

# IZBOR PROGRAMA ZA UNAPREĐENJE I OZDRAVLJENJE BRAKA

## ISKUSTVO SAVEZA (COVENANT EXPERIENCE)

*Iskustvo saveza* program je namijenjen bračnim parovima u župama, a razvijen je u okviru Katoličke crkve u kojoj je brak sakrament pri čemu koncept saveza temelji na savezu između Boga i Izabranog naroda te novog saveza kojeg uspostavlja Krist. Izazov *Iskustva saveza* je pridobiti sudionike za kršćanske ideale braka. Odnos saveza u braku pruža slobodu u spoznaji da će Gospodin i tvoj supružnik uvijek biti s tobom «u dobru i zlu, u zdravlju i bolesti dok nas smrt ne rastavi». To je istinska sloboda sinova i kćeri nebeskog Oca.

Program je izrađen s ciljem da se, uz minimalne troškove, organizira i provodi u župama, a provodi ga pet parova uz pomoć župnika, kapelana ili vjeroučitelja. Sastoji se od 11 koraka kojima parovi koračaju do boljega braka, s tim da se prvih sedam koraka (1-7) prolazi na intenzivnom vikendu od petka popodne do nedjelje oko podneva, a prestala četiri (8-11) u malim grupama bračnih parova u župi što se dobro nadopunjava s Vidi-prosudi djeluj metodom rada u obiteljskim zajednicama.

### 11 KORAKA DO BOLJEG BRAKA

1. "Znamo da naš brak nije savršen..."
2. "Shvaćamo da nam samo Bog može pomoći..."
3. "Preispitujemo naše živote..."
4. "Bezuvjetno se vraćamo Bogu..."
5. "Uviđamo kako je naša ljubav bila uvjetovana..."
6. "Molimo Boga da nas ozdravi..."
7. "Opredjeljujemo se za brak i obitelj..."
8. "Pratimo naš napredak..."
9. "Tražimo Gospodina u molitvi..."
10. "Činimo naš dom kućnom crkvom..."
11. "Dajemo se drugim obiteljima..."

Iskustvo saveza osmišljeno je za sve vjenčane parove u svim fazama braka koji su voljni raditi zajedno na unapređenju svoga braka. Parovi koji imaju ozbiljne probleme pronaći će kako će im iskustvo dati mogućnost iskoraka u poboljšanju svoga odnosa i tako omogućiti prevenciju razdvajanja i razvoda.. Parovi u «dobrim» brakovima pronaći će načine na svoje brakove učine još boljima.

Program je tako strukturiran da se uz pomoć bračne inventure, ciljano sastavljenog upitnika, omogući parovima prepoznati i odabrati ona područja njihova braka i života na kojima žele raditi koristeći se ponuđenim tehnikama i metodama. Parove se nipošto ne bi smjelo dovoditi u neugodne situacije ili im buditi osjećaj srama. Gotovo svi dijalozi i dijeljenja događaju se unutar pojedinačnih parova.

*Iskustvo saveza* nije zamjena za stručno bračno savjetovanje. Tim bi trebao prepoznati sudionike kojima je pohađanje *Iskustva saveza* zadnja stepenica prije podnošenja zahtjeva za razvod. Ukoliko oba supružnika nisu voljna poboljšavati svoj brak tim bi trebao predložiti odlazak stručno osposobljenom savjetodavcu prije pohađanja programa.

Oblik *Iskustva saveza* može se promijeniti i prilagoditi jedinstvenim bračnim situacijama. Ukoliko župa želi raditi s novo-vjenčanim u tim treba uključiti parove vjenčane manje od pet godina, a ako želi vikend za brakove u ozbiljnim teškoćama može pozvati psihologa da se priključi timu.

## **RETROUVAILLE** – životna linija za vjenčane parove.

### ***Program za pomoć parovima u liječenju i obnovi njihovih bračnih odnosa.***

#### **Raspada li se vaš brak?**

Osjećate li se izgubljeni i sami?

Jeste li frustrirani, povrijeđeni ili ljuti jedno na drugo?

Da li se neprestano svađate ili sukobljavate?

Jeste li pomišljali na razdvajanje ili razvod?

Nemate želju ili vremena za komunikaciju.

Da li od razgovora o tome postaje još gore?

Ne znate kako bi to promijenili ili kome se obratili?

#### **Retrouvaille može pomoći**

Riječ «retrouvaille» jednostavno znači ponovo otkriti. Program nudi prigodu da ponovo otkrijete sebe, svog supružnika i odnos ljubavi u vašem braku. Desetine tisuća onih koji su bili pred razvodom pohađajući program uspješno su spasili svoje brakove. *Retrouvaille* nije duhovna obnova, niti seminar ili društveno okupljanje. Pozivamo vas da pročitate neke od priča o uspjehu i saznate više o *Retrouvaille* programu.

#### **Retrouvaille nije savjetovanje**

Mnogi suci, odvjetnici i savjetodavci šalju parove na *Retrouvaille* prije donošenja konačnih odluka, kao preduvjet za podnošenje zahtjeva za razvod i kao preduvjet savjetovanju. Uočili su kako komunikacijski alati koji se podučavaju na *Retrouvaille* programu je ono što parovi trebaju više od razvoda, pravnog savjeta ili savjetovanja.

#### **Retrouvaille pomoć je dostupna**

Ukoliko vaš brak treba ponovo usredotočenje, molimo vas da nas nazovete ili pošaljete e-poštu. Pomoć je dostupna.

Ako Vi i Vaš supružnik želite da Vaš brak funkcionira i voljni ste za to dati najbolje od sebe – tada vas pozivamo, čak više potičemo Vas da sudjelujete u programu. Ukoliko razmišljate o razdvajanju ili rastavi ili ste već razdvojeni, ali biste htjeli ponovo pokušati vjerujemo da vam *Retrouvaille* može pomoći. Poznajete li par koji treba pomoć, molimo da im kažete o *Retrouvaille* i ohrabrite ih da nas potraže. Vjerojatno grozničavo traže pomoć i ne znaju kome se obratiti. Iako je *Retrouvaille* katolički program izražavao dobrodošlicu i parovima drugih vjerskih uvjerenja. Međutim, budući da je priređen da pomogne brakovima, ne preporučujemo ga onima koji nisu vjenčani, a izabrali su živjeti zajedno.

#### **O Retrouvaille programu**

*Retrouvaille* je program za vjenčane parove koji uključuje intenzivni vikend i nastavlja se nakon vikenda. Naglasak je na tehnikama komunikacije između muža i žene. Tijekom vikenda, vama i parovima poput vas ponudi se niz iscrpnih prezentacija. Svaka prezentacija, koju izlaže jedan od tri bračna para i svećenik, usredotočena je na određeno područje bračnog odnosa. Nakon svake prezentacije imat ćete vrijeme za pojedinačno razmatranje te za raspravu sa svojim supružnikom u potpunoj privatnosti. Ohrabrit će vas se da stavite prošlost iza sebe i počnete ponovo otkrivati jedno drugo. Vikend nije «čudotvorni lijek», stoga su osmišljeni susreti nakon vikenda kako bi se nastavila obnova započeta na vikendu. Oni dublje preispituju ranija spoznanja, predaju nova i pomažu vam primijeniti ih na vaš brak.

## PROGRAM TREĆA OPCIJA

### Što je Treća opcija?

*Treća opcija* je trajni program za izgradnju boljeg braka. Načinjen je za sve vjenčane parove i može se koristiti kako za bračno obogaćenje tako i u kriznim zahvatima. Za ranjene parove, koji vide samo dvije opcije (bolno trpljenje ili razvod) treća opcija znači pomirenje. Za stabilne brakove, program ih podučava vještinama koje trebaju kako bi imali sretnije i zdravije brakove.

Parovi u teškoćama reći će kako su «sve pokušali», no to uobičajeno znači su da su uvijek nanovo pokušavali dvije ekstremne opcije nikad ih ne nalazeći djelotvornima (primjer: zatomljivali su ljutnju ili su njome napadali. Nijedna im neće dati brak koji žele.) *Treća opcija* je zdravi srednji put. *Treća opcija* spaja radionice izgradnje vještina s dijeljenjem od mentorskog para i sastavnicom grupe za podršku. Atmosfera je topla i uvažavajuća.

### Je li to savjetovanje?

Nije. *Treća opcija* nije savjetovanje. To je grupa za edukaciju i podršku gdje učimo i podržavamo jedni druge na putu. Ipak, mi savjetujemo sudionicima da potraže savjetovanje kad je potrebno. Moguće je provoditi oboje.

### Po čemu se Treća opcija razlikuje od savjetovanja?

*Treća opcija* je služenje ravnopravnih i psiho-edukacijski program. Povezuje: grupu za podršku, mentorski par i radionice za razvijanje vještina bračnog odnosa. Mnogi parovi radije će doći na Treću opciju nego na savjetovanje jer:

- Mnogi parovi si ne mogu priuštiti savjetovanje.
- Mnogi su izgubili NADU i stoga nisu voljni ulagati u savjetovanje nego povratiti nadu putem grupe.
- Mnogi se opiru savjetovanju uslijed stigme, loših iskustava i sl. ali će doći na edukacijsku grupu i ako ostanu često će se odlučiti za savjetovanje. Treća opcija može predstavljati ulazna vrata za savjetovanje ili služiti kao dodatak.

### Po čemu se razlikuje od iskustva vikenda?

*Treća opcija* je TRAJNI program koji parovima daje «mjesto na koje mogu otići» u krizi ili u bilo koje drugo vrijeme. Naš naglasak je na NADI kroz podršku i usvajanje vještina. *Treća opcija* dobro se upotpunjuje s iskustvom vikenda.

### Što su mentorski parovi i zašto ih koristimo?

Timovi i mentorski parovi su parovi koji su prebrodili ozbiljne bračne teškoće i sada dijele svoja iskustva, svoje boli i uspjehe. Mentorski parovi su ključni za program budući da se radi u služenju jednakih. Upravo uz pomoć tih «ranjenih ozdravitelja» drugi pronalaze NADU. Svi smo čuli «loše vijesti» o brakovima i razvodima. Ono što parovi u teškoćama žude čuti su «dobre vijesti» o tome da je pomirenje MOGUĆE i da uistinu postoje neki parovi koji su u tome uspjeli.

### Kako program izgleda?

Kada netko prvi put dođe na *Treću opciju*, za vrijeme prvog sata sudjeluju na orijentaciji. Bračni par koji je ima neke bračne problema, ali ih je proradio (mentorski par) podijeli svoju priču nade i objasni kako su najbolje iskoristili program te uvedi par i jednostavne vježbe. Potom se tijekom pauze svi priključe glavnoj grupi.

Drugi sat održava se polusatna mini-radionica na jednu od 14 tema. Radionica podučava praktične vještine koje parovi trebaju kako bi imali dobar brak. Radionice uključuju skečeve i igre kako bi sadržaj učinio zanimljivijim i lakše pamtljivim.

Potom drugi mentorski par podijeli svoja iskustva na temu radionice. Razgovaraju o pogreškama koje su činili u prošlosti i što su naučili, što im bolje uspijeva i koliko ih čini sretnijim.

Na kraju susreta, svaka osoba zaprimi radni list sa sažetkom i 2 introspektivna pitanja. Pitanje se pročitaju i odredi se vrijeme tišine kako bi svatko odlučio što će vježbati između susreta. (Nitko ne pita što su drugi odlučili: To je osobno vrijeme.)

Na slijedećem susretu, prvi sat, kojeg novopridošlice propuštaju zbog orijentacije, je grupa za podršku gdje parovi dijele što uče i što vježbaju. Ukoliko imaju pitanja ili frustracije razgovaramo o tome. Ako imaju priče o uspjehu, slavimo s njima. I podržavamo jedni druge kako učimo i rastemo i činimo boljim naše brakove.

### **Koji su naslovi radionica?**

Postoji 14 mini radionica u kojim se podučavaju vještine odnosa. One se kružno ponavljaju i sudionici mogu doći u bilo koje vrijeme. Teme su: Konstruktivno postupanje s ljutnjom, Okončanje igre optuživanja, Razumijevanje očekivanja, Bavljenje s razlikama osobnosti, Prekidanje kruga ranjavanja, Komunikacijske vještine, Redefiniranje borbe za moć, Problemi iz djetinjstva i emocionalna prtljaga, Stvaranje klime poštivanja, Kako se pravo svađati, Ponovno izgrađivanje povjerenja i Pitanja kontrole.

# GLAVNA OBILJEŽJA SLUŽBE BRAČNOG OBOGAĆENJA (MARRIAGE ENRICHMENT MINISTRY)

## Putovanje bračnog obogaćenja (eng. Marriage Enrichment Journey)

### **Program bračnog obogaćenja: služba koje ide korak dalje**

Bračna služba koja *obogaćuje brakove, izgrađuje zajednicu te također razvija laike kao vođe*. Može li se sve to dogoditi u samo jednoj službi? Ne samo da može, već ide još i dalje razvijajući međuvjersku suradnju. Program o kome je riječ je Vikend program bračnog obogaćenja, Inc. To je jedan od brojnih pokreta sa imenom bračnog obogaćenja, ali ima svoju vlastitu dinamiku koja je utemeljena na procesima životne formacije koji obuhvaćaju životno putovanje.

Služba je utemeljena na uvjerenju kako će bračno obogaćenje uzdići odnos para, poboljšati obiteljski život i izgrađivati zajednicu. To se postiže kroz procese koji stavljaju Boga u centar braka, omogućavajući međusobnu podršku i razvijajući vodstvo.

### **ŠEST PROGRAMA**

**Hodanje mladih i zdravi odnosi** (mladi) – *program edukacije mladih*.

**Obogaćenje zaručenih parova** (zaručnici) – *program priprave za brak*.

**Obnova vjenčanih parova** (obnova) – *jednodnevni ili trodnevni program obogaćenja*,

**Vikend bračnog obogaćenja** (vikend) – *program za zaručene i vjenčane parove od petka navečer to nedjelje popodne*.

**Grupe za podršku vjenčanih parova** (podrška) – *program koji prati vikend i obnovu*.

**Bračno obnavljanje i edukacija** (kontinuirana edukacija) – *mjesečni program kontinuirane edukacije*.

### **CILJEVI I POSTAVKE**

1. Obogatiti brakove putem podijele iskustava i razmatranje.
  - *«Dijeljenje iskustava iz stvarnog života.»*
  - *«Služba jednakih.»*
  - *«Rješenja za izazove su u nama.»*
  - *«Nismo sami i promjena je u redu.»*
2. Omogućiti međusobnu podršku.
  - *«Svi smo učitelji i svi smo učenici.»*
  - *«Davajući primamo»*
3. Razviti koncept rasta supružnika u bračnom zvanju uključivanjem Boga.
  - *«Za brak je potrebno troje: muškarac, žena i Bog.»*
  - *«Bog postaje životni dio svakog bračnog aspekta.»*

4. Omogućiti stvaran i prizeman program gdje duhovnost postaje živi dio svakog aspekta braka.
  - *«Kako bi bio smislen i uistinu iskustven program mora proizaći (nastati) od onih koji su vjenčani.»*
  - *«Prihvatiti parove gdje su oni sada, i graditi odatle.»*
5. Upoznati mlade s konceptom braka kao poziva.
  - *«Gledati u budućnost.»*
6. Pomoći zaručenim parovima da nauče o braku kroz dijeljenje s vjenčanim parovima.
  - *«Parovi dijele iskustva svojih brakova jedni s drugima.»*
7. Omogućiti podršku za zaručnike putem sponzorsko
  - *«Svatko ima nešto za podijeliti.»*
8. Uključiti parove u program.
  - *«Vodstvo prebiva u svakome.»*
  - *«Razvijati talente vodstva u svakoj osobi.»*
  - *«Muž i žena zajedno u službi»*
9. Omogućiti program praćenja za kontinuirani rast.
  - *«Činiti sretne brakove još sretnijima i ispunjenijima..»*
  - *«Neprestano unapređivanje.»*
10. Omogućiti programe u župama i vjerskim zajednicama.
  - *«Učiniti dostupnim svim vjenčanim i zaručenim parovima bez obzira na njihovu pozadinu, iskustva, stanje braka ili vjeru.»*
  - *«Nitko neće biti odbijen ako ne može financijski doprinosti.»*
11. Promicati rast programa.
  - *«Podizati obitelj i društvo.»*
12. Promicati jedinstvo svrhe kroz vodstvo u služenju.
  - *«Laici, svećenici i redovnici zajedno rade..»*
  - *«Vrednovati različitost.»*
13. Širiti program
  - *«Ekumenska i međuvjerska suradnja.»*
  - *«Dijeliti Božju ljubav sa zajednicom.»*
  - *«Jedinstvo s Bogom.»*

**Ovaj program nije usmjeren preuzimanju uloge profesionalnog savjetovanja ili terapije.**