstawiamy się i mówimy sobie po imieniu.** (Przyjęliśmy zasadę zwracania się do siebie wśród świeckich po imieniu, gdyż dzięki temu zmniejsza się od początku dystans w relacjach. Zasada ta nie dotyczy relacji z osobami duchownymi, w tym z opiekunami Ognisk. Aby zachować właściwą postawę i hierarchię, zwracamy się do nich używając form "ksiądz" w przypadku księży diecezjalnych lub "ojciec" w przypadku zakonników).

- **Nie ma przymusu – każdy mówi dlatego, że chce.** (Każdy uczestnik przychodzi na spotkanie z bagażem krzywd i zranień, ale też jako wolny człowiek, i jako taki może wybrać najlepszą dla siebie na dany moment formę pomocy. Czasem zranienia tak zamykają nas na relacje, że jesteśmy w stanie wyłącznie słuchać, dopiero po jakimś czasie świadectwa innych mogą otworzyć nas na tyle, że będziemy zdolni – poprzez własną wypowiedź - dać siebie innym).

- **Mówimy we własnym imieniu i o sobie, o swojej sytuacji, dzielimy się osobistym świadectwem, nie głosimy „kazań”, nie teoretyzujemy.** (Gdy mówimy o sobie, dzielimy się osobistym świadectwem, wtedy mamy szansę skonfrontować się z własnym problemem, bez udawania, że go nie ma; możemy nazwać go „po imieniu” i przestać się go wstydzić; możemy zobaczyć naszą sytuację z dystansu, w innym świetle, wskutek czego staje się ona mniej dramatyczna. Ponadto, gdy nie teoretyzujemy, nie mówimy „wszyscy”, „ktoś” , „inni

ludzie”, wtedy bierzemy odpowiedzialność tylko za siebie, nie przerzucamy jej na innych, zaczynamy uczyć się odpowiedzialnego życia, zaczynamy pracę wyłącznie nad sobą).

- Nie przerywamy sobie wypowiedzi, nie zadajemy pytań, nie oceniamy, nie polemizujemy z wypowiedziami poprzedników, nie udzielamy rad. (Gdy przerywamy wypowiedź, zadajemy pytania i oceniamy, stawiamy się w roli surowego nauczyciela lub srogię rodzica. Taka postawa blokuje nas na przyjęcie drugiego człowieka takiego, jakim jest, blokuje nas na postawę bezwarunkowej miłości. Natomiast potraktowana w ten sposób osoba może się poczuć jako ktoś podległy, mniej ważny, gorszy, wskutek czego podczas spotkań wspólnoty może zablokować się na otworzenie się i skorzystanie z pomocy, może to być wręcz powodem rezygnacji ze spotkań w Ognisku.

Jeśli dzielimy się osobistym świadectwem, unikając udzielania rad, stajemy w postawie odpowiedzialności za własne życie. Gdy doradzam innym jak powinni postąpić, jakich wyborów dokonać, może to oznaczać, że wolę zająć się problemami innych zamiast swoimi, że prowadzę życie „zastępcze” zamiast własnego. Gdy z kolei wciąż proszę o rady, oznaczać to może chęć przerzucenia decyzji za życiowe wybory wraz z ich konsekwencjami na innych, niechęć do przyjęcia na siebie trudnych konsekwencji swoich wyborów.

Warto rozróżniać udzielanie rad od mówienia o konsekwencjach wyborów. Czym innym jest rada: „zrób tak”, „może powinnaś zrobić to”, a czym innym wskazówka: „gdy postąpisz w taki sposób, konsekwencje mogą być takie a takie”). Uwaga: czasem ktoś może zwracać uwagę na konsekwencje wyborów PO TO, żeby wywrzeć wpływ (i to będzie pewnie słychać po tonie głosu, da się to wyczuć) - a wtedy to również będzie

forma udzielania rad, przynosząca szkodę i mówiącemu, i słuchającym. Granica jest cienka...

- Staramy się uważnie i cierpliwie nawzajem siebie słuchać, umożliwiając każdemu wypowiedzenie się i nazwanie swojego problemu. (Gdy nie przerywamy wypowiedzi innej osoby, cierpliwie czekamy na swoją kolej oraz staramy się nie przedłużać swojej wypowiedzi, wtedy stajemy w postawie pokory i miłości względem siebie i bliźniego, budujemy w sobie i w drugim człowieku przekonanie, że każdy z nas jest tak samo ważny i godny szacunku. Natomiast, gdy przerywamy wypowiedź drugiej osoby, dajemy jej komunikat: „TY i to, co mówisz – jest nieważne, JA jestem ważny”. Jest to postawa pychy. Warto zadbać o cierpliwe i uważne słuchanie, które jest ważnym elementem dobrej komunikacji, a dbałość o dobrą komunikację jest postawą miłości względem drugiego człowieka.)

- **Wszyscy obecni na spotkaniu są zobowiązani do zachowania anonimowości osób, zasłyszanych spraw i zdarzeń – stwarzamy atmosferę bezpieczeństwa i zaufania.** (Gdy mamy przekonanie, że to czym się dzielimy nie wyjdzie poza grupę wspólnoty do osób postronnych, możemy doświadczać poczucia bezpieczeństwa i akceptacji z pełnią własnych wad i słabości, łatwiej nam wtedy dzielić się swoimi trudnościami bez wstydu i bez lęku, uczyć się zaufania do innych; tylko w takiej atmosferze jestem w stanie podejmować trud pracy nad sobą, tylko w takiej atmosferze jestem w stanie przyjąć wsparcie wspólnoty. Kwestie dyskrecji i anonimowości obejmują również nagrywanie kogokolwiek w jakimkolwiek momencie. Nigdy nie nagrywamy niczego podczas dzielenia się sobą, natomiast konferencje nagrywamy wyłącznie za pełną wiedzą i zgodą osoby głoszącej konferencję; pokazujemy w ten sposób czystość swoich intencji).

- **Osoby, które są po raz pierwszy, mają więcej czasu na wypowiedź.** (Nowa osoba trafiająca na spotkanie często przepełniona jest poczuciem krzywdy i trudnymi emocjami. Bywa, że na spotkaniu po raz pierwszy decyduje się otworzyć przed innymi, może więc mieć trudności z formułowaniem swoich myśli, nazywaniem tego, co przeżywa, czy też kontrolowaniem czasu swojej wypowiedzi. Dlatego też warto dać nowym osobom więcej czasu na wypowiedź (w rozsądnych granicach), aby mogły poczuć się w pełni zaakceptowane i ważne dla wspólnoty. Być może ktoś, kto będzie miał okazję szerzej przedstawić swoją sytuację, szybciej wejdzie w małą grupę wsparcia osób, które przeżywają aktualnie ten sam problem (w obrębie większej Ogniskowej Wspólnoty) – a więc będzie mógł pełniej skorzystać z możliwości wsparcia).

- **W przypadku łamania zasad, zbyt długiego przedłużania wypowiedzi lub w celu wyjaśnienia może zostać ona przerwana przez osobę prowadzącą spotkanie lub kapłana.** (Osoba prowadząca spotkanie i/lub kapłan, ma za zadanie m.in. zadbać o wszystkich uczestników spotkania, o ich potrzeby, o to, aby każdy miał czas na wypowiedź, aby wypowiedź każdego mogła zostać zrozumiana, ale też o to, aby uczestnicy spotkania nie byli zanudzani lub ranieni nieumiejętnymi wypowiedziami innych. Dlatego też osoby obdarzone przez wspólnotę autorytetem mogą przerywać wypowiedzi lub prosić o doprecyzowanie ich, dla dobra innych uczestników spotkania. Budowane jest w ten sposób przekonanie we wspólnocie, że każdy uczestnik spotkania jest ważny, że zostaną dostrzeżone jego potrzeby, i że w razie potrzeby dostanie ochronę i wsparcie przed zranieniami w obrębie wspólnoty.)

Kwestią związaną z prowadzeniem spotkania i zasadami na nim obowiązującymi, jest obecność na spotkaniu dzieci.

Bywa, że osobom ze Wspólnoty towarzyszą na spotkaniu dzieci w różnym wieku. Warto, aby Wspólnota zadbała o opiekę dla nich, tak aby zapewnić uczestnikom warunki koniecznej dyskrecji i poczucia bezpieczeństwa - bez obecności dzieci. Pamiętajmy bowiem, że od dziecka nie możemy jeszcze wymagać zachowania pełni dyskrecji, tak jak od osoby dorosłej. Pamiętajmy również, że dziecko niejednokrotnie rozumie dużo więcej niż umie wypowiedzieć, więc jego obecność na spotkaniu Ogniska i sprawy, które usłyszy, mogą być dla niego dużym ciężarem, mogą zaburzyć lub zniszczyć jego poczucie bezpieczeństwa. Obecność dzieci może też wzbudzić brak poczucia bezpieczeństwa u uczestników spotkania oraz spowodować zamknięcie się na Wspólnotę.

2.2. Problemy w Ogniska - jak sobie z nimi radzić? (tekst opracowany na podstawie pracy w grupach na spotkaniu liderów i moderatorów w Nysie w 2017 r.)

Jak angażować ludzi?

- Lider powinien orientować się, jakie talenty i powołania wykazują poszczególni członkowie Ogniska, m.in.: jakie mają pasje i zainteresowania, co chętnie i z przyjemnością wykonują, czym zajmują się zawodowo itp.; warto, by podążał za naturalną chęcią angażowania się w sprawy Wspólnoty. Może wtedy zaproponować takie działania, w których osoby dobrze i pewnie się czują i chętnie je podejmują. Lider może sobie znaleźć kogoś w Ognisku, kto ma lepszy niż on dar rozpoznawania talentów.
- Kluczowa jest dyspozycyjność, zatem lider nie powinien oczekiwać od kogoś większego zaangażowania, jeśli ta osoba jest obciążona tyłoma obowiązkami rodzinnymi, że zwyczajnie nie jest dyspozycyjna; lider unika w ten sposób frustracji.
- Angażować nawet do drobnych czynności podczas spotkań, np. zapalenie świecy, rozstawienie talerzyków, przeczytanie charyzmatu, do takich drobnych czynności warto wdrażać przede wszystkim nowe osoby, by poczuły więź ze Wspólnotą.
- Pod koniec spotkania w Ognisku uzgadniać, kto na kolejnym spotkaniu zajmie się poszczególnymi sprawami (czytania, psalm, modlitwa wiernych, kto robi kawę, herbatę, kto zmywa, kto przygotowuje temat).
- Warto zorganizować grupę osób do pomocy z wyprzedzeniem, jako „zaplecze”, tak aby w razie potrzeby wiadomo było, że są osoby, na które można liczyć i do których można się zwrócić; ważne zwłaszcza wtedy, gdy potrzebne jest szybkie działanie.

- Podejmowane w Ognisku dzieła najsprawniej są realizowane, gdy znajdują się osoby (najlepiej dwie), odpowiedzialne za ich realizację.
- Gdy lider Ogniska nie skupia w sobie wszystkich zadań, ale potrafi je rozdysponować, wówczas są większe szanse, że inni też będą się bardziej angażować. Dobrze, jeśli lider ma zastępcę.
- Warto wykorzystywać ideę „wymiany kadr” między Ogniskami, kiedy np. członkowie jednego Ogniska jeżdżą składać świadectwa do innego lub wspólnie organizują dni skupienia/rekolekcje.
- Ważne jest, by lider zachęcał do współpracy, a nie zmuszał. Równie ważne jest, by zauważył i podziękował poszczególnym osobom za zaangażowanie i aby podkreślał, że pomoc każdego członka Wspólnoty jest ważna, nawet ta najdrobniejsza, nawet jeśli nie wymaga specjalnego wysiłku.
- Lider nie powinien „rzucić” w przestrzeń prośby o pomoc, lecz zwracać się indywidualnie, do konkretnych osób z konkretną prośbą, podczas spotkań, drogą mailową lub telefonicznie, dać czas do namysłu; lepsze jest pytanie: „iksie, czy zajmiesz się tym?” niż pytanie: „kto się tym zajmie?” Podstawą do zadania takiego pytania i pozytywnej odpowiedzi jest przynajmniej podstawowa dobra relacja z Sycharkiem.
- Lider powinien więc zadbać o dobre relacje własne z osobami ze Wspólnoty oraz o integrację w Ognisku - również na gruncie prywatnym. Prowadzi to do ściślejszej współpracy Sycharków i do ich większego zaangażowania się w działalność Ogniska. Mniej formalne spotkania, w tym spotkania międzyogniskowe, np. wspólny wyjazd, wspólne wycieczki, dni skupienia itp., sprzyjają otwarciu się na innych, pozwalają dostrzec potrzeby Wspólnoty i lepiej się z nią identyfikować.
- Wielu Sycharków angażuje się w Sychar z poczucia wdzięczności, z chęci oddania Sycharowi tego, co się dostało. Zatem warto mieć zgodę na to, że najpierw – kolokwialnie mówiąc – Sychar „inwestuje” w ludzi, czasem dłuższy czas, a dopiero potem ludzie to ewentualnie oddają. Bo przecież nie muszą. Lider zatem nie powinien zrażać się, jeśli spotka się z odmową, powinien dać czas sobie i innym, proponować dalej: jeśli nie to zadanie, to może inne, może w innym czasie.

- Ognisko to przede wszystkim grupa wsparcia, a nie miejsce do organizowania akcji sycharowskich. Zatem należy postawić granice np. proboszczowi, który takich rzeczy oczekuje, ale też i sobie – kiedy nie mam ludzi do takich działań, to tego po prostu nie robię. Przymus robienia czegoś nie pochodzi od Ducha Świętego.
- Lider pełni raczej rolę moderatora niż przewodnika. Swoją posługę podejmuje w wolności, ma świadomość najwyższej odpowiedzialności za sprawy Wspólnoty i Ogniska.

Jak prowadzić spotkania?

- Spotkanie powinno rozpocząć się od wspólnej modlitwy podczas Mszy Św. w intencji małżeństw.
- Należy określić, do której będzie trwać spotkanie, przedstawić program spotkania i obowiązujące zasady (z broszury sycharowskiej); określenie zasad pomaga w prowadzeniu spotkania, można i trzeba się na nie powołać, gdy ktoś np. przerywa, mówi nie na temat itp.
- Dobrze jest wyznaczyć w przybliżeniu limit czasowy wypowiedzi, gdy przedłuża się dzielenie i ktoś przedłuża swoją wypowiedź, można wtedy dać sygnał: „czas stop”; jeśli na spotkanie przyszły nowe osoby, warto zapewnić im większą swobodę wypowiedzi (więcej czasu przy przedstawianiu się, życzliwe podejście, dobrowolność wypowiedzenia się).
- Jeśli nie ma nowych osób, można zrezygnować z „rundki” (przedstawiania się), wtedy jest więcej czasu na to, by skupić się na temacie spotkania.
- Powierzać prowadzenie spotkania różnym uczestnikom. Dobrze jest, gdy lider zwraca uwagę na talenty (charyzmaty) poszczególnych osób i wykorzystuje je podczas prowadzenia spotkania.
- Można zorganizować w Ognisku więcej spotkań niż jedno, np. jedno "standardowe sycharowskie", a drugie jako "grupa wsparcia", podczas którego nie ma tematu i dzięki temu jest więcej czasu na dzielenie się. W takim układzie spotkania poszczególne osoby wybierają sobie te spotkania, które są im najlepiej odpowiadają. Sycharki uczestniczące w spotkaniach od dłuższego czasu nie koniecznie są nadal zainteresowane dzieleniem się. Warto mieć to na uwadze.

- Istotna jest współpraca między Ogniskami w regionie, ponieważ jest sporo Sycharków, którzy potrzebują intensywniejszego wsparcia; mogą oni korzystać wtedy ze wsparcia sąsiadujących ze sobą Ognisk, czasem nawet 3-4 razy w miesiącu.
- Spotkanie powinno być elastyczne, dostosowane do sytuacji. Czasem np. runda dzielenia jest tak intensywna i potrzebna, że część konferencyjna jest przenoszona na następne spotkanie (to możliwe tylko tam, gdzie spotkania są częściej niż raz w miesiącu).
- Spotkanie ma być ciekawe dla ludzi, ma odpowiadać na ich potrzeby (nie chciejstwa – rozróżnić!), od tego zależy wybór tematów. W dobrze dobranym temacie można przekazać niezbędną często wiedzę. Ważne jest, by nie rezygnując z tematu, zachować jednak elastyczność, obserwując na bieżąco potrzeby grupy; zaoferować takie wsparcie, jakie jest na danym spotkaniu najbardziej potrzebne. Zdarza się, że z czyjś świadectwa wypływa temat na kolejne spotkanie lub innym razem temat uda się wpleść w świadectwo. Pamiętać należy jednocześnie, by brak tematu nie spowodował przekształcenia się spotkania w spotkanie wyłącznie towarzyskie.
- Przy doborze tematów spotkania warto korzystać z „gotowców” typu prezentacje/tematy przygotowane przez inne Ogniska, lub książki (np. „Medytacje biblijne”, przewodnika „Miej odwagę kochać” towarzyszącego filmowi „Ogniodporny”). Praca na bazie konkretnej książki to też konkretna propozycja rozpisana na pewien okres, np. na rok.
- Sprawdza się praca w małych/mniejszych grupach, również w podziale mężczyźni/kobiety/małżeństwa. To kluczowe w dużych Ogniskach, gdzie na spotkania przychodzi kilkadziesiąt osób, ponadto spotkania w jednorodnym gronie osób sprzyjają otwartości. Grupę mężczyzn i ich dzielenie może prowadzić wtedy ksiądz, grupę kobiet – liderka. Całe Ognisko spotyka się na części konferencyjnej.
- W trakcie spotkania nie polecać nikogo (terapeuta, psycholog, prawnik, nawet jeśli są to osoby związane z poradnią katolicką), jeżeli sami ich nie poznaliśmy i nie mamy gwarancji, że są to osoby kompetentne, uznające charyzmat Sycharu.
- Przygotowywać materiały xero lub rozsyłać je mailem przed spotkaniem, by były dostępne wcześniej i/lub w trakcie spotkania.

Jaka jest rola opiekuna duchowego?

- Opiekun czuwa, by przedstawiane treści i wypowiedzi były zgodne z zasadami wiary chrześcijańskiej, z nauką Kościoła, czasem dodatkowo wyjaśnia i uzupełnia nasze wypowiedzi, reprezentuje niezbędny autorytet Kościoła.
- Ważne, żeby opiekun po prostu był obecny na spotkaniu. Rolą opiekuna nie jest prowadzenie spotkania, czy też przygotowanie tematu, chociaż w niektórych sytuacjach można opiekuna o to poprosić.
- Może dzielić się podczas spotkania swoim świadectwem z własnego życia kapłańskiego i rodzinnego - jest to wzajemne oddziaływanie i ubogacanie się opiekuna i członków Sycharu.
- Udziela błogosławieństwa na zakończenie spotkania, czasem prowadzi modlitwę.
- Jest autorytetem dla członków Wspólnoty, zarówno na spotkaniach Ogniska, a także poza nimi. Dlatego też interwencja kapłana jest przychylniej odbierana niż lidera i często skuteczniejsza (np. kiedy przerywa czyjąś wypowiedź, albo włącza się z jakąś uwagą).
- Zapewnia wsparcie duchowe, obejmując indywidualną opieką członków Wspólnoty poprzez spowiedź, czy też rozmowę duchową. W rozmowach takich powinna wybrzmiewać mocno twarda Ewangelia, a nie fałszywe miłosierdzie.
- Jest dla potencjalnych Sycharów osobą tzw. „pierwszego kontaktu”- wielu ludzi potrzebuje najpierw rozmowy z kapłanem, zanim otworzy się przed osobą świecką (liderem).
- Głosi Słowo Boże.
- Sprawuje posługę sakramentalną.
- Jest łącznikiem pomiędzy Wspólnotą a innymi księżmi z parafii i spoza parafii, dociera do księży z informacją o naszej Wspólnocie.

Jak radzić sobie z trudnymi uczestnikami?

- W przypadku przekraczania zasad obowiązujących na spotkaniu ważna jest postawa: „nie robimy tak”, czyli nie pozwalamy, by uczestnik „rozbijał” spotkanie, reagujemy w trakcie spotkania, podkreślamy, że należy wypowiadać się na temat, przypominamy obowiązujące zasady (najpierw przedstawiamy je na początku spotkania) od razu i

zdecydowanie. Robi to autorytet, czyli lider/opiekun duchowy. Kiedy nie działa jednorazowe upomnienie, nie ustępujemy i przypominamy o konieczności przestrzegania zasad wielokrotnie; w efekcie po jakimś czasie trudny uczestnik albo skoryguje swoje zachowanie, albo zrezygnuje ze spotkań w Ognisku. Warto też przeprowadzić indywidualną rozmowę po spotkaniu.

- Gdy ktoś „wie lepiej”, jak prowadzić spotkanie, notorycznie krytykuje, można zaproponować, by sam poprowadził spotkanie, albo zorganizował dodatkowe spotkanie „autorskie” poza Ogniskiem, ale z udziałem opiekuna duchowego, nie można pozwolić na samowolę.
- Jeżeli uczestnicy przedłużają nagminnie swoje wypowiedzi, co skutkuje brakiem czasu na wypowiedzi innych uczestników spotkania, to warto wprowadzić zasadę, że każdy ma na swoją wypowiedź np. 5 czy 10 minut (w zależności od liczby osób biorących udział w spotkaniu i czasu jego trwania). Po wypowiedziach wszystkich uczestników, jeżeli jest jeszcze czas, chętne osoby mogą uzupełnić swoją wypowiedź. Aby lider nie musiał zmieniać się w strażnika czasu, który ciągle przerywa wypowiedzi innych, można skorzystać z stopera/timera (np. w telefonie), dającego sygnał o upływie czasu.
- Jeżeli uczestnik spotkania kontestuje nasz charyzmat, nie oceniamy tej osoby i jej poglądów, raczej pokazujemy, że „my w Sycharze mamy inaczej”.
- Jeżeli zauważymy, że któryś z uczestników uwiesza się emocjonalnie na innych, czy też przekracza granice damsko-męskie, powinniśmy zaproponować tej osobie rozmowę z autorytetem (liderem/opiekunem duchowym).
- W przypadku osób czynnie uzależnionych, podobnie: stawiamy granice i proponujemy rozmowę z autorytetem, stawiającym w prawdzie. Tu przydaje się współpraca Ogniska np. z psychologiem od uzależnień.
- Prowadząc indywidualne rozmowy z trudnym uczestnikiem, należy go potraktować z miłością, tj. najpierw pokazać, że jest ważny, że dużo wnosi do Ogniska, a dopiero potem pokazywać mu problem z jego zachowaniem; rozmawiać w takim duchu, by dana osoba poczuła się zaopiekowana, nie odrzucona.

Inne trudności

- Opiekun duchowy może nie „czuć” charyzmatu sycharowskiego, może wykazywać brak „talentu” do tak specyficznej Wspólnoty, wycofywać się – ten zespół cech bardzo rani i wręcz rozbija Wspólnotę od środka. Pewną radą na to jest nawiązanie przyjacielskiej relacji z opiekunem mimo wszystko i nawracanie go świadectwem życia Sycharków. Trzeba oczywiście modlić się za opiekuna, zwłaszcza jeśli „nie czuje” Sycharu, dać mu czas.
- Warto zorganizować pomoc w opiece nad najmłodszymi, tak aby rodzice mogli swobodnie uczestniczyć w spotkaniach (poprosić o pomoc np. osoby z innych wspólnot, studentów).
- Jeśli przychodzą na spotkanie osoby ze związków niesakramentalnych, nie pouczamy ich, przedstawiamy nasze świadectwo, nie możemy być zamknięci na te osoby.
- Aby zatrzymać we Wspólnocie nowoprzybyłe osoby, warto zaproponować im lektury, wskazać materiały audio-video, konferencje z naszej strony internetowej, nie narzucać konieczności wypowiedzania się na spotkaniach (nowe osoby mogą tylko powiedzieć swoje imię), modlić się z nimi i za nich.

2.3. Wzajemna pomoc we Wspólnocie a relacje damsko-męskie

(tekst opracowany na podstawie odpowiedzi liderów i moderatorów na ankietę z 2017 r.)

Pozytywne strony wzajemnej pomocy w układzie damsko-męskim (dobre owoce)

- Relacje z osobami przeciwnej płci są wartościowe i potrzebne, możemy bowiem wzajemnie się ubogacać, poznawać sposób myślenia, potrzeby i różnice osób płci przeciwnej, poznać ich „świat”. Osoba innej płci może przedstawić nam odmienny punkt widzenia danej sytuacji, np. poprzez podzielenie się własnymi przeżyciami; często nie możemy tego omówić i wyjaśnić ze współmałżonkiem, z którym jesteśmy w oddaleniu. Daje to szansę na lepsze zrozumienie współmałżonka i takie wsparcie, by szedł on w dobrym kierunku.
- Pomagając sobie wzajemnie, stajemy się bardziej otwarci, możemy też nauczyć się „czystego” kontaktu z osobą płci odmienniej.
- Możemy nauczyć się, jak wspierać męża/żonę.
- Możemy odzyskać poczucie godności i własnej wartości.

Negatywne strony wzajemnej pomocy w układzie damsko-męskim (niebezpieczeństwa, złe owoce)

Zbyt bliskie relacje w kontaktach męsko-damskich, przekraczanie granic

- Dobre intencje, mające na celu udzielenia pomocy osobie płci przeciwnej - zwłaszcza w trudnych chwilach, w samotności, zwłaszcza na początku kryzysu, wtedy, kiedy brakuje nam zrozumienia, uwagi, czułości, ciepła i miłości współmałżonka - mogą zakończyć się zbyt bliskimi relacjami damsko-męskimi, niekontrolowanym uczuciem i związanym z tym trudnościami, a nawet zdradą współmałżonka. Zależy to od tego, na jakim poziomie rozwoju duchowego są jesteśmy i w jaki sposób umiemy radzić sobie ze swoimi słabościami i pokusami. Można tu np. przypomnieć słowa św. Pawła: „O, nierozumni Galaci!..... Czyż jesteście aż tak nierozumni, że zacząwszy duchem, chcecie teraz kończyć ciałem?” (Ga 3, 1. 3).
- Osoby, które niedawno przeszły przez tzw. "traumę" opuszczenia lub rozwodu, które niedawno weszły na drogę nawrócenia, znajdując tak zwaną bratnią duszę w osobie innej płci, mogą nie zdawać sobie sprawy z wielu zagrożeń, jakie istnieją w świecie duchowym.
- Świadomie unikamy niebezpieczeństw, gdy obie strony stając w prawdzie, współpracują z Bogiem, kierują się rozumem, postępują w rozwoju duchowym.

Kierowanie się niewłaściwymi intencjami, uleganie emocjom

- Mężczyzna może realizować się zastępczo pomagając innym kobietom, ale nie skupia się na swoim problemie, swojego małżeństwa (poprawia sobie myślenie o sobie); kobieta nie wychodzi z roli ofiary, nie rozwija się, bo znalazła zastępczego mężczyznę, który jej pomaga.
- Osoba przeciwnej płci angażuje się za bardzo w relację pomocy, nie biorąc pod uwagę, że w pewnym momencie obecność płci przeciwnej staje się wręcz niezbędna w codziennym funkcjonowaniu. Takie sytuacje nie są rozwojowe, prowadzą do uzależnienia.
- Łatwo jest ulec pożądaniom, emocjom, uwiesić się ponownie na kimś, jeżeli taką rolę przyjęliśmy w małżeństwie.
- Uzależnienie drugiego człowieka od siebie, rozkochanie, zbyt duże zaangażowanie w sprawy drugiego człowieka może być ucieczką od własnych problemów.

- Budowanie sytuacji typu: jesteś lepszy/lepsza od mojego męża/mojej żony.
- Uważajmy, gdy chęć pomagania - altruizm zamienia się w egoizm, gdy nie ma czystości intencji.

Fałszywe oskarżenie

- Istnieje niebezpieczeństwo fałszywego oskarżenia współmałżonka, np. na podstawie bilingu rozmów telefonicznych.

Zazdrość współmałżonka

- Utrzymywanie kontaktów damsko-męskich w Ognisku może wywołać u współmałżonka zazdrość i podejrzliwość.

Zamknięcie się na wzajemną pomoc

- Większość relacji męsko-damskich jest zdrowych, jednak nawet jedna sytuacja, gdzie relacje poszły za daleko i jest to widoczne w grupie, może wzbudzać lęk, nieufność, zamknięcie się zarówno na udzielanie pomocy, jak i jej przyjmowanie u innych Sycharków.

Negatywny wpływ na realizację charyzmatu Sycharu - rozbięcie Ogniska, Wspólnoty

- Jeżeli relacje damsko-męskie będą zbyt bliskie i będzie to widoczne, może to mieć ujemny wpływ na realizację charyzmatu w danym Ognisku przez konkretne osoby, jak i w całej grupie, może wywołać „zamieszanie” w grupie, a nawet spowodować rozbięcie grupy i zgorzenie.

Zasady udzielania sobie nawzajem wsparcia przez osoby różnej płci

Powierzenie się Bogu i wypełnianie charyzmatu Wspólnoty Sychar

- Osoba w kryzysie powinna dbać o stały rozwój relacji z Bogiem, świadomości i odpowiedzialności.
- Należy skupiać się bardziej na naszym podążaniu za Jezusem, dawać świadectwa Jego realnej obecności w nas, w naszym życiu jak bardzo Pan zmienił nasze życie, jak bardzo nas kocha i jak przewartościował nasze myślenie np. o rozumieniu grzechu.
- Korzystanie z sakramentów, zwłaszcza sakramentu pokuty i pojednania, Eucharystii, także formacja.
- Mocno powinien wybrzmiewać charyzmat naszej Wspólnoty na wszystkich spotkaniach i w świadectwach, podczas dzielenia się - to, że chcemy wytrwać w

wierności przysiędze małżeńskiej i współmałżonkowi. Ważne jest „wejście” każdego z nas we Wspólnotę, angażowanie się, praca nad rozwojem duchowym, wspólne patrzeć na Boga, bo to daje siłę trwania w wierności. Mniejsze jest wtedy prawdopodobieństwo, że będziemy pocieszać się poprzez relacje z osobą przeciwnej płci, ponieważ siłę będziemy czerpać z obecności we wspólnocie, przez nawiązywanie relacji z wieloma osobami ze Wspólnoty, a nie poprzez szukanie głębszych relacji z osobą płci przeciwnej.

Wsparcia udzielają sobie osoby tej samej płci

- Powinniśmy przestrzegać zasady, że kobiecie pomaga kobieta, a mężczyźnie - mężczyzna. Co nie znaczy, że pomoc osób płci przeciwnej w niektórych sytuacjach (jednorazowo, dorywczo) nie jest możliwa.
- Dyżur Sycharowski mogą pełnić trzy osoby, np. 2 kobiety i mężczyzna. Osoba w kryzysie otrzymuje wówczas świadectwo obu płci na dany temat. Można też na dyżurze dobierać osoby (jeden na jeden) tej samej płci – łatwiej wtedy porozmawiać na trudne tematy.

Unikanie spotkań mężczyzn z kobietami „sam na sam”

- Wszelką możliwą pomoc i wsparcie należy świadczyć przede wszystkim na spotkaniach Ogniska. Lepiej i bezpieczniej unikać spotkań indywidualnych poza Ogniskiem, a jeżeli już - to w gronie kilku osób; najlepiej jeśli kontakt „jeden na jeden” jest co najwyżej w formie pisemnej (mail, komunikatory) lub telefonicznej.
- Jeśli już dochodzi do spotkania sam na sam, to powinno ono odbyć się wyłącznie w miejscu publicznym, typu kawiarnia, park itp. Nigdy we własnym domu bez obecności osób trzecich!

Unikanie zbyt osobistych tematów podczas rozmów

- Tematy poruszane nie powinny wchodzić w sfery intymne małżonków!

Dążenie do wytworzenia relacji siostrzano-braterskich

- Konieczna jest więź i zrozumienie, otwartość na drugą osobę, wytworzenie relacji siostrzano-braterskich, wtedy łatwiej też pomóc.

Stawianie wyraźnych granic

- Pamiętajmy, że wszyscy jesteśmy osobami dorosłymi i tak naprawdę nikt nie może nam niczego nakazać ani zakazać. Zło próbuje się zakraść wszędzie i musimy być tego

świadomi. To głównie od nas samych zależy, na ile chcemy i pozwolimy się komuś do nas zbliżyć. Nasza dojrzałość warunkuje to, w jakim kierunku mogą podążać relacje z drugim człowiekiem, ponieważ może to doprowadzić albo do grzechu, albo do pięknej przyjaźni. Dlatego warto jest od początku stawiać sobie granice tak wyraźne, aby nie było wątpliwości co do intencji.

Rozoznaczanie własnych pragnień i dążeń, stanięcie w pokorze

- Nie bać się przyjmowania napomnień, warto poddawać się osądowi z zewnątrz.
- Ważne jest rozeznanie i świadomość do czego dążę i czego oczekuję w sytuacji pomocy.
- Nie być zbyt pewnym siebie, nie myśleć, że mnie to nie dotyczy, że mnie nie zdarzy się przekroczenie niepisanej granicy.
- Cały czas badać siebie, by nie przekraczać granic, ponieważ możemy sami siebie oszukiwać.

Rozmawianie we Wspólnocie na temat udzielania pomocy przez osoby różnej płci i reagowanie na przekraczanie granic

- Wspólnota nie może być obojętna na to, co wydarza się w Ognisku, nie możemy unikać napominania, jeżeli widzimy, że relacje konkretnych osób są zbyt bliskie. Trzeba o tym otwarcie i uczciwie rozmawiać, nie „zamiatać pod dywan”. Ognisko jest miejscem do załatwiania trudnych spraw.
- Jak to przyjęte jest w każdej kochającej się rodzinie, reagować bez zwłoki na każde rodzące się zło i starać się mu w porę zapobiec poprzez modlitwę, rozmowę, połączoną z braterskim, chrześcijańskim upomnieniem. Należy to czynić zdecydowanie i stanowczo, aczkolwiek dopiero po upewnieniu się, że faktycznie zaistniało zło, aby uniknąć zranienia i niesłusznego posądzenia niewinnych osób.
- W razie potrzeby warto poprosić opiekuna duchowego o rozmowę z osobami wchodzącymi w niejasne relacje - tu jego rola może być znacząca.
- Trzeba wyczucia, by z jednej strony „profilaktycznie” zwracać uwagę w Ognisku na możliwość pójścia „za daleko” w sytuacji pomocy, na to, że jesteśmy słabi, z drugiej strony – by nie wywoływać lęku przed kontaktem z osobą płci przeciwnej przez nadmierne podkreślanie niebezpieczeństwa. Nie można demonizować, by nie spowodować wzajemnego zamknięcia się na siebie.

- Warto przypominać, że zakochanie jest czymś naturalnym, natomiast ważne jest to, jakie w tej sytuacji podejmujemy decyzje i jak się zachowujemy: czy potrafimy to uczucie kontrolować, czy może uczucie kieruje naszym postępowaniem.
- Należy więcej mówić na spotkaniach o tym, czym jest przyjaźń, o zagrożeniach w relacjach damsko-męskich, o zdradach współmałżonka na innych płaszczyznach, nie tylko w sferze seksu. Zapobieganie jest ważniejsze niż wytyczanie jakiś twardych zasad.
- Należy uświadamiać ryzyko, zagrożenia i zachęcać do rozwoju. Uzyskana wewnętrzna świadomość, odpowiedzialność i umiejętność stawiania granic sobie są najlepszym zabezpieczeniem przed błędami i nadużyciami.

Zasady pomagania małżonkom w kryzysie - wypowiedź ks. Marka Dziewieckiego.

W katolickich grupach modlitewnych i formacyjnych, które zajmują się wspieraniem małżonków przeżywających kryzys, powinna obowiązywać zasada, że pomocy poszczególnym osobom udziela cała grupa. Jeśli w jakimś przypadku potrzebne jest wsparcie jakiejś konkretnej osoby, to powinna być to osoba tej samej płci co ta, która szuka pomocy. Nie powinna to być natomiast osoba drugiej płci.

Stanowcze stosowanie powyżej zasady wynika ze zdrowego rozsądku i z doświadczenia. Osobiście znam sporo takich historii, w których próba pomagania ze strony osoby drugiej płci w najlepszym przypadku kończyła się tym, że osobie przeżywającej kryzys małżeński jeszcze trudniej było powrócić do współmałżonka. W najgorszym przypadku takie próby pomagania ze strony osoby drugiej płci kończyły się zakochaniem, romansem, cudzołóstwem i dramatycznym pogorszeniem się sytuacji tego, kto szukał pomocy.

Gdy ktoś przeżywa kryzys małżeński, wtedy staje się szczególnie wrażliwy na wszelkie znaki życzliwości, troski i wsparcia od obcych osób, bo takich znaków powinien doświadczać od współmałżonka, a ich nie otrzymuje. To właśnie dlatego próba pomagania osobie drugiej płci prowadzi najczęściej do pogorszenia się sytuacji tego, kto usiłuje pomagać i tego, kto tę pomoc przyjmuje. Nie wolno wystawiać siebie i innych na trudną do pokonania pokusę. Ostatnio zwrócił się do mnie mężczyzna, który przeżywał trudności małżeńskie z żoną, z którą nadal mieszkał razem. Opowiedział o tym, że kilka miesięcy temu zaczął im pomagać bardzo pobożny mężczyzna, wzorowy mąż i ojciec sześciorga dzieci. Gdy jego pomoc nie dawała żadnych rezultatów, zaczął spotykać się na rozmowach z samą tylko kobietą. Skończyło się

cudzołóstwem i rozpadem obydwu małżeństw.

Nie wolno zatem podejmować najmniejszego choćby ryzyka, że próba pomagania skończy się romansem i pogorszeniem sytuacji małżonków przeżywających kryzys. To byłby wręcz dramat, gdyby w ramach pomagania w katolickiej wspólnotce dochodziło do pogorszenia czyjejs sytuacji i do ryzyka popadnięcia w cudzołóstwo.

ks. Marek Dziewiecki

Link do konferencji ks. Krzysztofa Grzywocza „Uczucia niekochane: niespełnione zakochanie, agresja, lęk” – www.gloria.tv/video/4UfVe7AvFM4X2kvnnfz4y9H7q

Świadectwa Sycharków

Świadectwo anonimowe Sycharka: “Cienka granica w relacjach z płcią odmienną”

(27.09.2015 roku zostało wysłane do GLiM)

Spotkałem kiedyś podczas pobytu w innym mieście kobietę, która w trakcie wzajemnej wymiany kilku zdań wspomniała coś o swoim rozwodzie. Mój kryzys małżeński był już na etapie osobnego mieszkania po rozwodzie, a mój czas wypełniało głównie czytanie internetowego forum Sycharu. Ponieważ miałem przy sobie ulotki Sycharu, poprosiłem aby poczekała, bo chciałem jej coś dać. Dałem jej naszą ulotkę i okazało się, że w jej życiu Bóg jest kimś ważnym. Zaczęliśmy rozmawiać. Jej kryzys małżeński był w początkowej, czyli najostrejszej fazie. Tak jak sama powiedziała, nie miała z kim o tym porozmawiać i chętnie mówiła o sobie. Pragnąłem jej pomóc, chociażby poprzez wysłuchanie. Nasza rozmowa trwała około 3-4 godzin. Na koniec wymieniliśmy się numerami telefonów i poszliśmy każde w swoją stronę.

Po jakimś tygodniu, dwóch nawiązaliśmy kontakt telefoniczny. Ponieważ fajnie rozmawiało nam się, nasze rozmowy były coraz częstsze i coraz dłuższe. Na początku ustaliliśmy, że nasze relacje mogą być wyłącznie koleżeńskie i nie ma mowy o żadnych bliższych relacjach damsko-męskich. Podczas rozmów kilkakrotnie wracaliśmy do tych naszych ustaleń. Ja byłem w Sycharze już ponad dwa lata i czułem się już na tyle blisko Boga, że nie obawiałem się naszych relacji. Ona była jednak piękną kobietą, a ja tylko mężczyzną. Zdawałem sobie z tego sprawę i dlatego bardzo pilnowałem, aby w naszych relacjach nic nie zaiskrzyło. Teraz wiem, że to było nastawianiem się na pokusę, której człowiek niezależnie od siebie może nie

podobać. Rozumiem, dlaczego w Sycharze mówi się, że mężczyźni powinien pomagać mężczyzna, a kobiecie – kobieta. Nasze rozmowy (później Skypowe), które stały się już codziennym kilkugodzinnym rytuałem, były rozmowami o Bogu, wierze, Sycharze i naszych kryzysach małżeńskich. Z nikim w życiu do tamtego czasu nie rozmawiało mi się tak dobrze. Nikt mnie tak dobrze nie rozumiał i wiem, że ona również tak myślała.

Cały czas byłem jednak świadomy, że te nasze relacje nie mogą nigdy posunąć się za daleko. Nawet w słowach. I tak było. Nigdy więcej poza tym pierwszym spotkaniem nie widzieliśmy się, ale te nasze rozmowy trwały już około pół roku. Pewnego razu zapytała mnie kim ona dla mnie jest i dodała, że ja dla niej jestem prawdziwym przyjacielem. To było pierwszy raz, gdy w naszych rozmowach padło coś o naszych wzajemnych relacjach. Zapaliła mi się lampka ostrzegawcza. Jednak w samym pytaniu nie zauważyłem jeszcze żadnego zagrożenia.

Nie miałem nigdy w życiu przyjaciela, a tym bardziej przyjaciółki. Dla mnie przyjaźń, znaczy bardzo dużo. I pomimo tego, że tak lubiłem nasze wspólne rozmowy, nie mogłem nazwać przyjaciółką osoby, którą znałem właściwie przez telefon czy Skypa. Powiedziałem więc, że niestety nie mogę odwzajemnić się tym samym i że jest dla mnie bardzo dobrą koleżanką. Wiem, że przykro jest usłyszeć od osoby, której mówi się, że jest przyjacielem, tylko takie słowa. Uważam jednak, że zachowałem się uczciwie i właściwie.

To co wtedy wydarzyło się, nie mieściło mi się w głowie. To był dla mnie szok. Po usłyszeniu moich słów zamieniła się w kipiący wulkan. Nie dopuszczając mnie prawie do głosu (zresztą nie za bardzo mogłem mówić, bo mnie zamurowało), zaczęła tak mnie wyzywać, mieszać z błotem, jakbym był jej najgorszym wrogiem. Po około 10-15 minutach takiego atakującego mnie jej monologu, zakończyła rozmowę. Ciśnienie czułem, że mi szaleje. Kilku dni potrzebowałem, aby dojść do siebie.

Po kilku dniach zaczęła do mnie pisać, dzwonić. Wiedziałem już wtedy, że nasze relacje zaszyły za daleko, zbliżyły się zbyt blisko. Odpisałem SMS-em: „Naszą znajomość uważam, za zakończoną”.

Nigdy więcej jej nie widziałem i nie słyszałem.

Po co to wszystko piszę?

Po to, aby ostrzec innych, uprzedzić czym mogą skończyć się zbyt częste kontakty osób przeciwnej płci, będących w kryzysie małżeńskim. Ja uważałem, że mam wszystko pod kontrolą i właściwie to miałem. Nasze rozmowy nie różniły się niczym od tych jakie prowadzimy na spotkaniach ognisk naszej wspólnoty. Zapomniałem jednak, że w takich

kontaktach uczestniczy także druga osoba. I ta druga osoba może nie mieć tyle siły, samozaparcia, wiary, aby utrzymać siebie w ryzach.

Moim zdaniem to nie mogła być jedynie reakcja na mój brak odwzajemnienia się tym, że ona także jest dla mnie przyjaciółką. Wiem, że kobietami kierują emocje, ale to co usłyszałem nie mogło być wyłącznie efektem emocji wywołanych brakiem rewanżu słownego z mojej strony.

Uważajmy więc, z tą naszą pomocą innym osobom będącym w kryzysie małżeńskim. Jesteśmy poranionymi osobami, pragnącymi bliskości drugiej osoby przeciwnej płci. Nasza pomoc osobie przeciwnej płci może okazać się bawieniem się zapałkami w stogu siana. A zły podsuwa nam te zapałki mówiąc „Nie bój się, siano jest mokre, nie zapali się”. Na pewno?

Świadectwo Sycharowiczki z 11.04.2017

Szczęść Boże,

Wiele kobiet w Sycharze ma dość nie tylko swoich mężów, ale też i mężczyzn w ogóle – nie chcą już zakochania, miłości, seksu. Ze mną było inaczej.

Trafiłam do Sycharu trzy lata temu, kiedy po 25 latach od ślubu, nie mogąc znieść cierpienia, które przeżywałam w związku z zachowaniami męża, i nie widząc szans na normalne życie małżeńskie z nim, wyprowadziłam się z naszego domu z czworgiem dzieci, do małego, wynajętego mieszkania. Okres tuż po wyprowadzce okazał się niezwykle trudny: byłam wyrwana z dotychczasowego otoczenia, jakby na pustyni. Musiałam poradzić sobie sama z wieloma praktycznymi problemami. Brakowało mi męża, z którym byłam przez tyle lat bardzo związana, ale jednocześnie miałam taki żal do niego, że nie chciałam go widzieć ani słyszeć. Szkoda było mi lat, które z nim spędziłam, wydawały mi się stracone. Obudziło się we mnie pragnienie otrzymania od jakiegoś innego mężczyzny miłości, opieki, poczucia bezpieczeństwa, których nigdy nie zaznałam od męża.

W Sycharze znalazłam zrozumienie i życzliwość. Wiele razy tu słyszałam, że Jezus może uzdrowić każde sakramentalne małżeństwo, ale trudno mi było uwierzyć, że dotyczy to także tego mojego małżeństwa, tak beznadziejnie, zdawało mi się, chorego, w dodatku, jak sądziłam, prawdopodobnie nieważnie zawartego. Na spotkaniach płakałam, mówiłam o swoim smutku, osamotnieniu, lęku i o problemach z urządzeniem wynajętego mieszkania, w którym brakowało mebli, tak że dzieci spały na podłodze. Wówczas jeden z członków

Sycharu i RWS, Grzegorz*, żonaty mężczyzna po rozwodzie, zaproponował mi pomoc w tych praktycznych sprawach. Skorzystałam z jego propozycji, a on szybko zabrał się do działania i rozwiązał mój największy problem, czyli brak łóżek dla dzieci. Sprowadził do mojego mieszkania też księdza. I, co chyba miało dla mnie największe znaczenie, troszczył się o moje potrzeby emocjonalne: potrafił zadzwonić dzień czy dwa po tym, jak się widzieliśmy, żeby zapytać, jak się czuję – nazywał to „troską wspólnotową”. Był w dodatku bardzo serdeczny wobec moich dzieci, a zwłaszcza najmłodszej córki, która chętnie przyjmowała jego zainteresowanie, bo dotkliwie odczuwała brak zainteresowania ze strony ojca.

Zorientowałam się, że ten mężczyzna ma dla mnie ogromne znaczenie. Że czekam na jego telefony, smsy, maile, wizyty. Że w jego towarzystwie czuję się wyjątkowo dobrze i bezpiecznie, i odżywam przy nim jako kobieta, chociaż nie mówi mi komplementów ani mnie nie adoruje. Był po prostu bardzo miły. Doceniał na przykład potrawy, którymi go częstowałam – nigdy dotąd nie lubiłam gotować, a po jego miłych słowach nabrałam chęci do gotowania. Zauważyłam, że dba o wygląd, i miałam wrażenie, że robi to dla mnie. Potrafił odłożyć wszystko i zająć się moimi sprawami. A przede wszystkim patrzył na mnie tak, jakbym była dla niego najważniejszą osobą na świecie, którą chce ochronić od wszelkiego zła, kiedy się do mnie uśmiechał, znikatyły wszystkie troski. Poczułam, że mogłabym się w nim zakochać, a może już jestem zakochana. Wprawdzie wiedziałam, że ma ślub kościelny, ale wiedziałam też, że jego żona wyrzuciła go z domu i nie chce mieć z nim więcej do czynienia. Zaczął się dla mnie jeszcze trudniejszy czas – czas walki wewnętrznej. Zdawałam sobie sprawę, że w tej walce nie chodzi tylko o pokusę cudzołóstwa, ale też o grzech bałwochwalstwa i o moją chorobę uzależniania się od mężczyzn.

Moim przeciwnikiem był nieprzyjaciel jedności małżeńskiej, duch podziału – szatan. Nie grał fair, nie podsuwał niczego wprost, tylko manipulował okolicznościami. Typowy był wtedy taki zbieg zdarzeń, że rozmawialiśmy z mężem przez telefon albo spotykaliśmy się, żeby coś załatwić, mąż mówił do mnie jakieś ostre słowa, po czym zaraz – nie wiedząc o niczym – dzwonił do mnie albo przychodził tamten mężczyzna, miły i troskliwy. Zdarzyło się też, że kiedy się z nim spotkałam, zadzwoniła do niego żona z pretensjami, czego podobno dawno już nie robiła. Żal do małżonków, poczucie skrzywdzenia i osamotnienia coraz bardziej popychały nas do siebie.

Poczułam, że to jest dla mnie niebezpieczne i postanowiłam zerwać z nim kontakt. Powiedziałam mu o tym przez telefon i myślałam, że na tym będzie koniec. Ale on pisał do

mnie wtedy smsy, w których radził mi, co mam robić, żeby się od niego uwolnić. Prosiłam, żeby przestał, ale pisał te smsy dalej. Nie podobało mi się to, a po spowiedzi poczułam się tak wolna od niego i pewna, że wysłałam do niego maila:

Zastanawiałam się, jak to się stało, że się Tobą zainteresowałam. To nie jest łatwe, rzadko zdarza się, że jakiś mężczyzna robi na mnie wrażenie, nawet teraz, kiedy mam taki duży głód emocjonalny. Od czego się zaczęło? Nie od tego, że Cię zobaczyłam – jesteś bardzo przystojny, ale dla mnie to za mało, zarejestrowałam fakt i tyle (zresztą w Sycharze jest kilku przystojnych facetów). Nie wtedy, kiedy podałeś mi kartkę z telefonem – byłam kiedyś w innej wspólnocie, pomagaliśmy sobie wzajemnie, dla mnie to jest naturalne, więc ucieszyłam się i już. Straciłam spokój dopiero później, na następnym Sycharze, kiedy poczułam, że patrzysz na mnie. To nie było jakieś pożądlive spojrzenie, bo takie budzą tylko moją niechęć. To było spojrzenie pełne czułości i ciepła. Oczywiście nie wiem, co się wtedy z Tobą działo, co czułeś, patrząc tak na mnie, może to nie było nic szczególnego – wiem tylko, jak to dla mnie wyglądało i co ja wtedy poczułam. W jednej chwili stałeś się dla mnie kimś bardzo ważnym, byłam tak poruszona, że nie mogłam nic powiedzieć, dopóki nie wyszedłeś. Później często patrzyłeś na mnie w ten sposób, i jeszcze uśmiechałeś się do mnie, patrząc mi w oczy z tą swoją czułością. To wystarczyło – straciłam głowę. Jeśli Twoja żona widziała, że patrzysz na inne kobiety w ten sposób, w jaki patrzyłeś na mnie, to nie dziwię jej się, że źle się z tym czuje! Druga rzecz, która na mnie podziałała, to to, że byłeś bardzo aktywny: nie tylko proponowałeś pomoc, ale dzwoniłeś, pisałeś, przychodziłeś, pytałeś, jak się dziś czuję – to też działało na wyobraźnię, pokazywało, że Ci zależy, że myślisz o mnie, że szukasz kontaktu ze mną. Krótko mówiąc: stosowałeś cały arsenał środków, może zupełnie nieświadomie, które działają na mnie (i pewnie w ogóle na kobiety) jak silny afrodyzjak. Nie wiem, po co tak robisz – może Ci się podobam, a może nie, to nie ma znaczenia – robisz to. Dałeś mi w ten sposób chwilę szczęścia, ale to było szczęście kradzione i Twojej żonie, i mojemu być-może-mężowi. Wierny mąż nie daje tak wiele kobiecie, która nie jest jego żoną...

Dla jednej z moich córek, która ma świetne wyczucie do ludzi, Twoje zachowanie w stosunku do mnie miało biblijny „pozór zła”. Spytała mnie, dlaczego Ty aż tak mi pomagasz – odpowiedziałam jej, że jesteś ze wspólnoty chrześcijańskiej i tam tak jest, że ludzie sobie pomagają. Ona na to: „Ale aż tak?! To dziwne...”. (...)

Co Ty z tym możesz zrobić (o ile w ogóle przyjmujesz to, co Ci dotąd napisałam)? Przyjrzyj się swoim pragnieniom, bo od nich się wszystko zaczyna: np. co się z Tobą działo, od kiedy mnie

poznałeś? Co Ci dawał kontakt ze mną? Co Ci przeszkadza okazywać taką czułość żonie i tylko jej? Dlaczego przekraczasz granice? (np. napisałam, że nie będę więcej pisać do Ciebie, i prosiłam, żebyś też nie pisał; wystarczył błahy pretekst i następnego dnia dostaję od Ciebie smsa: „Może coś napiszesz?”). Dlaczego dajesz się za nos wodzić Kudłatemu i piszesz do mnie, chociaż wiesz, że walczę sama ze sobą? Dlaczego, chociaż wiesz, że powinieneś się rozplątać (to była bardzo dobra propozycja), nie robisz tego? Dlaczego, chociaż jesteś bystry i wierzący, nagle zachowujesz się tak, jakbyś nie był – bo jaki pożytek z ręczników i z Twojej dla mnie pomocy, jeśli poniosę stratę na duszy?

Tu mała dygresja na mój temat: czar przysł trochę właśnie dzięki Twoim ostatnim smsom. Pomogłeś mi nimi w inny sposób, niż zamierzałeś – sprawiły, że dla mnie przestałeś być niebezpieczny, bo zobaczyłam, że zachowujesz się jak mój mąż. Teraz, kiedy myślę o Tobie, od razu myślę też o Twojej żonie i współczuję jej, bo wiem, jak to boli, kiedy mąż angażuje się gdzieś na boku.

Liczę na to, że Pan Bóg wyprowadzi jakieś dobro z tego, co zaszło między nami. Dla mnie – jeszcze nie wiem, jakie, na razie po prostu mi głupio i tyle. Ale mam też taką refleksję: może ja coś robię nie tak, że przyciągam takich ja Wy dwaj romantycznych uwodzicieli, średniowiecznych rycerzy? Też byłam dla Ciebie zbyt serdeczna, wysyłałam ciepłe sygnały, których mężatka (ani być-może-mężatka) nie powinna wysyłać do żonatego faceta. Przepraszam :(Dla Ciebie – może to dobro jest takie: nie rozumiałeś, o co chodzi Twojej żonie, więc może po to się spotkaliśmy, żeby ktoś Ci to wreszcie wytłumaczył?

Mam nadzieję, że nie poczułeś się dotknięty... Jeśli chcesz, możemy pisać do siebie od czasu do czasu. Bardzo Cię lubię i cenię. Chciałabym, żebyśmy mogli się zaprzyjaźnić, ale na wszelki wypadek wolę nie słuchać jeszcze Twojego głosu ani oglądać tych Twoich ślepi :) Oceń też sam, co dla Ciebie będzie bezpieczne.

On odpisał, że chciał mi tylko pomóc i nic poza tym – czułam, że nie oszukuje mnie, ale że prawdopodobnie oszukuje siebie. Wróciliśmy do kontaktów, chociaż na moje życzenie dużo luźniejszych (bez spotkań poza wspólnotą) – i pokusa znów do mnie wróciła, z dużo większą siłą. Nie było dnia, żebym nie myślała o Grzegorzu, śnił mi się i były to sny erotyczne, a kiedy budziłam się w nocy, wydawało mi się, że słyszę jego głos. Żyłam od smsa do smsa, od maila do maila. Zamiast imienia i nazwiska Grzegorza wpisałam sobie w kontaktach „Żonaty z RWSu” i dzięki temu powstrzymywałam się od wysyłania przynajmniej części wiadomości.

Podejmowałam decyzję trwania w wierności mężowi dzień po dniu, a czasem nawet godzina po godzinie.

Pomagały mi w tej walce Sycharki, chociaż nie mówiłam im wprost, co się ze mną dzieje. Raz np. dwóch mężczyzn ze wspólnoty, z tych najbardziej wytrwałych, poprosiło mnie o pomoc w jakimś sycharowskim zadaniu. Przez kilka godzin w nocy przygotowaliśmy korespondencję, a ja dziękowałam Bogu w myślach za tę pracę i za ich towarzystwo, bo samą swoją obecnością pomagali mi wytrwać – chociaż przez tych kilka godzin. Pomagały mi też dwie bardzo wierzące przyjaciółki (jedna związana z SYCHARem, druga nie). One wiedziały o mnie wszystko i okazywały mi zrozumienie, a jednocześnie wspierały moje dążenie do dochowania wierności mężowi.

Największym moim oparciem w czasie tej walki wewnętrznej był Jezus obecny w Najświętszym Sakramencie. Przyjmowałam często Komunię Św. i za nic nie chciałam tego stracić – czułam, że Jezus eucharystyczny to moja nadzieja, moje życie. Chodziłam też często na adoracje i mówiłam Mu z rozpaczą, często z płaczem i na głos (jeśli nikt więcej się tam nie modlił), jak bardzo czuję się skrzywdzona przez męża i jak bardzo pragnę związać się z tym mężczyzną. Pytałam Jezusa w modlitwie: co mam ze sobą zrobić? czego ja naprawdę w głębi serca chcę i kim jestem? czego Bóg dla mnie chce? czego chce ode mnie?

Dostawałam stopniowo odpowiedzi: Jezus na tej pustyni „szeptał do mojego serca”. Pokazał mi, że wciąż Kocham mojego męża, i jakiś czas potem, że miłość nigdy się nie kończy. Podjęłam więc decyzję, że nie będę zwracała się do sądu biskupiego i że albo będę kiedyś z moim mężem, albo pozostanę już na zawsze sama – i poczułam niezwykły spokój i radość, a do tego tęsknotę za mężem, pokusa natomiast nagle mnie opuściła. Wstąpiłam do RWSu i przestałam obawiać się kontaktów z tamtym rozwiedzionym mężczyzną, bo zdawało mi się, że jestem wolna. Starłam się jednak być ostrożna. Spotkałam się z nim np. kiedyś w mieście, załatwiliśmy szybko jakąś sprawę i chciał zaprosić mnie na obiad. Wykręciłam się, a potem napisałam mu, że taki wspólny obiad mógłby się okazać randką. Odpisał, że źle rozumiem to słowo, bo randka jest zaplanowana i że czeka się na nią z mocno bijącym sercem i nadzieją. Moja odpowiedź była taka:

Ładna ta Twoja definicja randki :) Ale to jest randka normalna, randka wolnych ludzi. A randka dwojga połamanych Sycharków wygląda inaczej: nie chcą jej, nie planują i nie mają nadziei. Ale jeśli np. spotykają się na mieście i chociaż jednemu z nich mocno bije serce, i idą

razem coś zjeść, to potem może się zdarzyć wszystko. Dlatego Sycharki muszą bardzo uważać na to bicie serca.

A jednak pragnienie związania się z Grzegorzem wracało do mnie jeszcze dwukrotnie i za każdym razem było coraz silniejsze, a ja za każdym razem znowu traciłam wewnętrzny spokój. Pierwszy raz wróciło, kiedy zaczęłam modlić się za męża modlitwą egzorcyzmującą, nie mając żadnego zabezpieczenia w postaci modlitwy innych osób za mnie. Znowu zaczęłam wtedy myśleć o Grzegorz, czekać codziennie na jego maila czy telefon. Zobaczyliśmy się wtedy na spotkaniu RWS i kiedy usiadł blisko mnie, a potem co chwilę się do mnie odzywał, myślałam tylko o jednym: żeby wytrzymać jakoś do końca spotkania i nie przytulić się do niego. Przeraziłam się. Znalazłam wtedy spowiednika, który polecił mi zerwać z tym mężczyzną wszelki kontakt – zrobiłam to, chociaż było to dla mnie trudne, i odzyskałam spokój. Nie widzieliśmy się kilka miesięcy, bo chociaż nieprzyjaciel robił, co mógł, żebyśmy przypadkiem się spotkali, w ostatniej chwili jakieś wewnętrzne przecucie mówiło mi, żebym zrezygnowała z pójścia na spotkanie, na którym – jak się później dowiadywałam – był Grzegorz. Odzywał się do mnie jeszcze kilka razy pod różnymi pretekstami, ale nie odbierałam telefonu, nie odpisywałam na smsy ani maile (usunęłam jego numer z telefonu, zostawiając tylko kilka cyfr, żeby mogła rozpoznać, czy to on do mnie dzwoni, a jego adres mailowy ustawiłam jako spam). Powoli przestałam o nim myśleć, straciłam czujność i wtedy niechcący spotkaliśmy się – notabene na Jasnej Górze. Pokusa wróciła ostatni raz i była tak obezwładniająca, że zanosząc się płaczem poszłam wtedy od razu do spowiedzi, prosząc Jezusa o pomoc, bo czułam, że sama jestem całkowicie bezsilna. Trafiłam znowu na mądrego księdza, który powiedział mi: „Musisz pogodzić się z tym, że nigdy nie będziesz z tym mężczyzną. Płacz, żałuj, ile potrzebujesz, i odżałuj”. Po spowiedzi płakałam jeszcze i męczyłam się przez kilka tygodni, aż do dnia, w którym przyjął Komunię Św. pod dwiema postaciami. W tym momencie nieoczekiwanie pokusa ustąpiła i od tego czasu – a minęło już półtora roku – z dużą siłą nie wróciła już więcej ani razu.

Kiedy ucinałam kontakt tak bezwzględnie, przypominały mi się słowa Jezusa o odcinaniu ręki, wyłupywaniu oka itd. To była taka właśnie bolesna operacja. Bolało mnie to, że tracę coś, co wydawało mi się, że mogło być piękne i wspaniałe. Bolało mnie też, że komuś, kto okazał mi życzliwość i udzielił mi pomocy, sprawiam pewnie dużą przykrość. A jednocześnie wcale nie żałowałam już, że tak robię – Jezus wiedział, co mówi. Wolałam, żeby Grzegorzowi było przeze mnie przykro, niż żeby miał przeze mnie grzeszyć (albo ja przez niego). I tak

obawiałam się, że w jakiś sposób znajomość ze mną mu zaszkodziła, a jeśli nawet nie, to raczej mu nie pomogła zbliżyć się do Boga, z którym, jak się powoli okazywało, nie miał bliskiej relacji, chociaż wydawał się tak bardzo religijny. Czułam, że za mało jest we mnie prawdziwej, chrześcijańskiej miłości do niego, żebym mogła mieć z nim kontakt bezpieczny dla nas obojga. Zdałam sobie sprawę, że kiedy się jeszcze kontaktowaliśmy, miałam do niego podejście przedmiotowe – był moim narkotykiem, środkiem przeciwbólowym, a nie osobą, której dobro jest dla mnie nadrzędne.

Grzegorz odszedł z Sycharu, a potem chyba też i z RWS. Dowiedziałam się niedawno, że opiekował się tak energicznie jak mną jeszcze kilkoma Sycharowiczkami, a w końcu związał się z jakąś kobietą spoza Sycharu, która ma już dwoje dzieci – a więc prawdopodobnie też nie jest wolna. Łańcuszek grzechu, cierpienia i krzywd wydłużył się o kolejne ogniwa. Poczułam wielki smutek, kiedy usłyszałam tę wiadomość, a jednocześnie przerażenie i ulgę, bo okazało się, że naprawdę mogło do tego dojść i ze mną, mogłam być na miejscu tej kobiety. To tak, jakbym o mało nie wpadła pod pociąg. Stawką było całe moje życie doczesne i wieczne, a także kilku innych osób: niewiele brakowało, a mogłam wejść w kolejny związek z mężczyzną podobnie jak mój mąż nieświadomym siebie i niezdolnym obecnie do wierności; mogłam zamknąć sobie, a być może też mężowi i dzieciom szansę na zbawienie.

Dostałam od Pana Boga łaskę, która mnie uchroniła. Wyprosiło ją wiele osób modlących się za mnie (modliła się za mnie m.in. grupka Sycharków, zaniepokojonych moimi wypowiedziami na spotkaniach). Ja sama też od dnia wyprowadzki modliłam się i pościłam we własnej intencji. Pisałam już o tym, co oprócz modlitwy najbardziej mi pomogło: pomogła mi moja intymna relacja z Jezusem eucharystycznym, kontakt z mocnymi duchem chrześcijanami (również z mężczyznami-Sycharkami poza spotkaniami Sycharu!), radykalny spowiednik. I pewna jestem, że chroniła mnie też świadomość własnych uczuć: to, że byłam ze sobą szczerą i nie bałam się przyznać sama przed sobą, co czuję, chociaż wstydziłam się tego. Pewna siostra zakonna zdjęła ze mnie ten wstyd i to uczyniło mnie jeszcze silniejszą: „Co czujesz na myśl o tym, że się zakochałaś – wstyd? A to jest takie piękne, że mimo bolesnych doświadczeń nadal masz żywe serce, które potrafi się zakochać! Nie wiem, co masz zrobić z tą relacją – ale dziękuj Bogu za łaskę, którą dostałaś: że potrafisz jeszcze się zakochać i że dajesz radę nie pójść za tym zakochaniem”.

Ta historia była dla mnie lekcją pokory: przekonałam się, że sama, bez Jezusa i Sycharu i wspólnoty Kościoła byłabym bezsilna i wpadłabym w grzech. Zbliżyłam się za to jeszcze

bardziej do Jezusa, który mnie nie potępił, tylko mocną ręką wyprowadził mnie z pułapek nieprzyjaciela. Dowiedziałam się dużo o sobie: o moim uzależnieniu, które popycha mnie w stronę mężczyzn z poważnymi problemami. I nauczyłam się odróżniać zakochanie od miłości: będąc zakochana, chciałam dostawać; kochając – daję i nie patrzę, czy coś dostanę. Zakochanie jest może bardziej ekscytujące niż miłość, ale jest rodzajem pożądlivosti ciała i serca, dąży do zaspokojenia jakiegoś wewnętrznego głodu. Miłość jest czystsza, głębsza i przynosi spokojną radość.

Wiem też, że ta historia zrobiła i nadal robi duże wrażenie na moim mężu. Nie znał szczegółów, ale zorientował się, że ktoś mi się podoba. Powiedziałam mu, że przerwałam tę znajomość, a on potem wracał do tego w rozmowach. Domyślałam się, że zastanawiało go, jak to jest możliwe, bo on okazał się wiele razy bezsilny wobec swoich fascynacji. Pisał mi, jak bardzo pragnie czułości i bliskości. Napisałam mu: „Ja też. I mogłabym mieć spojrzenie zakochanych oczu i opiekę silnych rąk. Odrzuciłam to. Wolę Twoje kochające oczy i dłonie. Ale dam radę bez nich żyć. Nie mogłabym za to żyć bez Jezusa i Jego miłości”.

Z Panem Bogiem! Magda

2.4. Poszukiwanie współpracowników i troska o ich rozwój

(tekst opracowany na podstawie wykładu Pana Huberta Malinowskiego wygłoszonego podczas spotkania GLiM w Zduńskiej Woli w lutym 2019 r.)

Zadania lidera – wspieranie rozwoju współpracowników.

Według badań przeprowadzonych przez Instytut Gallupa najważniejszym czynnikiem, który sprawia, że ludzie angażują się w pracę (również w życie w wspólnoty) są relacje z bezpośrednim przełożonym (liderem). Zatem stopień aktywności członków wspólnoty zależy od relacji, jakie mają oni z liderem. Ludzie patrzą, czy lider dba o ludzi.

Zadaniem lidera jest:

- dbanie o dobry kontakt z ludźmi,
- wzięcie odpowiedzialności za członków wspólnoty,
- prowadzenie ludzi do rozwoju,
- danie im poczucia bezpieczeństwa.

Czym manager różni się od lidera?

Manager to administrator - rozdzielający zadania np.: ty zajmiesz się sprzedażą książek, ty oprawą muzyczną itp. Jest on nastawiony na rezultaty osiągnięte tu i teraz (np. w domu rekolekcyjnym ma być odpowiednia ilość grzejników, krzesel, stołów, kamera).

Lider patrzy w przyszłość, a manager jest skupiony na efektach doraźnych.

Lider ma pamiętać o zadaniach, ale też bardzo dbać o ludzi, którzy je wykonują. Dobry lider jest jak kaloryfer zimą: twardy i ciepły zarazem. Twardy tzn. ma jasno sformułowane oczekiwania wobec danych osób. Ciepły tzn. to człowiek, do którego da się podejść, z którym da się nawiązać kontakt, można do niego przyjść ze wszystkim. Członkowie wspólnoty nie mogą bać się lidera. Lider nie obdarza innych srogim spojrzeniem. **Rozumie, że rezultaty osiąga się dzięki ludziom.** Przygotowuje ludzi, którzy przejmą jego funkcje. Dobry lider nie tylko wychowuje uczniów, a **kształci nowych liderów. Liderów, którzy przejmują odpowiedzialność za dany obszar** (np. informowanie członków wspólnoty o bieżących wydarzeniach, przygotowanie tematów na spotkania, oprawa muzyczna Mszy Świętej, itd.) i dają poczucie bezpieczeństwa innym w danym obszarze.

Aby być dobrym liderem trzeba zdawać sobie sprawę, że każdy członek wspólnoty przechodzi pewne etapy rozwoju. **Aby właściwie prowadzić członków wspólnoty do rozwoju, należy najpierw określić poziom kompetencji i motywacji każdego z nich, zawsze robimy to w stosunku do konkretnego zadania.**

Jak ustalić poziom kompetencji danego członka wspólnoty?

W tym celu lider powinien odpowiedzieć sobie na dwa pytania:

- Czy ta osoba ma wiedzę i umiejętności, żeby te zadania dobrze wykonać?
- Czy ta osoba ma umiejętność zarządzania sobą w czasie? (Czy to działanie nie zajmuje jej zbyt długo czasu?)

Jeśli na którekolwiek pytanie odpowiemy „nie”, to należy stwierdzić, że dana osoba ma niskie kompetencje.

Jeśli na oba pytania odpowiemy „tak”, to należy stwierdzić, że ta osoba ma wysokie kompetencje.

Jak określić poziom motywacji?

W tym celu lider powinien znów odpowiedzieć sobie na dwa pytania:

1. Czy osoba lubi lub rozumie i akceptuje wagę tego zadania?

(Chce mi się to nie to samo, co chcę).

Chce mi się = lubię to i dlatego to zrobię.

Chcę tzn. rozpoznałem wagę zadania i dlatego to zrobię, nawet jeśli mi się nie chce).

2. Czy osoba ma zdrową pewność siebie przy wykonywaniu tego zadania?

Symptodem zdrowej pewności siebie jest umiejętność przyznania się, że nie wszystko, wiem, ale wiem, jak się tego dowiedzieć.

Wskaźniki niskiej samooceny (braku kontaktu z własną wartością)

- styl udowadniania, że jestem lepszy niż o sobie myślę (zarabianie na akceptację, ciągłe wychwalanie się),
- deprecjonowanie innych (poniżanie innych, by lepiej się poczuć),
- samoponížanie, żeby ktoś zaprzeczał, np. dana osoba mówi: „Zrobiłam sernik i mi nie wyszedł”.

Jeśli na którekolwiek z powyższych pytań odpowiemy „nie”, to należy stwierdzić, że dana osoba ma niską motywację.

Jeśli na oba pytania odpowiemy „tak”, to należy stwierdzić, że dana osoba na wysoki poziom motywacji.

Uwaga: Są ludzie, którzy umieją coś zrobić, ale w momencie kiedy mają to wykonać, tracą pewność siebie, bo ogarnia ich niepokój, stres.

Mając określony poziom kompetencji i motywacji możemy ocenić etap rozwoju danego członka wspólnoty, ale zawsze robimy to w stosunku do konkretnego zadania.

Etapy rozwoju danej osoby we wspólnocie:

1. Entuzjastyczny debiutant (to osoba wykazująca wysoką motywację, ale niskie kompetencje. Nic nie umie, ale wszystko by robiła w myśl zasady: dajcie mi coś do roboty, a ja wam pokażę, że w tej wspólnocie jestem zaangażowany).
2. Rozczarowany adept (to osoba wykazująca niską motywację i posiadająca niskie kompetencje. To osoba, która jeszcze popełnia sporo błędów lub jest słabo zorganizowana, której w dodatku znikł pierwotny zapał i która jeszcze nie wykształciła u siebie motywacji wewnętrznej, czerpanej ze zrozumienia wagi zadania).

3. Kompetentny praktyk (to osoba wykazująca niską motywację, ale wysokie kompetencje. To są ludzie, którzy już są dobrzy w danym zadaniu, ale jeszcze w siebie nie wierzą lub jakoś stracili poczucie sensu danego zadania).
4. Samodzielny ekspert (to osoba wykazująca wysoką motywację i posiadająca wysokie kompetencje).

Rola lidera w stosunku do danego członka wspólnoty zależy od zdiagnozowanego poziomu kompetencji i motywacji, co powiązane jest ściśle z etapem rozwoju danej osoby w odniesieniu do konkretnego zadania.

Graficznie można to przedstawić w następujący sposób:

<p>1.Entuzjastyczny debiutant (to osoba wykazująca wysoką motywację, ale niskie kompetencje). Jego pewność siebie bierze z się z niewiedzy, czego jeszcze nie wie. <u>Rola lidera</u>: udzielenie rzeczowej instrukcji wykonania danego zadania, a następnie poproszenie o to, by dana osoba powiedziała <u>jak</u> (a nie co) to robi albo jak to zrozumiała.</p>	<p>4.Samodzielny ekspert (to osoba wykazująca wysoką motywację i posiadająca wysokie kompetencje). Nie zadaje pytania „Na kiedy? czy „Za ile?”. On już wie na kiedy i za ile, on się nie targuje. <u>Rola lidera</u>: delegujący partner (mówi co trzeba zrobić, nie udziela instrukcji).</p>
<p>2.Rozczarowany adept debiutant (to osoba wykazująca niską motywację i posiadająca niskie kompetencje). <u>Rola lidera</u>: wspierający trener (dodanie otuchy i udzielenie instrukcji):</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodawanie otuchy – przypominanie o dotychczas odniesionych sukcesach, wysłanie komunikatu do adepta „Mi zależy na współpracy z Tobą”, „Zasługujesz na rozwój w tym obszarze”, „Ja też się bałem”. - nadawanie znaczenia zadaniu (opowiedzenie dlaczego dane zadanie jest ważne). - pokazanie własnej słabości (ja też się bałem). 	<p>3.Kompetentny lecz ostrożny praktyk (to osoba wykazująca niską motywację, ale wysokie kompetencje). <u>Rola lidera</u>: zachęcający coach (to jest prowadzenie człowieka w rozwoju poprzez zadawanie pytań) np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiedy wykonałeś ostatnio takie zadanie? Przykładowa odpowiedź: „Wtedy i wtedy” • Jak Ci poszło? Przykładowa odpowiedź: „Nieźle” • Co mówią ludzie? Przykładowa odpowiedź: „Że wykonałem zadanie bardzo dobrze”. • Czyj głos jest ważniejszy? Przykładowa odpowiedź: „Ich”. • Dlaczego? Przykładowa odpowiedź: „Bo jest ich więcej”. • Co sprawiło, że Ci ostatnio udało się ci to zrobić z taką swobodą. Przykładowa odpowiedź: „Pomoc np. Franka i Mirka”. • Czy możesz to teraz sobie załatwić? Przykładowa odpowiedź: „Tak”.

Uwagi:

W trzeciej ćwiartce możemy też mieć kompetentnego, lecz zniechęconego praktyka (gdy spadł z jakiegoś powodu z etapu czwartego do trzeciego). Wtedy rolą lidera jest danie otuchy:

- dodawanie otuchy - przypominanie o dotychczas odniesionych sukcesach, jest ukierunkowane na osoby, którym brakuje pewności siebie,
- wysłanie komunikatu: „Zależy mi na współpracy z Tobą”, „Zasługujesz na rozwój w tym obszarze”, „Ja też się bałem”,
- nadawanie znaczenia zadaniu - opowiedzenie, dlaczego dane zadanie jest ważne, jest ukierunkowane na tych, którzy utracili jakoś poczucie sensu danego zadania,
- pokazanie własnej słabości (ja też się bałem).

Błędy najczęściej popełniane przez liderów:

- Ocenianie członka wspólnoty całościowo. (Nigdy nie oceniamy etapu rozwoju członka wspólnoty całościowo, ale zawsze w odniesieniu do danego zadania. Błędem jest myślenie o danym człowieku, że jak jest ekspertem w danej dziedzinie, to jest też ekspertem we wszystkich innych dziedzinach. Dana osoba może być ekspertem w jednym zadaniu, w innym kompetentnym praktykiem, a w innym rozczarowanym adeptem).
- Obciążanie zbyt wieloma zadaniami osoby, która jest ekspertem w innych zadaniach. (Nie można obciążać jednej osoby zbyt wieloma zadaniami, ponieważ inni stoją w rozwoju, a ta osoba jest nadmiernie obciążona. Gdy jej zabraknie robi się problem, bo nie ma komu wykonać tych zadań).
- Błąd nadmiernego optymizmu (nieudzielenie konkretnej instrukcji, traktowanie członka wspólnoty jak eksperta, gdy tymczasem on jest na wcześniejszym etapie rozwoju).
- Błąd nadmiernego pesymizmu (tłumaczenie rzeczy detalicznie, gdy dana osoba doskonale zna temat).
- Nie słuchanie ekspertów, których mamy w ognisku podczas podejmowania decyzji.
- Udzielanie rad.
- Wypalenie zawodowe. Aby temu zapobiec należy rozwijać ludzi i delegować im zadania.

Głównym zadaniem lidera nie jest realizować dzieła, a rozwijać ludzi, którzy będą realizować to dzieło. Rozpoznać, kto w czym jest dobry i stworzyć członkom wspólnoty przestrzeń, w której będą mogli to robić. Dobry lider to ktoś, kto zna swoją wartość i nie zarabia na poczucie własnej wartości przez kontakt z ludźmi.

ZŁOTE MYŚLI:

- **Z pomocą nie należy spieszyć, z pomocą należy przychodzić.**
- **Najbardziej pomagamy ludziom ich słuchając.**
- **Nie można pomagać innym, udzielając rad.**

Ćwiczenie pozwalające zrozumieć, co to znaczy zdrowe poczucie własnej wartości.

Przebieg:

Zapraszam do udzielenia pozytywnych odpowiedzi (od 10 do 15) na dwa poniższe pytania:

- Kim jestem? (podaj min. 5 pozytywnych określeń opisujących Ciebie, mogą to być rzeczowniki lub określenia ról życiowych)
- Jaka/jaki jestem? (wypisujemy min. 5 pozytywnych określeń np. inteligentna, uprzejma, itd.)
- Proszę, by tych odpowiedzi na dwa pytania było między 10 a 15.
- Wyobraź sobie, że stoisz przed lustrem w pokoju, w którym nikogo nie ma poza tobą i mówisz: „Jestem...(tu wstaw wypisane przez Ciebie określenie, które w twoim odczuciu powinno być pierwsze”)
- Wybierz 4 najważniejsze określenia spośród odpowiedzi udzielonych na dwa pierwsze pytania i ponumeruj je od 1 do 4.
- Przypomnij sobie zdjęcie, na którym siebie lubisz (wybierz w myśli zdjęcie, na którym wyszłaś/wyszędłeś w twojej ocenie super).
- Jaka cecha w Tobie na tym zdjęciu bije? Jeśli jej nie ma w tej wymienionej przez Ciebie czwórce cech, to ją dopisz.
- Stwórz obraz z tych 5 określeń, ale taki, który by Ci się podobał.
- Czy możesz wyobrazić, że to zdjęcie będzie wyświetlone na ekranie?
- Jak się czujesz, gdy na nie patrzysz?

W tym momencie informujemy uczestników wykonujących zadanie, że to co teraz czują, to właśnie jest zdrowe poczucie własnej wartości. Twoim zadaniem jest patrzeć najpierw na to, co jest w tobie najcenniejsze.

Polecana literatura:

- Seligman M. E. P. - *W małym ciele duży zuch*
- Covey S. R. - *7 nawyków skutecznego działania*

Sycharowska propozycja kwestionariusza

Kwestionariusz pozwalający na określenie poziomu motywacji i kompetencji danego członka wspólnoty w odniesieniu do określonego zadania

Sprzedaż książek				
Imię i nazwisko członka wspólnoty	Poziom kompetencji	Poziom motywacji	Etap rozwoju	Potrzebne wsparcie
Czytania na Eucharystii				
Imię i nazwisko członka wspólnoty	Poziom kompetencji	Poziom motywacji	Etap rozwoju	Potrzebne wsparcie
Organizacja rekolekcji/konferencji				
Rozmowa z nowo przybyłymi				
Rozsyłanie informacji do członków wspólnoty				

2.5. Wymagania dla założyciela, lidera i opiekuna duchowego Ogniska Sycharowskiego oraz moderatora i współpracownika Wspólnoty Trudnych Małżeństw SYCHAR

Wspólnota SYCHAR jest wielkim Bożym darem dla nas, małżonków, zmagających się z małżeńskimi problemami. Na ten wyraz Bożej Miłości każdy z nas może odpowiedzieć na swój sposób. Ze strony Sycharków decydujących się na posługę we Wspólnocie taką odpowiedzią będzie podpisanie „Wymagań dla założyciela, lidera i opiekuna duchowego Ogniska Sycharowskiego”.

Podpisując się pod treściami Wymagań wyrażamy najpierw wdzięczność Panu Bogu za dar Wspólnoty. Potwierdzamy także iż chcemy budować jedność z całą Wspólnotą i jej charyzmatem oraz dajemy wyraz świadomego przyjęcia odpowiedzialności za podjęte dzieła. Jest to także rodzaj świadectwa - ukazanie, że chcemy jak najlepiej służyć Wspólnocie w wypełnianiu zadania, jakiego się podjęliśmy, trwając w wierności i miłości wobec sakramentalnego współmałżonka.

Treść Wymagań:

Wymagania dla założyciela, lidera i opiekuna duchowego Ogniska Sycharowskiego oraz moderatora i współpracownika Wspólnoty Trudnych Małżeństw SYCHAR

PREAMBUŁA

Wdzięczni Panu Bogu za dar Wspólnoty Trudnych Małżeństw SYCHAR założyciele i liderzy Ognisk Sycharowskich oraz moderatorzy Wspólnoty podejmują się dobrowolnej i odpowiedzialnej służby na rzecz małżonków.

Jako sakramentalni małżonkowie są wierni zobowiązaniom wynikającym z przysięgi małżeńskiej, nie występują o rozwód, ani nie wyrażają zgody na rozwód, nie akceptują rozwodów i nie pomagają innym w rozwodach. W głębi serca są pewni swojej miłości do współmałżonka, starając się naśladować w tej miłości Pana Jezusa i gotowi są dawać świadectwo tej prawdzie. Wierzą w to, że każde trudne sakramentalne małżeństwo (na każdym etapie kryzysu, nawet po rozwodzie) jest do uratowania (charyzmat Sycharowski).

Dbają o własny rozwój duchowy i emocjonalny, w szczególności poprzez dążenie do korzystania z posługi stałego spowiednika bądź kierownika duchowego, regularne przystępowanie do sakramentów świętych i uczestniczenie w Eucharystii.

I. Założyciel Ogniska (przyszły lider):

1. Podejmuje stałą współpracę z liderem Wspólnoty i opiekunem założycieli Ognisk z ramienia Rady Wspólnoty.
2. Bierze udział w spotkaniach wspólnot Sycharowskich w Ogniskach lub w rekolekcjach organizowanych przez Wspólnotę SYCHAR.
3. Zakłada konto na internetowym Forum Pomocy – www.kryzys.org i otwiera na nim wątek w zakładce „Zapowiedzi i spotkania”, w którym zaprasza wszystkich Sycharowiczów do modlitwy (np. nowenny do Ducha św.) w intencji zakładanego Ogniska.
4. Znajduje osobę duchowną, która zgodzi się objąć opieką duchową powstające Ognisko.

II. Lider Ogniska (może nim być tylko jedna osoba):

1. Dbą o jedność i tożsamość Wspólnoty.
2. Utrzymuje żywy kontakt z całą Wspólnotą (np. obecność na Forum Pomocy – www.kryzys.org lub na rekolekcjach wspólnotowych bądź wakacjach z Sycharem, itp.).
3. Jest obecny na rekolekcjach ogólnopolskich liderów i moderatorów lub całej Wspólnoty SYCHAR przynajmniej raz w roku.
4. Współpracuje z opiekunem duchowym Ogniska, dąży do utworzenia grupy współpracowników w Ognisku, aby wspólnie z nimi: prowadzić spotkania, aktualizować stronę internetową Ogniska (prowadzić kronikę, umieszczać zapowiedzi spotkań, rekolekcji, itp.), rozprowadza materiały wspólnotowe (ulotki, broszury, płyty DVD z nagraniami, itp.) na terenie diecezji, zachęca uczestników spotkań Ogniskowych do korzystania z formacji według programu „Wreszcie żyć – 12 kroków ku pełni życia” oraz Ruchu Wiernych Serc (RWS), itp.
5. Jawnie reprezentuje Ognisko, sporządza na koniec roku jednostronicowe roczne sprawozdanie z działalności Ogniska według ustalonego wzoru, podpisane imieniem i nazwiskiem oraz umieszcza je na stronie internetowej Wspólnoty najpóźniej do końca kwietnia następnego roku.
6. W ramach dobrych praktyk w zakresie funkcjonowania Ogniska, dba m.in. o zasadę kadencyjności w postudze lidera, opisaną pod linkiem: www.kadencyjnosc.sychar.org .

III. Moderator Wspólnoty:

1. Bierze aktywny udział w życiu Wspólnoty uczestnicząc w różnych formach jej działalności np. w spotkaniach Ognisk Sycharowskich, warsztatach 12 krokowych, rekolekcjach organizowanych przez Wspólnotę, moderuje internetowe Forum Pomocy, itp.
2. Posiada konto na internetowym Forum Pomocy – www.kryzys.org .

3. Uczestniczy w rekolekcjach dla liderów i moderatorów.

IV. Opiekun duchowy Ogniska:

Jest to osoba duchowna należąca do Kościoła katolickiego, która stara się uczestniczyć w spotkaniach Ogniska Sycharowskiego oraz wspierać małżonków w realizacji określonego w preambule Wymagań charyzmatu Sycharowskiego w ich życiu.

V. Współpracownicy Wspólnoty:

Są to osoby, które aktywnie współpracują z Ogniskiem lub prowadzą inne dzieła Wspólnoty np. warsztaty, wykłady, rekolekcje, itp., wspierając małżonków w realizacji charyzmatu Sycharowskiego określonego w preambule Wymagań.

Osoby, które chcą być odpowiedzialne za różne dzieła Wspólnoty (liderzy, moderatorzy, opiekunowie duchowni) powinny podpisać się pod ww. Wymaganiami i je realizować w praktyce. Jest to konieczny warunek do podjęcia funkcji we Wspólnocie.

W przypadku nieprzestrzegania ww. Wymagań, osoba odpowiedzialna zostanie zawieszona przez Radę Wspólnoty w pełnieniu funkcji lidera/moderatora na okres 1 miesiąca. Jest to czas na zastanowienie się, czy i w jakiej formie chce w zgodzie z Wymaganiami nadal służyć Wspólnocie. Po tym czasie Rada Wspólnoty podejmuje decyzję o dalszym pełnieniu przez tę osobę dotychczasowej funkcji

Lider lub moderator, który działa na szkodę Wspólnoty lub Kościoła może zostać odwołany. Odwołanie lidera lub moderatora jest wspólną decyzją Lidera Wspólnoty, Rady Wspólnoty i Duszpasterza Krajowego Wspólnoty. Odwołanie jest konsultowane z opiekunem duchowym Ogniska i/lub proboszczem parafii. Odwołanie zostaje przekazane liderowi lub moderatorowi ogniska wraz z uzasadnieniem. Treść odwołania lidera może być przekazana do wiadomości księdza biskupa odpowiedniej diecezji.

Warszawa, 22.02.2012 Popielec
Ostatnia aktualizacja 01.10.2019

2.6. Powoływanie nowego lidera

1. Kandydat na lidera - osoba, która jest gotowa założyć nowe ognisko. Na tym etapie Krajowy Duszpasterz Wspólnoty i Lider Wspólnoty zbierają rekomendacje o kandydacie.

2. Założyciel Ogniska – po zatwierdzeniu kandydata przez Radę.

Po zatwierdzeniu kandydata przez Radę założyciel podpisuje Wymagania i następnie podejmuje działania prowadzące do otwarcia ogniska zgodnie z instrukcją: „jak założyć Ognisko Sychar”.

3. Lider – po inauguracyjnym spotkaniu Ogniska.

Rada zatwierdza kandydata na podstawie rekomendacji zebranych i przedstawionych Radzie przez Krajowego Duszpasterza Wspólnoty i Lidera Wspólnoty; kandydata na lidera rekomenduje jeden lub kilku członków Grupy Liderów i Moderatorów odpowiedzialnych za dzieło Wspólnoty, gdzie kandydat na lidera dał się poznać jako osoba mająca predyspozycje do tej funkcji. Pomocniczo może być wykorzystana opinia proboszcza parafii, do której należy kandydat. Rada może zaprosić kandydata na spotkanie GLiM, aby mógł lepiej przyjrzeć się postudze lidera.

Na co zwrócić uwagę i czym się kierować przy zbieraniu informacji o kandydacie na lidera – proponowane warunki do spełnienia:

- świadectwo żywej wiary,
- świadectwo wierności małżeńskiej,
- „staż” w Sycharze, (np. przynależność do Ogniska, aktywność na Forum Pomocy, w grupie modlitewnej),
- aktywna służba w dziełach Wspólnoty – konkretnie (np. Forum Pomocy, sąsiednie Ognisko, pomoc w pracach jednego z Zespołów),
- uczestnictwo w rekolekcjach sycharowych, wakacjach, warsztatach 12-krokowych, przynależność do innych Wspólnot,
- dyspozycyjność: czy obowiązki zawodowe i rodzinne pozwolą na zaangażowanie się w posługę lidera,
- sytuacja rodzinna, np. gdy kandydat mieszka razem z dziećmi i ze współmałżonkiem, zaangażowanie się w posługę lidera może przeszkodzić w wychodzeniu z kryzysu, cechy osobowościowe (np. empatia, otwartość, panowanie nad emocjami, wytrwałość, konsekwencja w działaniu, umiejętność słuchania, inne),
- zapał do działania - warto odczekać i przyglądać się kandydatowi przez jakiś czas, ponieważ zapał może szybko się wyczerpać,
- umiejętność posługiwania się komputerem, internetem i dostęp do sieci,
- rozeznanie potrzeby i możliwości powstania nowego Ogniska w danym miejscu.

Powyższych punktów nie należy traktować jako obowiązkowych do spełnienia przez kandydata, są jedynie pewnego rodzaju „drogowskazem”, pomocą w jego charakterystyce i w podejmowaniu decyzji przez Radę co do ewentualnego zaakceptowania jego kandydatury; dlatego też należy do nich podchodzić elastycznie.

2. 7. Kadencyjność lidera

1. Każdy lider, przyjmując zadanie opieki nad Ogniskiem w naszej Wspólnocie, podejmuje przez to jednocześnie posługę na rzecz małżonków w kryzysie. Naturalne jest więc też, że dla dobra Wspólnoty, gdy zajdzie taka potrzeba lub w odpowiednim dla danego Ogniska czasie, powinien być gotowy do rezygnacji z tej służby, by przekazać ją swojemu następcy. Większa ilość osób sukcesywnie włączanych w posługę w Ognisku, także w posługę lidera, może w przyszłości zaowocować łatwiejszym wyłonieniem jego następcy i lepszym funkcjonowaniem Ogniska (im więcej bowiem osób jest odpowiedzialnych za Ognisko i mogą być oni zastąpieni, tym lepiej może ono funkcjonować). Dlatego też proponujemy wszystkim liderom, by tam gdzie jest to możliwe, przekazywali posługę lidera Ogniska swojemu następcy, traktując to jako dobrą praktykę.

2. Zasady ogólne dotyczące kadencyjności

- sugerowany czas trwania kadencji - trzy lata; jeśli jednak wymagałaby tego jakaś nagła sytuacja w Ognisku, kadencja może ulec skróceniu,
- w wyjątkowych sytuacjach (np. nie ma chętniej odpowiedniej osoby w Ognisku do pełnienia tej posługi), kadencja obecnego lidera może być przedłużona do czasu wyłonienia odpowiedniego następcy,
- lider powinien zatroszczyć się już wcześniej o znalezienie wicelidera i wychowywanie następców, w tym celu powierza funkcje i zadania różnym osobom w Ognisku, dąży do stworzenia zespołu wspomagającego lidera przy podejmowaniu decyzji i realizacji poszczególnych dzieł w Ognisku, by z grona tych osób wyłonić przyszłego lidera.

3. Oczekiwania wobec następcy:

A - dotyczące wiary

- żywa wiara: regularna modlitwa i systematyczny udział w sakramentach owocujący życiem wiarą na co dzień w domu, pracy, Wspólnocie,
- wierność przysiędze małżeńskiej,

- dbałość o rozwój duchowy,
- przebyta wcześniejsza formacja, np. 12 kroków, studium biblijne, inne,

B - dotyczące posługi we Wspólnocie Sychar

- dbałość o zachowanie charyzmatu Wspólnoty w Ognisku i umiejętność jego uzasadnienia,
- dbałość o to, by spotkania w Ognisku odbywały się wg wskazań dla prowadzących spotkania w Ognisku, które są w broszurze i na stronie głównej naszej Wspólnoty www.przebieg-spotkania.sychar.org,
- gotowość do zachowania jedności - swojej i Ogniska - z całą Wspólnotą poprzez kontakt z innymi liderami, z opiekunem ogniska z ramienia Rady i Radą Wspólnoty, przez udział w ogólnopolskich rekolekcjach sycharowskich, skypowych spotkaniach liderów,
- budowanie jedności wewnątrz Ogniska – zapobieganie tworzeniu się frakcji w Ognisku,
- wykazywanie inicjatywy i zaangażowania,

C - dotyczące możliwości pełnienia funkcji lidera Ogniska

- dyspozycyjność: możliwość pogodzenia obowiązków zawodowych i rodzinnych z zaangażowaniem się w posługę lidera,
- sytuacja rodzinna i materialna umożliwiająca pełnienie funkcji lidera Ogniska,
- cechy osobowościowe (np. empatia, otwartość, panowanie nad emocjami, wytrwałość, konsekwencja w działaniu, umiejętność słuchania, inne),
- umiejętność posługiwania się komputerem, internetem i dostęp do sieci.

4. Proponowane procedury przy wyborze następcy

- ustępujący lider informuje członków Ogniska o planowanej zmianie lidera, wyłania kandydaturę na nowego lidera w porozumieniu z zespołem współpracowników/grupą moderatorów i opiekunem duchowym oraz informuje opiekuna Ogniska z ramienia Rady Wspólnoty o planowanych zmianach,
- opiekun ogniska z ramienia Rady zgłasza na spotkaniu Rady zamiar wyboru nowego lidera w danym Ognisku,
- ustępujący lider przedstawia kandydaturę Krajowemu Duszpasterzowi Wspólnoty i Liderowi Wspólnoty,

- kandydat na lidera zgłasza się do Krajowego Duszpasterza Wspólnoty i Lidera Wspólnoty,
- Krajowy Duszpasterz Wspólnoty i Lider Wspólnoty po zaakceptowaniu przez nich kandydatury lidera informują o tym fakcie Radę Wspólnoty,
- wybór lidera w Ognisku,
- jeśli nowy lider został wyłoniony spoza osób należących do GLiM, po wybraniu go na lidera jest zobowiązany do podpisania Wymagań,
- ustępujący lider zgłasza fakt dokonanej zmiany opiekunowi Ogniska z ramienia Rady, Krajowemu Duszpasterzowi Wspólnoty i Liderowi Wspólnoty,
- Rada Wspólnoty może zaprosić nowego lidera na spotkanie Rady w celu wzajemnego poznania się i ukazania liderowi, że nie jest sam i może liczyć na wsparcie Rady w pełnionej posłudze lidera.

5. W sytuacji, gdy zabraknie lidera w Ognisku spotkania mogłyby się dalej odbywać, np. o charakterze modlitewnym, jako: uczestnictwo we Mszy Św. w intencji małżeństw w kryzysie, podjęcie modlitwy o odrodzenie małżeństw w kryzysie, w intencji Wspólnoty, w intencji ożywienia Ogniska, itp. Sytuację taką należy traktować jako tymczasową do czasu wyłonienia nowego lidera. Jeśli po trzech miesiącach nowy lider nie zostanie wyłoniony, działalność Ogniska może zostać zawieszona.

2.8. Jak założyć Ognisko Wspólnoty Trudnych Małżeństw Sychar

Kandydat na lidera, założyciel Ogniska (sakramentalny małżonek):

1. Nawiązuje kontakt z liderem Wspólnoty i opiekunem założycieli Ognisk w celu podjęcia stałej współpracy.
2. Ma kontakt ze Wspólnotą i korzysta z doświadczeń innych liderów Ognisk, bierze udział w spotkaniach w Ogniskach i/lub w rekolekcjach i innych aktywnościach organizowanych przez Wspólnotę Sychar. Kontakt kandydata na lidera Ogniska – ze wspólnotą, liderami poszczególnych Ogniska, jego aktywność i świadectwo życia w ramach poszczególnych dzieł Wspólnoty - pozwala Liderowi Wspólnoty i Krajowemu Duszpasterzowi Wspólnoty zebrać rekomendacje i miarodajnie przedstawić je Radzie Wspólnoty, która podejmuje ostateczną decyzję o zatwierdzeniu kandydata na lidera i utworzeniu Ogniska.
3. Posiada konto na internetowym Forum Pomocy – www.kryzys.org .

4. Podpisuje „Wymagania dla założyciela, lidera i opiekuna duchowego Ogniska Sycharowskiego oraz moderatora i współpracownika Wspólnoty Trudnych Małżeństw Sychar” - www.wymagania.sychar.org.
5. Otwiera na Forum Pomocy wątek pt. „UWAGA MIEJSCOWOŚĆ” w zakładce „Zapowiedzi, spotkania, rekolekcje” „Z życia Ognisk”, w którym zaprasza wszystkich Sycharowiczów do odmawiania nowenny do Ducha św. w intencji zakładanego Ogniska. Czas rozpoczęcia nowenny uzgadnia z prowadzącymi spotkania modlitewne na Skype – www.skype.sychar.org.
6. Znajduje osobę duchowną, która zgodzi się objąć opieką duchową powstające Ognisko i podpisze „Wymagania dla założyciela, lidera i opiekuna duchowego Ogniska Sycharowskiego oraz moderatora i współpracownika Wspólnoty Trudnych Małżeństw Sychar” – www.wymagania.sychar.org.
7. W miarę możliwości szuka już następujących bliskich współpracowników:
 - Prowadzącego stronę internetową Ogniska.
 - Odpowiedzialnego za przygotowanie i organizację spotkań w Ognisku.
 - Odpowiedzialnego za rozprowadzanie materiałów sycharowskich i kontaktu z Zespołem LEM www.lem.sychar.org , lem@sychar.org .
 - Rozznającego i organizującego pomoc dla nowo przybyłych na spotkanie.
 - Kontaktującego się z innymi Wspólnotami.
 - Organizującego i pomagającego przy oprawie liturgicznej Mszy Św., która towarzyszy spotkaniu.

3. Obsługa strony internetowej Ogniska

3.1. Ogólne zasady prowadzenia stron ogniskowych WTM Sychar

1. Redaktor strony powinien dbać o umieszczanie na bieżąco informacji o działalności Ogniska tak, aby były one jasne i czytelne dla osób szukających pomocy.
2. Wskazane jest, aby informacja o terminie najbliższego spotkania znalazła się w ostatnim publikowanym wpisie.
3. Nie dalej niż po dwóch dniach po spotkaniu Ogniska należy uaktualnić wpis (kategoria: Kronika Ogniska), w którym powinna znaleźć się informacja o terminie odbytego spotkania i temacie spotkania, można podać też inne informacje związane

z omówionym tematem, a także o terminie najbliższego spotkania - data i godz. (można pogrubioną czcionką).

Przykład wpisu:

www.sychar.org/przyklad-wpisu-do-kroniki-ogniska

4. 2-3 dni przed spotkaniem należy zamieścić osobny wpis (kategoria: Zapowiedź spotkania) z podaniem terminu, godziny i miejsca spotkania.

Przykład wpisu:

sychar.org/przyklad-wpisu-zapowiedzi-spotkania-ogniska

5. Redaktor strony powinien poinformować administratora o wszelkich zmianach dotyczących informacji w zakładce "Parafia" - informacja ogólna o stałym terminie i miejscu spotkań oraz o opiece duchowej. Informację należy przesłać na adres mailowy:

aktualizacja@sychar.org

6. W przypadku jakichkolwiek problemów, pytań czy wątpliwości proszę pisać na podany adres: aktualizacja@sychar.org

Uwaga: W związku z obowiązującymi od 25 maja 2018 r. przepisami Rozporządzenia o danych osobowych (RODO) proszę nie umieszczać danych osobowych, zdjęć, wypowiedzi i innych informacji pozwalających na bezpośrednią lub pośrednią identyfikację danej osoby. Redaktor strony powinien obowiązkowo zapoznać się z zasadami zamieszczania wpisów na stronie Ogniska.

3.2. Zamieszczanie wpisu na stronie Ogniska – www.aktualizacja.sychar.org :

1. Zaloguj się na stronie Ogniska (logowanie jest podwójne: pierwsze w okienku logowania na stronie, potem w wyskakującym okienku – obydwa otrzymasz od administratora).
2. Na czarnym górnym pasku kliknij *Dodaj* i zaznacz *Wpis*.
3. W wyznaczone miejsca wpisz tytuł i treść informacji.
4. Zaznacz z prawej strony właściwą kategorię wpisu (*Kategorie*) poprzez kliknięcie odpowiedniego kwadracika.
5. Jeśli chcesz w treści zamieścić link strony www, wpisz adres strony, następnie zaznacz go myszką (tak jak przy kopiowaniu tekstu) i wciśnij ikonę łącza internetowego (jest nad okienkiem wpisu, kształtem przypomina spinacz biurowy). Kiedy pojawi się nowe

okno z wpisanym adresem strony, naciśnij ikonę koła zębatego (*opcje odnośnika*). Zaznacz kwadracik *Otwórz odnośnik w nowej zakładce*. Zatwierdź wstawienie linku klikając *Zaktualizuj*.

6. Jeśli chcesz do wpisu dodać zdjęcie, wciśnij *Dodaj medium* (pod okienkiem tytułowym wpisu). Następnie kliknij napis *Dodaj pliki*. Ustaw właściwości zdjęcia na stronie (z prawej strony: USTAWIENIA WYŚWIETLANIA ZAŁĄCZONEGO PLIKU: *wyrównanie i rozmiar*). Kliknij *Wstaw do opisu*.
7. Wpis jest gotowy do zamieszczenia na stronie. Jeśli nie chcesz go w tym momencie publikować naciśnij przycisk z prawej strony *Zapisz szkic* (wtedy we wpisach będzie widniał jako rodzaj wersji roboczej). Przed opublikowaniem wpisu możesz kliknąć *Podejrzyj*, zobaczysz jak będzie wyglądał wpis na stronie po opublikowaniu. Wpis pojawi się na stronie w momencie, gdy klikniesz *Opublikuj*. Jednocześnie automatycznie rozestany będzie na adresy mailowe zapisane w Newsletterze Ogniska.
8. Wyloguj się ze strony.

UWAGA: obrazy zamieszczane na stronie nie będą widoczne w mailach wysyłanych subskrybentom newslettera. Subskrybenci będą widzieć jedynie sam tekst wpisu.

Uwaga: W związku z obowiązującymi od 25 maja 2018r. przepisami Rozporządzenia o danych osobowych (RODO) proszę nie umieszczać danych osobowych, zdjęć, wypowiedzi i innych informacji pozwalających na bezpośrednią lub pośrednią identyfikację danej osoby.

Zamieszczając sprawozdania ze spotkań zachowujemy w treści maksymalną dyskrecję i prywatność co do osób biorących udział w spotkaniu. Ze względu na zachowanie anonimowości nie zamieszczamy imion uczestników.

3.3. Newsletter - www.newsletter.sychar.org

Newsletter WTM Sychar jest bezpłatną formą elektronicznego kontaktu polegającą na przesyłaniu na podany przy zapisie do newslettera adres mailowy informacji dotyczących życia Wspólnoty Trudnych Małżeństw Sychar oraz wydarzeń związanych z jej działalnością: zapowiedzi rekolekcji, warsztatów, itp..

Do Newslettera można zapisać się poprzez:

- wysłanie takiego życzenia mailem na adres: newsletter@sychar.org (jeśli ktoś jest zainteresowany Ogniskiem w konkretnym mieście należy podać jego nazwę – lista funkcjonujących Ognisk znajduje się na stronie: www.ogniska.sychar.org),
- skorzystanie z formularza zapisu na stronach Wspólnoty (zakładka Newsletter Sychar) i postępowanie zgodnie z wytycznymi tam podanymi.

Uwaga: po wypełnieniu deklaracji na stronie (imię i nazwisko, adres mailowy, Ognisko) na wskazany adres przyjdzie mail (proszę sprawdzić, czy nie znajdzie się w SPAM-ie), który należy odesłać na adres: newsletter@sychar.org .

Dopiero wtedy osoba zainteresowana zostaje zapisana do Newslettera Wspólnoty.

W związku z zapisami Rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO) każdy ma prawo złożyć wniosek o zapomnienie danych, czyli usunięcie danych z bazy.

Życzenie takie należy wysłać na adres: wypisz-z-newslettera@sychar.org.

Uwaga: jeśli wysyłamy maile do grupy osób należy korzystać z opcji: UDW – ukryte do wiadomości, tak, aby adresy mailowe adresatów pozostały niewidoczne dla innych.

3.4. Sprawozdania z działalności Ogniska – www.sprawozdanie.sychar.org

Lider Ogniska zobowiązany jest do końca lutego każdego roku złożyć pisemne sprawozdanie z działalności Ogniska (1-stronicowe!) potwierdzone podpisem swoim oraz opiekuna duchowego, i jeśli jest taka możliwość pieczęcią parafii, przy której funkcjonuje Ognisko.

Sprawozdanie powinno zawierać następujące informacje:

Miejscowość , 31.12.20.... r.

Sprawozdanie za rok z działalności Ogniska Wiernej Miłości Małżeńskiej

Wspólnoty Trudnych Małżeństw Sychar w

1. Data założenia

.....

2. Lider Ogniska

.....

3. Opiekun duchowy Ogniska

.....

4. Błogosławieństwo miejscowego księdza biskupa (biskup, data)

.....

5. Gdzie i kiedy są spotkania i jak one wyglądają?

.....

6. Inne formy działalności

.....

7. Zamiary na przyszłość, potrzeby

.....
Wzór sprawozdania do pobrania i wypełnienia jest na stronie –
www.sychar.org/pismo/sprawozdanie/SprawozdanieOgniska-wzorzec.doc
www.sychar.org/pismo/sprawozdanie/SprawozdanieOgniska-wzorzec.pdf

Oryginał sprawozdania przechowujemy w archiwum Ogniska, natomiast zeskanowaną kopię w formacie JPG i PDF należy:

1. przesać mailem na adres: sprawozdanie@sychar.org
2. umieścić na stronie Ogniska według poniższych wskazań:
 - a) po zalogowaniu w panelu administracyjnym strony Ogniska należy w zakładce „Media” dodać dwa pliki z zeskanowanym sprawozdaniem – jeden w formacie jpg i drugi pdf;
 - b) nie wylogowując się należy otworzyć główną stronę Ogniska i z menu Drogowskazy wybrać stronę Sprawozdanie/Sprawozdania/;
 - c) po kliknięciu przycisku „Edytuj” otworzy się strona, na której publikujemy sprawozdania (w dwóch formatach) pobrane z Biblioteki Mediów;
 - d) całość publikacji kończymy klikając z prawej strony przycisk „Zaktualizuj”.

W przypadku pytań, czy jakichkolwiek problemów z publikacją sprawozdań na stronie można zgłaszać zapytania na mail: aktualizacja@sychar.org.

4. Posługa ewangelizacyjna, składanie świadectw, kontakty z mediami

W działalności ewangelizacyjnej Ogniska mogą uzyskać pomoc od Zespołu LEM w następujących obszarach:

- Zaopatrywanie w materiały (m.in. broszury, „konfesjonatówki”, ulotki, książki, roll-up);
- Udostępnianie kontaktów z listy polecanych prawników, mediatorów, doradców, itp.;
- Dzielenie się doświadczeniem ewangelizacyjnym związanym z rozpowszechnianiem informacji o naszej Wspólnocie i o nierozzerwalności małżeństwa (m.in. namiot sycharowski, niedziela z Sycharem, spotkania z doradcami rodzinnymi), podejmowanie i wspomaganie różnych form ewangelizacji;
- Dzielenie się sposobami angażowania kolejnych osób do współpracy w Ognisku (np. aby lider nie był sam). Wśród osób wspierających lidera warto wyłonić osobę koordynatora Ogniskowego do współpracy z Zespołem LEM;

- Pomoc liderom w kontakcie z dziennikarzami i mediami oraz portalami internetowymi (patrz poniżej - Kontakty z mediami).

Zapotrzebowanie na materiały oraz pytania i propozycje prosimy zadawać/zgłaszać poprzez koordynatorów regionalnych lub na adres: lem@sychar.org .

Podział na regiony i odpowiedzialnych za nie koordynatorów regionalnych można znaleźć pod adresem www.mapa.sychar.org .

Bliższe informacje o Zespole oraz materiałach i działaniach ewangelizacyjnych Wspólnoty można znaleźć na stronie www.lem.sychar.org .

Zachęcamy liderów i koordynatorów ogniskowych do dzielenia się doświadczeniami, dotyczącymi różnych form ewangelizacji.

Jest stała potrzeba włączania się nowych osób w już istniejące i nowe formy pomocy, gdyż małżeństw w kryzysie (na każdym etapie, w tym po rozwodzie) jest bardzo wiele. Do takiej pomocy i zaangażowania każdy się nadaje, również Ty. Jeżeli nosisz w sobie taką potrzebę pomagania innym, zgłoś się do Zespołu LEM. W naszej Wspólnocie podejmujemy przeróżne działania, na pewno znajdzie się coś dla Ciebie :) ZAPRASZAMY do współpracy.

Składanie świadectw

Ważnym elementem posługi w naszej wspólnotie jest składanie świadectwa wiary i wierności małżeńskiej.

Ponieważ „dotykamy” w świadectwie naszej małżeńskiej sytuacji, ważne jest, by zachować pewne zasady; najważniejsze z nich przedstawiamy poniżej.

1. Mówmy przede wszystkim o sobie, jeżeli chcemy mówić o współmałżonku, to mówmy o nim dobrze. Nie ma potrzeby, byśmy opowiadali o szczegółach z naszego życia – chrońmy naszą prywatność, nie poruszajmy delikatnych, intymnych spraw.
2. Koncentrujmy się przede wszystkim na Panu Jezusie, dzielmy się tym, jak Pan Jezus przemienił nasze życie i naszą sytuację w małżeństwie (nawrócenie).
3. Do składania świadectwa warto się przygotować. Wiele wskazówek można znaleźć w internecie, np. na stronie: www.startzbogiem.pl/a/swiadectwo.html

Ogólnie świadectwo powinno być:

- Krótkie (3-10 min.),
- Wypowiadane radośnie,

- Skoncentrowane na Panu Jezusie.

Dostosujmy świadectwo do odbiorców.

Unikajmy określeń, które mogą być niezrozumiałe dla innych, np. „Sycharki”, „Sycharowicze”.

4. Jeśli świadectwa składamy publicznie (np. podczas organizowania niedzieli sycharowskich, w parafiach, w seminariach, w spotkaniach diecezjalnych itp.) warto zadbać o zachowanie anonimowości; dlatego też jeśli decydujemy się na składanie świadectwa, to wybierzmy miejsce poza swoją parafią i miejscem zamieszkania przy zachowaniu „bezpiecznej” odległości (w grupie AA zaleca się np. odległość min. 100 km od miejsca zamieszkania). Do składania świadectw w swojej parafii/miejscu zamieszkania najlepiej zaprosić Sycharki z innych ognisk.

5. Składanie świadectw w mediach. Tu trzeba być bardzo rozważnym. Słowa opublikowane w wywiadach prasowych lub zarejestrowane w audycjach radiowych lub telewizyjnych trudno będzie wycofać, wyprostować, najczęściej w ogóle nie będzie to możliwe. Wchodzenie w szczegóły z naszego życia małżeńskiego może przynieść wówczas wiele komplikacji i niepotrzebnych napięć w rodzinie. Chrońmy prywatność własną, małżeństwa i rodziny, zwłaszcza dzieci.

Przed złożeniem świadectwa warto omówić treść z opiekunem duchowym lub z innymi Sycharkami z Ogniska.

Pamiętajmy, by zawsze prosić o światło i prowadzenie Ducha Świętego!!

Kontakty z mediami

Działalność naszej Wspólnoty wywołuje zainteresowanie nie tylko osób przeżywających kryzys, ale także mediów. Zdarza się, że przedstawiciele mediów kontaktują się z różnymi osobami ze Wspólnoty Sychar, prosząc o wypowiedź.

W kontaktach z mediami katolickimi dawanie osobistego świadectwa i wypowiedzi we własnym imieniu nie wymagają odsyłania do rzecznika prasowego Wspólnoty.

W sytuacji, gdy media, zwłaszcza świeckie (przedstawiciele prasy, radia, TV, portali internetowych), proszą o wypowiedź w imieniu Wspólnoty, prosimy o odesłanie do rzecznika podając adres: rzecznik@sychar.org

W 2019 r. rzecznikiem Wspólnoty Trudnych Małżeństw SYCHAR i Stowarzyszenia Trudnych Małżeństw SYCHAR jest Robert z Białegostoku.

5. Zapisy na rekolekcje, wakacje i inne wyjazdy

Zespół Rekolekcyjny (w tym również Krajowy Duszpasterz Wspólnoty) pełni swoją posługę z troską o nas wszystkich i każdego z osobna – zarówno o „zaprawionych w bojach” Sycharków, jak i tych, którzy niedawno wstąpili do naszej Wspólnoty. Liczymy na zrozumienie i pomoc liderów w przekazaniu wszystkim Sycharkom poniższych informacji i próśb dotyczących zapisów na sycharowe wyjazdy. Bardzo pomoże to w obsłudze zgłoszeń.

- Przed rozpoczęciem wszelkich zapisów rozsyłamy przez Newslettera zapowiedzi – warto zatem zachęcić wszystkich członków Wspólnoty do zapisów do Newslettera;
- Prosimy o uważne czytanie wszelkich informacji, które zamieszczamy na Forum Pomocy;
- Każda osoba, także dziecko, powinna być zapisana na odrębnym formularzu;
- Formularze, po wypełnieniu, wysyłamy tylko raz;
- Od momentu zgłoszenia, czyli wysłania formularza, prosimy o regularne sprawdzanie forum i poczty, na którą wysyłamy dalsze informacje;
- Prosimy o dotrzymanie terminów przesyłania wpłat lub informacji o ew. opóźnieniu;
- Wszelkie rezygnacje powinny być zgłaszane jak najwcześniej – nie odwołujcie tego, bardzo prosimy;
- Osoby pomagające w zapisach członkom naszej Wspólnoty, które np. ze względu na brak dostępu do internetu nie mogą tego uczynić same, proszone są o pomoc w dalszym pilotowaniu/informowaniu osoby zapisanej o wszystkich prośbach z naszej strony
- Prośby zgłaszane na formularzach lub przez maila (pokoje, diety itp.) w miarę możliwości będą realizowane, jednak nie wszystko zależy od Zespołu;
- Na rekolekcje zapraszamy TYLKO osoby zgłoszone przez formularze. Oprócz listy podstawowej zazwyczaj proponujemy określoną liczbę miejsc dla osób dochodzących – w miarę możliwości danego ośrodka (wielkość kaplicy, sali i jadalni) – one także muszą być zgłaszane przez formularze!

- Nie zapraszamy osób dodatkowych, nie zgłoszonych wcześniej – uszanujmy zasady i dobro uczestników rekolekcji;
- Na wakacjach nie zapewniamy opieki do dzieci i prosimy rodziców o stałe czuwanie nad nimi;
- Wszystkie nasze spotkania są w pełni bezalkoholowe;
- Prosimy o rozważne, przemyślane zapisy - tylko na te turnusy na których rzeczywiście planujemy być;
- Za aktywną pomoc podczas pobytu/uczestnictwa – włączanie się w służbę liturgiczną, oprawę muzyczną i pomoc w kawiarence itp. – z góry dziękujemy.

ORGANIZUJĄC WYJAZDY WYPOCZYNKOWE – W WAKACJE, FERIE I NA SYLWESTRA – ZAPRASZAMY „[...] SYCHAROWICZÓW ORAZ PRAGNĄCYCH KORZYSTAĆ Z POMOCY WSPÓLNOTY SYCHAR, WYŁĄCZNIE SAKRAMENTALNYCH MAŁŻONKÓW, TAKŻE Z RODZINAMI, KTÓRZY ZDECYDOWANI SĄ ŻYĆ ZGODNIE Z CHARYZMATEM NASZEJ WSPÓLNOTY.”

W przypadku chęci zorganizowania rekolekcji przez Ogniska prosimy o bezwzględne zgłaszanie tego faktu do Zespołu Rekolekcyjnego mailem na adres rekolekcje@sychar.org .

6. Formacja

6.1. Studium Biblijne w ramach formacji Ruchu Wiernych Serc

Roczne Studium Biblijne jest propozycją 12 spotkań biblijnych odbywających się raz w miesiącu przez okres od września do sierpnia. Spotkania odbywają się w zamkniętej grupie. Grupa raz utworzona we wrześniu nie może być uzupełniana w ciągu całego roku. W następnym roku we wrześniu są tworzone kolejne grupy na kolejny rok formacji.

Warunki uczestnictwa w Studium (poziom 1: ugruntowanie):

- pragnienie trwania w wierności Bogu i współmałżonkowi pomimo niewierności drugiej strony (przynależność do RWS nie jest wymagana);
- gotowość systematycznego uczęszczania na wszystkie spotkania i wykonywania zadań domowych oraz rzetelne zapoznanie się z tematem spotkania, na którym się nie było;
- pragnienie umacniania się w Chrystusie i Jego słowie.

Osoby, które opuszczą któreś ze spotkań mają możliwość otrzymania materiału formacyjnego drogą mailową do samodzielnego studiowania. Trzy nieobecności pod rząd

skutkują tym, że dana osoba nie może brać udziału w dalszych zajęciach aż do września, kiedy zostanie utworzona nowa grupa i rozpoczęty nowy kurs. Studium Skierowane jest do osób, które są już w RWS lub rozważają przystąpienie do Ruchu.

Cele do osiągnięcia:

- byśmy szukali woli Boga i w dobrym, i w złym (zadawali pytanie „dlaczego?” również wtedy, gdy dzieje się coś dobrego);
- byśmy rozumieli, że zło jest dopuszczane przez Boga tylko w dwóch sytuacjach: albo taki jest plan Boga (to bardzo dobrze), albo zgrzeszyłem (to muszę się nawrócić). Jeśli nawracam się i dalej jest źle, to chyba Bóg chce, by jeszcze ktoś się nawrócił;
- byśmy pełnili wolę Boga w swoim życiu (w sytuacji, w jakiej znaleźliśmy się) i przynosili Mu chwałę w każdym działaniu.

Warunki tworzenia nowych grup Roczego Studium Biblijnego przy Ogniskach WTM

Sychar:

- Nową grupę zgłasza lider Ogniska na adres: studium-biblijne@sychar.org do 31 maja każdego roku;
- Dla przygotowujących się do prowadzenia Studium jest organizowany warsztat w czerwcu do Częstochowy. Warsztaty prowadzi Mirosław Rucki - autor Studium Biblijnego.

Na kolejny okres będą opracowane nowe tematy dla grup które odbyły dany cykl formacyjny. W przypadku gdyby wyłoniła się w Ognisku kolejna grupa I stopnia, to osobę prowadzącą należy wyłonić spośród tych, którzy już tę formację przeszli.

W planie jest przygotowanie trzech cykli rocznych na poziomie pierwszym (ugruntowanie) oraz trzech cykli na poziomie drugim (posługa). Osoby, które nie chcą wchodzić na drugi poziom, mogą pozostawać na pierwszym poziomie tak długo, ile im się podoba. Osoby, które chcą wejść na drugi poziom, powinny przejść przynajmniej dwa roczne cykle poziomu pierwszego. Grupa raz utworzona we wrześniu nie może być uzupełniana w ciągu całego roku. W następnym roku we wrześniu są tworzone kolejne grupy na kolejny rok formacji.

Planowane jest również stworzenie możliwości internetowego udziału w kursie dla tych, którzy nie mogą brać udziału w spotkaniach „w realu na żywo” (chodzi o dostępność materiałów na każdy miesiąc formacyjny i wykonywanie zadań domowych).

Przykłady tematów spotkań – tematy na pierwszy cykl pierwszego poziomu warsztatów (ugruntowanie)

1. Zdradzony i sprzedany zbawiciel rodziny (Rdz 45,5)
2. „Jedyny wierny w całym Jego domu” (Lb 12,7)
3. Wierność a grzech (1Kor 6,18)
4. Interesy z Panem Bogiem (Iz 32,35)
5. Przebaczenie (Mt 6,14)
6. „W Jego ranach jest nasze uzdrowienie” (Iz 53,5)
7. Jezus wywracający stoły (J 2,15)
8. Trwanie w Biblii: „Wszelkie Pismo od Boga natchnione [jest] i pożyteczne do...” (2Tym 3,16-17)
9. Nie mogę „oswajać się” z grzechem (Hbr 12,4)
10. Trwanie w Eucharystii: „Kto spożywa moje Ciało i Krew moją pije, trwa we Mnie, a Ja w nim” (J 6,56)
11. „Biada mi, gdybym nie głosił Ewangelii” (1Kor 9,16)
12. „Będziecie moimi świadkami aż po krańce ziemi” (Dz 1,8)

6.2. Warsztaty 12 Kroków

Warsztat „Wreszcie żyć - 12 Kroków ku pełni życia” jest propozycją rozwoju duchowego i emocjonalnego dla Sycharków, jest narzędziem służącym naprawianiu i kształtowaniu własnego życia nie przez podporządkowywanie się własnej, ludzkiej sile, lecz dzięki Bożej mocy. W naszej Wspólnocie ma on również wymiar formacji.

Funkcjonuje on w Sycharze od 2010 roku. Praca na warsztacie jest możliwa w kilku formach:

- w realu w Ogniskach,
- internetowo, przez pisanie na Forum Pomocy kryzys.org,
- internetowo, przez spotkania na Skype,
- internetowo-stacjonarnie (połączenie spotkań w realu z formą pisemną na Forum Pomocy).

Aby wziąć udział w warsztatach internetowych, internetowo-stacjonarnych lub przez Skype, należy zapisać się poprzez formularz:

www.formularz.sychar.org/12_krokow_dla_uczestnikow.html .

Zapisy na 12 Kroków w Ogniskach prowadzą liderzy Ognisk, lub osoby przez lidera wyznaczone. Jeśli w danym Ognisku nie są prowadzone takie warsztaty, warto skontaktować się z Koordynatorem Warsztatu 12 Kroków WTM Sychar (12krokow@sychar.org), warto

również oddolnie prowadzić poszukiwania odpowiedniej osoby z zewnątrz, która – po akceptacji przez Koordynatora Warsztatu 12 Kroków - taki warsztat dla Ogniska mogłaby poprowadzić.

Warsztat prowadzą zawsze osoby, które same go przeszły i doświadczyły na programie pomocy Boga w swojej osobistej przemianie; a ponadto uzyskały pozytywną rekomendację od osoby prowadzącej warsztat oraz akceptację rekomendacji od Koordynatora Warsztatu 12 Kroków WTM Sychar i Krajowego Duszpasterza WTM Sychar.

Zachęcamy liderów, osoby odpowiedzialne za Ogniska oraz wszystkich Sycharków do osobistej pracy i formacji na warsztacie 12 Kroków. Apelujemy jednak o odpowiedzialne podejmowanie osobistej decyzji o wejściu na warsztat i tak samo o odpowiedzialne motywowanie Sycharków, program nie działa bowiem „magicznie”. Praca na warsztacie wiąże się często z dużym trudem i świadomym odkrywaniem bolesnych ran, potrzebna jest do tego postawa zaangażowania i otwartości – dopiero w taką przestrzeń wchodzi ze swoją leczącą łaską Pan Bóg.

6.3. Spotkania modlitewne na Skype

Bez modlitwy, a więc rozmowy z Bogiem nie można mówić o budowaniu z Nim więzi. Mając tego świadomość w naszej wspólnocie od wielu już lat modlimy się także przy użyciu komunikatora Skype. Ta forma modlitwy jest szczególnie cenna dla osób z miejscowości w których jeszcze nie ma jeszcze Ognisk Sycharowskich lub mieszkają poza granicami Polski, albo ze względu na pracę czy inne okoliczności wolą taką formę uczestniczenia we Wspólnocie. Do tego by rozpocząć uczestnictwo w tej grupie wystarczy konto na Skypie i komputer, laptop, tablet lub smartfon. Grupy modlitewne dla wielu z nas były pierwszym, po stronie internetowej, miejscem spotkania ze Wspólnotą Trudnych Małżeństw Sychar oraz z jej pięknym charyzmatem *“Każde trudne sakramentalne małżeństwo jest do uratowania !”* Po modlitwie znajdujemy zwykle czas na rozmowę.

Mamy w WTM Sychar kilka wieczornych grup modlitewnych i Jutrznię. Prowadzimy też mityngi 12-Krokowe na Skype. Aktualne informacje o godzinach rozpoczęcia modlitw, mityngów i prowadzących je Sycharowiczach i kontaktach do nich można znaleźć pod linkiem: www.skype.sychar.org .

Serdecznie zapraszamy do uczestniczenia w naszych grupach modlitewnych i zachęcamy do tego małżonków, których małżeństwa przeżywają trudności.

Prosimy o wcześniejsze zgłoszenie się na Skype do osób prowadzących (podając w prośbie o przyjęcie zaproszenia informację, że chodzi o modlitwę na Skype), aby włączyć się do grupy modlitwy.

7. Spotkania liderów na Skype

Ważną pomocą w budowaniu więzi pomiędzy liderami, a tym samym z całą Wspólnotą, są spotkania liderów na Skypie. Jest to pewnego rodzaju „grupa wsparcia” dla lidera, który uczestnicząc w spotkaniach może doświadczyć tego, że nie jest sam; napotykając na problemy w Ognisku, może skorzystać z doświadczenia innych.

Jest to też miejsce, gdzie każdy z uczestników może podzielić się uwagami i propozycjami dotyczącymi całej Wspólnoty i w ten sposób mieć wpływ na jej budowanie i rozwój.

Spotkania odbywają się w każdy ostatni wtorek miesiąca o godz. 21.00.

Spotkania liderów rozszerzone zostały również na wiceliderów i opiekunów duchowych. Lider zgłasza potrzebę dostępu do podforum dla liderów dla wiceliderów i/lub opiekuna duchowego na Forum Pomocy www.kryzys.org : www.kryzys.org/viewtopic.php?f=50&t=220#p2024 .

Cel spotkań:

- stały kontakt ze Wspólnotą;
- wsparcie dla liderów, dzielenie się swoją postugą w Ognisku oraz obciążeniami, jakie ta postuga niesie w życiu rodzinnym, dzielenie się osobistą sytuacją rodzinną;
- wymiana doświadczeń;
- wymiana „dobrych praktyk” w Ognisku;
- wspólne szukanie rozwiązywania trudności i problemów;
- kontakt z Radą Wspólnoty – **na każdym spotkaniu przedstawiane jest miesięczne sprawozdanie z prac Rady Wspólnoty.**

Spotykamy się za pomocą komunikatora "Skype dla firm" ("Skype for business"), wchodząc na stronę przeznaczoną dla spotkań liderów.

Wchodząc pierwszy raz, należy zainstalować wtyczkę zgodnie z komunikatem: „Zamiast tego dołącz za pomocą aplikacji Skype dla firm Web App”. Następnie należy kliknąć w „Pobierz i zainstaluj „Wtyczka aplikacji "Spotkania na Skype"”. Po instalacji można dołączyć

do spotkania. Osoby, które już mają zainstalowaną tę wtyczkę, klikają w przesłany link i dostają się od razu do pokoju spotkań liderów.

Wszystkie osoby, które napotkają problemy z zainstalowaniem "Skype dla firm" mogą skontaktować się drogą mailową, pisząc na adres: skype-instalacja@sychar.org

8. Forum Pomocy

Forum jest najczęściej pierwszą pomocą dla osób, które doznają ostrego kryzysu małżeńskiego, to „Sycharowski Oddział Ratunkowy” dla tych, którym zawalił się świat z powodu zdrady, odejścia współmałżonka, pozwu rozwodowego, dla tych, którzy zdecydowali się na szukanie pomocy na zewnątrz i szukają jej w internecie. Najczęściej na początku szukania pomocy potrzebują oni anonimowości forum, czasem forum – ze względu na odległości lub inne okoliczności – jest dla nich jedynym kontaktem ze wspólnotą.

Część z nich uzyskuje pomoc na forum, po czym trafia do Ognisk, otrzymując tam wsparcie polegające na kontakcie z żywym i już nieanonimowym człowiekiem.

Forum Pomocy oferuje liderom bieżącą informację – terminy i warunki zapisu na rekolekcje, dni skupienia czy wypoczynek z Sycharem, informacje o innych Ogniskach, w tym nowo powstających; świadectwa uzdrowienia małżeństw, wątki modlitewne i wątki będące dzieleniem się Słowem Bożym, na forum na zamkniętych podforach odbywają się również warsztaty 12 Kroków.

Zdarza się, że Moderatorzy forum – aby szybciej i skuteczniej pomóc konkretnemu użytkownikowi - kontaktują się z liderami w celu uzyskania bieżącej informacji o danym Ognisku i jego spotkaniach.

Aby kontaktować się z Moderatorami i/lub Administratorami forum, należy napisać prywatną wiadomość do wybranego Moderadora forum (zielony kolor nicku) lub Administratora (czerwony kolor nicku), lub na maila rejestracja@kryzys.org

9. Strony internetowe Wspólnoty - www.adresy.sychar.org

Strona Główna Wspólnoty – www.sychar.org

Forum Pomocy – www.kryzys.org

Charyzmat Sycharowski - www.charyzmat.sychar.org , www.ocr.sychar.org

Co to jest Sychar? - www.co-to-jest-sychar.sychar.org , www.cotojestsychar.sychar.org

Wymagania dla liderów, moderatorów i opiekunów duchowych (GLiM) – www.wymagania.sychar.org

Regulamin Rady Wspólnoty – www.rada.sychar.org
Kadencyjność w pełnieniu funkcji lidera w Ognisku – www.kadencyjnosc.sychar.org
Jak założyć Ognisko Sycharowskie? – www.zalozenie-ogniska.sychar.org
Wskazania dla prowadzących spotkania w Ogniskach – www.spotkanie.sychar.org
Ruch Wiernych Serc (RWS) – www.rws.sychar.org
Warsztaty 12 Kroków – www.12krokow.sychar.org
Rekolekcje Sycharowskie – www.rekolekcje.sychar.org
Studium Biblijne w ramach formacji RWS – www.studium-biblijne.sychar.org
Stowarzyszenie Trudnych Mażeństw Sychar – www.stowarzyszenie.sychar.org
Spotkania na Skype (grupy modlitewne, mitingi 12 krokowe) – www.skype.sychar.org
Mapa Ognisk, lista Ognisk – www.mapa.sychar.org , www.ogniska.sychar.org
Przebieg spotkania w Ognisku - www.przebiegspotkania.sychar.org
Zasady prowadzenia stron ogniskowych – www.aktualizacja.sychar.org
Przewodnik dla lidera – www.przewodnik.sychar.org
Zakładka dla liderów na Forum Pomocy - www.liderzy.sychar.org
Bank tematów dla liderów po zalogowaniu na Forum – www.tematy.sychar.org
Śpiewnik Sycharowski – www.spiewnik.sychar.org
Jak zapisać się do Newslettera SYCHAR – www.newsletter.sychar.org
Pierwsza Pomoc – www.pomoc.sychar.org
Ważność małżeństwa – www.waznosc.sychar.org
Rozwody – www.mity.sychar.org, www.rozvod.sychar.org, www.porozwodzie.sychar.org
Związki niesakramentalne – www.niesakramentalni.sychar.org
Kronika Sycharowska - www.kronika.sychar.org
Podsumowanie rocznych działań – www.podsumowanie.sychar.org
Świadectwa – www.swiadectwa.sychar.org
Kalendarz wydarzeń Sycharowskich - www.kalendarz.sychar.org
Materiały Sycharowskie - www.lem.sychar.org
Broszura Sycharowska w wersji PDF – www.broszura.sychar.org
Książki Sycharowskie w wersji PDF - www.ksiazki.sychar.org , www.teksty.sychar.org
„SYCHAR. Ile jest warta twoja obrączka?” - www.obraczka.sychar.org
„SYCHAR. Znowu razem” – www.razem.sychar.org
„SYCHAR. Małżeństwo jest święte. Najlepsze wino na końcu” - www.swiete.sychar.org
„SYCHAR. Rozważania różańcowe” - www.rozaniec.sychar.org
„SYCHAR. Droga Krzyżowa Małżonków w Kryzysie” - www.droga.sychar.org
„SYCHAR. Pokonywanie trudności w małżeństwie i rodzinie” - www.pokonywanie-trudnosci.sychar.org
„SYCHAR. Wygrać trudne małżeństwo” - www.wygrac-malzenstwo.sychar.org
„Leksykon małżeński” – www.leksykon.sychar.org
Portale społecznościowe:
– YouTube: www.youtube.sychar.org
– Facebook: www.facebook.sychar.org
– Instagram: www.instagram.sychar.org

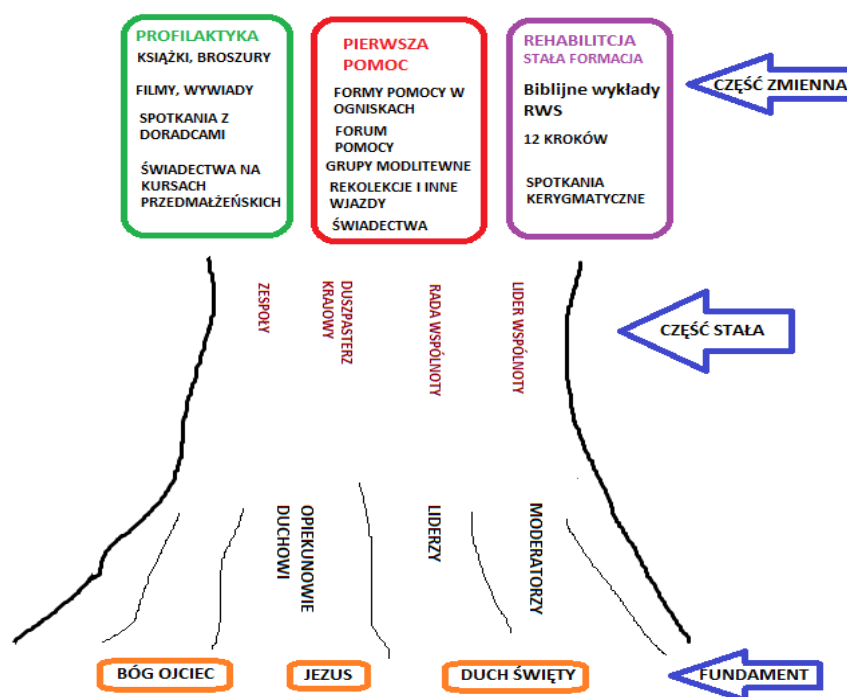
- Twitter: www.twitter.sychar.org
 - Issuu: www.issuu.sychar.org
- Zawalczyz o małżeństwo? – www.zawalczyz.sychar.org

II. Struktura organizacyjna Wspólnoty Trudnych Małżeństw Sychar

Nasza Wspólnota uczestniczy w misji Kościoła katolickiego wspierania małżonków i rodzin, wpisując się w realizację Bożych planów dotyczących małżeństwa i rodziny.

Wspólnota Trudnych Małżeństw SYCHAR łączy w sobie elementy organizacji i ruchu. Z jednej strony jest otwartym ruchem małżonków, których jednoczy wzajemne wsparcie w kryzysie małżeńskim jaki przeżywają. Z drugiej strony tworzy ją zamknięta, sformalizowana grupa liderów, moderatorów i opiekunów duchowych, których łączą podpisane Wymagania i którzy są zaangażowani w konkretne dzieła naszej Wspólnoty. Na czele tej grupy znajdują się trzy podmioty, które mają szczególne uprawnienia w naszej Wspólnocie: Duszpasterz Krajowy Lider Wspólnoty i Rada Wspólnoty.

W działalności naszej Wspólnoty można wyodrębnić trzy obszary działalności: profilaktyka, pierwsza pomoc, rehabilitacja (stała formacja) (patrz: ryc. 1).



Ryc. 1 Obszary działalności WTM Sychar. Źródło: materiały na spotkanie GLiM 2018

Na czele Wspólnoty stoją: Krajowy Duszpasterz Wspólnoty, Lider Wspólnoty i Rada Wspólnoty.

Krajowy Duszpasterz Wspólnoty mianowany jest przez Episkopat Polski, ma uprawnienia, by zabierać głos w sprawach związanych z doktryną i dyscypliną kościelną.

Lider Wspólnoty reprezentuje Wspólnotę na zewnątrz i koordynuje jej działania.

Rada Wspólnoty zajmuje się bieżącymi sprawami Wspólnoty, szukając sposobów rozwiązywania różnych problemów i zaspokojenia potrzeb we Wspólnocie. Dbą o jedność i tożsamość Wspólnoty. Wszystko, co sycharowskie, powinno wyrażać charyzmat Wspólnoty. W związku z tym Rada podejmuje decyzje, za które odpowiada przed GLiM, przedstawiając roczne sprawozdanie z działalności. Rada Wspólnoty ma obowiązek wsłuchiwać się w głosy Sycharków i odpowiadać na pytania, które można przesyłać na adres: rada@sychar.org.

Wielu Sycharków podjęło się posługi w poszczególnych Zespołach utworzonych w celu realizowania różnych zadań na rzecz całej Wspólnoty. Są to:

1. Zespół Moderatorów Forum Pomocy
2. Zespół Rekolekcyjny (Rekolekcyjno-Wakacyjny)
3. Zespół Liderów Ognisk
4. Zespół Logistyczno-Ewangelizacyjno-Medialny (LEM)
5. Zespół Prowadzących Sycharowskie Warsztaty 12-Krokowe
6. Zespół Modlitewno-Formacyjny
7. Ruch Wiernych Serc
8. Zespół Informatyczny (strony internetowe)
9. Stowarzyszenie Trudnych Małżeństw Sychar

Struktura organizacyjna WTM Sychar pokazana jest na drugiej stronie okładki. Źródło: materiały na spotkanie GLiM 2020

Działalność zespołów WTM Sychar

1. Zespół Moderatorów Forum Pomocy Sychar

To zespół osób odpowiedzialnych za moderację jednego z dzieł Wspólnoty - Forum Pomocy www.kryzys.org. Forum jest publicznie dostępne, jednak pisanie na nim odbywa się wyłącznie po zalogowaniu, zaś posty ukazują się wyłącznie po przeczytaniu i zaakceptowaniu przez jednego z moderatorów. Dopóki moderator nie zatwierdzi postu, jest on niewidoczny na forum. Moderatorzy dbają o to, aby wszystkie treści pojawiające się na forum były zgodne z nauką Kościoła Katolickiego oraz charyzmatem Wspólnoty, starając się jednocześnie dać możliwość do wypowiedzenia i wyjaśnienia wątpliwości, które mogą się budzić zwłaszcza wśród tzw. „świeżych” Sycharków. Moderatorzy starają się również dbać o czytelność przekazywanych informacji, i jedność ze Wspólnotą w ich przekazywaniu, dlatego czasem kontaktują się z liderami, aby wyjaśnić pojawiające się wątpliwości informacyjne lub poprosić o pomoc dla konkretnego użytkownika forum w danym regionie kraju czy świata.

2. Zespół Rekolekcyjny

W łączności z charyzmatem WTM Sychar towarzyszymy poranionym małżonkom i ich rodzinom w odkrywaniu na nowo poczucia własnej wartości, budowaniu przyjaźni, odzyskiwaniu radości życia, jak również odkrywaniu własnych niedoskonałości poprzez planowanie, organizację i koordynację różnych wydarzeń w ramach Wspólnoty.

Zadaniem Zespołu Rekolekcyjnego jest planowanie, organizacja i koordynacja różnych wydarzeń w ramach WTM Sychar, takich jak:

- ogólnopolskie rekolekcje wiosenne i jesienne,
- wyjazdy wakacyjne,
- spotkania GLiM,
- ferie zimowe,
- Spotkania Młodych (zajęcia dla naszych dzieci/młodzieży plus zajęcia z psychologiem dla rodziców),
- warsztaty dla prowadzących Studium Biblijne,
- rekolekcje RWS,
- rekolekcje dla Zespołu Prowadzących 12 Kroków,
- sylwester z Sycharem.

W roku 2018 w związku z prowadzeniem RODO rozpoczęliśmy oficjalną współpracę z Fundacją Małymi Krokami, celem bezpiecznego gromadzenia danych oraz rozliczeń finansowych.

Fundusz Wsparcia

Istnieje możliwość anonimowego wsparcia osób, które nie mogą uczestniczyć w wielu wydarzeniach ze względu na trudną sytuację materialną. Wpłaty deklarujemy na formularzu podczas zapisów i wpłacamy na konto Fundacji Małymi Krokami.

3. Zespół Liderów Ognisk

Liderzy poszczególnych Ognisk tworzą Zespół Liderów, którym opiekuje się koordynator wybierany z grona liderów. Koordynator jest osobą „do kontaktu”; ma za zadanie odbierać sygnały od członków Zespołu i pomagać w szukaniu rozwiązań ewentualnych problemów.

Lider stoi na straży tożsamości Ogniska z charyzmatem i jedności ze Wspólnotą, dlatego też ważne jest, by miał wiedzę o tym, co dzieje się we Wspólnocie i by informował o tym członków Ogniska; istotne jest także, by za pośrednictwem opiekuna z ramienia Rady i/lub koordynatora Zespołu lider przekazywał informacje o sytuacji w Ognisku. Takimi informacjami może również podzielić się z innymi liderami podczas spotkań na skype, które odbywają się w każdy ostatni wtorek miesiąca o godz. 21.00 (patrz pkt. „Spotkania liderów na skype”).

4. Zespół Logistyczno - Ewangelizacyjno - Medialny (LEM)

Zespół LEM jest połączeniem Zespołów ściśle ze sobą współpracujących: Zespołu Medialnego z rzecznikiem naszej Wspólnoty (rzecznik@sychar.org), pełniącego rolę ambasadora charyzmatu naszej Wspólnoty, promującego trwałość małżeństwa sakramentalnego, zajmującego się m.in. kontaktami z mediami (patrz pkt „Kontakty z mediami”), Zespołu Logistyczno-Ewangelizacyjnego zajmującego się rozprawdaniem materiałów sycharowskich (patrz pkt „Pomoc w działalności ewangelizacyjnej”) oraz logistycznym wspomaganie ewangelizacji Wspólnoty. Do współpracy z Ogniskami powołani są koordynatorzy regionalni. Jest stała potrzeba włączania się nowych osób w już istniejące i nowe formy pomocy, gdyż małżeństw w kryzysie (na każdym etapie, w tym po rozwodzie) jest bardzo wiele. Do takiej pomocy i zaangażowania każdy się nadaje, również Ty. Jeżeli nosisz w sobie taką potrzebę pomagania innym, zgłoś się do Zespołu LEM.

Pytania i propozycje prosimy zadawać/zgłaszać poprzez koordynatorów regionalnych lub na adres: lem@sychar.org.

5. Zespół Prowadzących Warsztaty 12-Kroków WTM Sychar

Zespół stanowi grono osób, które same przeszły warsztaty 12 Kroków, a obecnie realizując 12-ty Krok, niosą dalej przesłanie 12-Krokowe wśród członków naszej Wspólnoty. Pracują prowadząc grupy w kilkusobowych zespołach, zaś całym Zespołem spotykają się na comiesięcznych spotkaniach na Skype, oraz na corocznych rekolekcjach dla Prowadzących 12 Kroków w WTM Sychar. Starają się, służyć członkom Wspólnoty i sobie wzajemnie na drodze ku świętości, wypracowywać spójny sposób pracy na warsztacie 12 Kroków, zgodny ze specyfiką Wspólnoty i jej charyzmatem.

6. Zespół Modlitewno-Formacyjny

Zespół Modlitewno-Formacyjny to grupa osób odpowiedzialnych za prowadzenie spotkań modlitewnych i mityngów na Skypie. Zespół zajmuje się inicjowaniem i zapraszaniem członków wspólnoty do modlitwy w intencji nowo powstających ognisk i innych dzieł Wspólnoty. Członkowie zespołu zbierają z Forum Pomocy intencje do modlitwy tygodniowej rozsyłanej Newsletterem do subskrybentów.

7. Ruch Wiernych Serc (RWS)

Ruch Wiernych Serc jest dla małżonków sakramentalnych przeżywających kryzys w małżeństwie na każdym jego etapie, gdy:

- są razem,
- są w separacji,
- są po rozwodzie,
- współmałżonek po rozwodzie wchodzi w nowy związek (także w sytuacji, gdy w tym drugim niesakramentalnym związku pojawiają się dzieci).

Dla wszystkich małżonków, którzy poważnie traktują sakrament małżeństwa i przysięgę małżeńską złożoną w dniu ślubu i umacniając się Bożą łaską płynącą z sakramentu małżeństwa decydują się żyć w miłości i wierności do współmałżonka aż do śmierci.

Członkowie RWS są wpisywani do Księgi Wiernych Serc i mogą otrzymać specjalne błogosławieństwo – www.rws.sychar.org/blogoslawienstwo.

Zgłoszenia do RWS przyjmowane są za pomocą formularza elektronicznego na stronie - www.rws.sychar.org.

8. Zespół Informatyczny

Do zespołu informatycznego należą osoby obsługujące strony internetowe Wspólnoty.

9. Stowarzyszenie Trudnych Mażeństw Sychar

W 2007 roku powołane zostało Stowarzyszenie Trudnych Mażeństw SYCHAR, którego członkowie założyciele w większości złożyli w 2008 roku akt zaangażowania apostołskiego w dzieło Świętego Wincentego Pallottiego, jakim jest Zjednoczenie Apostolstwa Katolickiego (ZAK). Zaangażowanie to wiąże się z realizacją charyzmatu założyciela Zjednoczenia, na który składa się ożywianie wiary, budzenie świadomości powołania do apostołstwa, rozpalanie miłości wśród ludzi. Stowarzyszenie powstało jako dzieło WTM SYCHAR dlatego też dobro naszej Wspólnoty jest dla Stowarzyszenia zasadniczym celem w jego działaniach.

Celem Stowarzyszenia jest przede wszystkim zaopatrywanie w materiały sycharowskie naszych Ognisk Wiernej Miłości Mażeńskiej, rekolekcji, wspomaganie internetowego Forum Pomocy, promowanie warsztatów 12 Kroków oraz Ruchu Wiernych Serc, etc.

Stowarzyszenie jest jedynie narzędziem wspomagającym działalność Wspólnoty. Nie jest organem zarządzającym Wspólnotą. Ma status Organizacji Pożytku Publicznego (OPP). Środki pozyskujemy z darowizn, wpłat 1% podatku www.1procent.sychar.org i składek członkowskich.

III. Tematy spotkań – www.tematy.sychar.org

1. CZEKAĆ, NIE CZEKAJĄC BIERNIE. KRYZYS SZANSĄ NA ROZWÓJ?

- www.sychar.org/promocja/przewodnik/czekac-nie-czekajac-biernie.pdf

Slajd 1 Tytuł (Czekać, nie czekając..... biernie – kryzys może być twórczy)

Cz. I Wstęp: Sakrament Mażeństwa, kryzys, kryzys mażeński, do czego wzywa i uzdalnia

Bóg w kryzysie mażeńskim

Slajd 2 Sakrament Mażeństwa

Slajd 3 Kryzys - definicja kryzysu

Slajd 4 Reakcja na kryzys – dostrzeżenie w kryzysie szansy na rozwój

Slajd 5 Jak reagujemy na kryzys - regres

Slajd 6 Jak reagujemy na kryzys - rozwój
Slajd 7 Kryzys małżeński
Slajd 8 Kryzys małżeński c.d.
Slajd 9 Oznaki kryzysu
Slajd 10 Oznaki kryzysu c.d.
Slajd 11 Do czego wzywa Bóg małżonków w kryzysie małżeńskim?

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

Slajd 13 Rozwój, budowanie żywej, osobistej relacji z Bogiem, zamiast życzeniowej, intelektualnej, opartej na strachu
Slajd 14 Wzięcie odpowiedzialności za swój udział w kryzysie, stanięcie w prawdzie
Slajd 15 Własny rozwój - nieustanna praca nad sobą
Slajd 16 Własny rozwój - nieustanna praca nad sobą c.d.
Slajd 17 Podtrzymanie miłości do współmałżonka
Slajd 18 Podtrzymanie miłości do współmałżonka c.d.
Slajd 19 Budowanie relacji z ludźmi
Slajd 20 Zaangażowanie w życie Ogniska
Slajd 21 Możliwe skutki niewykorzystania czasu kryzysu
Slajd 22 Moje bariery
Slajd 23 Zachęta do aktywnego czekania w kryzysie
Slajd 24 Bibliografia

2. DZIECKO W SYTUACJI KRYZYSU MAŁŻEŃSKIEGO RODZICÓW

- <http://sychar.org/promocja/przewodnik/dziecko-w-kryzysie.pdf>

Slajd 1 Tytuł

Dziecko i rodzic na linii frontu

Slajd 2 Dziecko i rodzic na linii frontu
Slajd 3 Dziecko na linii frontu
Slajd 4 Dziecko na linii frontu c.d.
Slajd 5 Dziecko na linii frontu c.d.
Slajd 6 Dziecko na linii frontu c.d.
Slajd 7 Dziecko na linii frontu c.d.
Slajd 8 Rodzic na linii frontu
Slajd 9 Do zapamiętania

Jak mówić dziecku o kryzysie?

Slajd 10 Jak mówić dziecku o kryzysie?
Slajd 11 Dziecku należy się prawda o sytuacji kryzysu małżeńskiego rodziców
Slajd 12 Dziecku należy się prawda o sytuacji kryzysu małżeńskiego rodziców. Prawda – ale jaka?
Slajd 13 Dziecku należy się prawda o sytuacji kryzysu małżeńskiego rodziców c.d.

Slajd 14 Dziecku należy się prawda o sytuacji kryzysu małżeńskiego rodziców. Kiedy powiedzieć dziecku tę prawdę?

Slajd 15 Dziecku należy się prawda o sytuacji kryzysu małżeńskiego rodziców. Jak powiedzieć dziecku tę prawdę?

Slajd 16 Bibliografia

3. PRZYSIĘGA MAŁŻEŃSKA I JEJ KONSEKWENCJE

- <http://www.sychar.org/promocja/przewodnik/przysiega-malzenska.pdf>

Slajd 1 Przysięga Małżeńska i jej konsekwencje

Slajd 2 Tekst przysięgi w Kościele Katolickim

Slajd 3 Zrozumienie przysięgi małżeńskiej

Slajd 4 Ja ... - człowiek... (świadomość człowieczeństwa)

Slajd 5 Ja...człowiek c.d.

Slajd 6 Ja...człowiek c.d.

Slajd 7 ...biorę ...

Slajd 8 ...ciebie

Slajd 9 ...za męża, za żonę....

Slajd 10 ...ślubuję ci...

Slajd 11 ...miłość... Mity – czym miłość nie jest

Slajd 12 ...miłość....

Slajd 13 Dojrzała miłość

Slajd 14 Miłość Pana Jezusa jako wzór dla nas do naśladowania

Slajd 15 Jaką miłość ślubuję w przysiędze małżeńskiej?

Slajd 16 ...wierność...

Slajd 17 ...uczciwość małżeńską...

Slajd 18 ...że cię nie opuszczę aż do śmierci...

Slajd 19 ...tak mi dopomóż Panie Boże Wszechmogący w Trójcy Jedyny...

Slajd 20 ...i wszyscy święci

Slajd 21 Rezygnacja z pomocy Boga w realizacji przysięgi małżeńskiej

Slajd 22 Rezygnacja z pomocy Boga w realizacji przysięgi małżeńskiej c.d.

Slajd 23 Małżeństwo - zamysł Boga

4. WYTRWAŁOŚĆ W MODLITWIE ZA WSPÓŁMAŁŻONKA

- www.sychar.org/promocja/przewodnik/wytrwalosc-w-modlitwie.pdf

Slajd 1 Strona tytułowa

Slajd 2 Prawdy dotyczące modlitwy

Slajd 3 Modlitwa jako wysiłek

Slajd 4 Modlitwa jako walka
Slajd 5 Trudności w modlitwie
Slajd 6 Nasza ocena skuteczności modlitwy
Slajd 7 Czas i sposób realizacji modlitw
Slajd 8 Potrzeba cierpliwości
Slajd 9 Modlitwa przemieniająca serca
Slajd 10 Wytrwałość w modlitwie a miłość i przebaczenie
Slajd 11 Boży plan na nas
Slajd 12 Bądź wola Twoja
Slajd 13 Modlitwa zamiast pouczania. „Naciskanie” na Boga
Slajd 14 Przypowieść o wdowie i sędzim. Wytrwałość w proszeniu
Slajd 15 Wytrwała modlitwa pozwala doświadczyć Bożego miłosierdzia
Slajd 16 Nigdy nie rezygnujcie z modlitwy - ks. Dominik Chmielewski.
Slajd 17 O. Zatorski o modlitwie
Slajd 18 Propozycje modlitw za małżonków. Link do świadectwa

5. 5 JĘZYKÓW MIŁOŚCI

– <http://sychar.org/promocja/przewodnik/5-jezykow-milosci.pdf>

Slajd 1 Strona tytułowa
Slajd 2 Wyrażanie miłości
Slajd 3 Główne języki miłości
Slajd 4 Wyrażenia afirmatywne
Slajd 5 Wyrażenia afirmatywne
Slajd 6 Jak formułować wyrażenia afirmatywne?
Slajd 7 Dobry czas (czas poświęcony drugiej osobie)
Slajd 8 Dobry czas
Slajd 9 Podarunki
Slajd 10 Drobne przysługi
Slajd 11 Drobne przysługi
Slajd 12 Dotyk
Slajd 13 Odkrywanie i nauka języków miłości
Slajd 14 Podsumowanie
Slajd 15 Literatura, linki

6. NADZIEJA

– <http://sychar.org/promocja/przewodnik/nadzieja.pdf>

Slajd 1 Tytuł - Nadzieja
Slajd nr 2 Cnoty ludzkie i Boskie

Slajd nr 3 Encyklika o nadziei chrześcijańskiej „Spe salvi”
Slajd nr 4 Czym jest nadzieja?
Slajd 5 Nadzieja prowadzi do pragnienia życia wiecznego
Slajd nr 6 Nadzieja, która zawieść nie może (KKK 1820)
Slajd nr 7 „Każdy powinien mieć nadzieję, że z łaską Bożą "wytrwa do końca” (KKK 1821)
Slajd 8 Prawdy o nadziei
Slajd 9 Prawdy o nadziei
Slajd 10 Nadzieja to nie to samo, co optymizm (Vaclav Havel)
Slajd 11 Prawdy o nadziei
Slajd 12 Prawdy o nadziei
Slajd 14 W modlitwie nasza nadzieja
Slajd 15 Co mówi Pismo Święte o nadziei – wybrane cytaty
Slajd 16 Nadzieja w życiu Abrahama
Slajd 17 Nadzieja w życiu psalmisty
Slajd 18 Ostatnia Wieczerza jako Sakrament Nadziei
Slajd 19 1 Kor 2, 9
Slajd 20 Bibliografia

7. WIARA

– <http://sychar.org/promocja/przewodnik/wiara.pdf>

Slajd 1 - Tytuł – Wiara
CZ I - CNOTY LUDZKIE I BOSKIE
Slajd 2 - Czym jest cnota
Slajd 3 - Dlaczego ważne jest poznawanie cnót: wiary nadziei i miłości?
Slajd 4 - Cnoty Boskie są ze sobą wewnętrznie powiązane
Slajd 5 - Cnoty Boskie są ze sobą wewnętrznie powiązane cd.
CZ II - WIARA
Slajd 6 - Wierzyć, to znaczy...
Slajd 7 - Wiara prowadzi ku Bogu i sama jest drogą do Niego wiodącą.
Slajd 8 - Składniki wiary
Slajd 9 - Składniki wiary –przyjęcie zespołu prawd objawionych nam przez Pana Boga
Slajd 10 - Składniki wiary - osobista więź z Panem Bogiem przez Chrystusa w Duchu Świętym
Slajd 11 - Składniki wiary – okazywanie Bogu posłuszeństwa
Slajd 12 - Posłuszeństwo jako wyraz zaufania Bogu
Slajd 13 - Zaufanie i posłuszeństwo Bogu w czasie próby
Slajd 14 - Wiara jako łaska i zadanie (jako dana i zadana)
Slajd 15 - Wiara bez uczynków jest martwa
Slajd 16 - Wiara rodzi się ze słuchania
Slajd 17 - Nasza wiara niesiona jest wiarą Kościoła jako wspólnoty
Slajd 18 - Przykłady wiary w historii zbawienia
Slajd 19 – Bibliografia

8. KOMUNIKACJA W MAŁŻEŃSTWIE

– <http://sychar.org/promocja/przewodnik/komunikacja-w-malzenstwie.pdf>

- Slajd 1 - Tytuł - Komunikacja w małżeństwie
- Slajd 2 - Dialog jako droga do budowania relacji
- Slajd 3 - Jak poprawić sposób porozumiewania się – krok pierwszy
- Slajd 4 - Jak poprawić sposób porozumiewania się – krok drugi
- Slajd 5 - W komunikacji ważniejsze od mówienia jest słuchanie!!!
- Slajd 6 - Zasady budowania poprawnej wypowiedzi
- Slajd 7 - Zasady budowania poprawnej wypowiedzi
- Slajd 8 - Zasady budowania poprawnej wypowiedzi
- Slajd 9 - Słuchać, by zrozumieć, usłyszeć i przyjąć
- Slajd 10 - Słuchanie wymaga aktywności
- Slajd 11 - Aktywne słuchanie
- Slajd 12 - Aktywne słuchanie
- Slajd 13 - Aktywne słuchanie
- Slajd 14 - Wprowadzamy zmiany w nasz sposób komunikacji
- Slajd 15 - Módlmy się...
- Slajd 16 - Bibliografia

9. PRZEBACZENIE (...I POJEDNANIE)

– <http://sychar.org/promocja/przewodnik/przebaczenie.pdf>

- Slajd 1 - tytuł: Przebaczenie (...i pojednanie)
- Slajd 2 - Przebaczenie a pojednanie
- Slajd 3 - Przebaczenie
- Slajd 4 - Przebaczenie - od czego zacząć?
- Slajd 5 - Przebaczenie jako proces
- Slajd 6 - Przebaczenie jako proces – moja odpowiedzialność
- Slajd 7 - Krzywda jest świeża, dzieje się teraz! Co mam robić?
- Slajd 8 - Przebaczenie wobec różnych postaw krzywdziciela - krzywdziciel okazuje skruchę
- Slajd 9 - Przebaczenie wobec różnych postaw krzywdziciela - krzywdziciel nie okazuje skruchy
- Slajd 10 - Czym przebaczenie nie jest
- Slajd 11 - Po co przebaczać?
- Slajd 12 - Przebaczenie drogą do pojednania
- Slajd 13 - Biblio- i netografia

Modlitwa o odrodzenie małżeństwa

Panie, przedstawiam Ci nasze małżeństwo – mojego męża/moją żonę i mnie. Dziękuję, że nas połączyłeś, że podarowałeś nas sobie nawzajem i umocniłeś nasz związek swoim sakramentem. Panie, w tej chwili nasze małżeństwo nie jest takie, jakim Ty chciałbyś je widzieć. Potrzebuje uzdrowienia. Jednak dla Ciebie, który kochasz nas oboje, nie ma rzeczy niemożliwych. Dlatego proszę Cię:

- o dar szczerzej rozmowy,
- o „przemycie oczu”, abyśmy spojrzeli na siebie oczami Twojej miłości, która „nie pamięta złego” i „we wszystkim pokłada nadzieję”,
- o odkrycie – pośród mnóstwa różnic – tego dobra, które nas łączy, wokół którego można coś zbudować (zgodnie z radą Apostoła: zło dobrem zwyciężaj),
- o wyjaśnienie i wybaczenie dawnych urazów,
- o uzdrowienie ran i wszystkiego, co chore,
- o uwolnienie od nałogów i złych nawyków.

Niech w naszym małżeństwie wypełni się wola Twoja. Niech nasza relacja odrodzi się i ożywi, przynosząc owoce nam samym oraz wszystkim wokół. Ufam Tobie, Jezusie, i już teraz dziękuję Ci za wszystko, co dla nas uczynisz. Uwielbiam Cię w sercu i błogosławię w całym moim życiu. Amen.

Święty Józefie, sprawiedliwy mężu i ojciec, który z takim oddaniem opiekowałeś się Jezusem i Maryją – wstaw się za nami. Zaopiekuj się naszym małżeństwem. Powierzam Ci również inne małżeństwa, szczególnie te, które przeżywają jakieś trudności. Proszę – módl się za nami wszystkimi! Amen.

Za zgodą Kurii Biskupiej Warszawsko-Praskiej z dnia 28.06.2010, nr 1243(K)2010 (do prywatnego odmawiania)

„Bądź wierny aż do śmierci, a dam ci wieniec życia” (Ap 2,10)