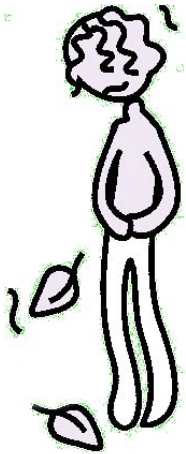




## MELANCHOLIK

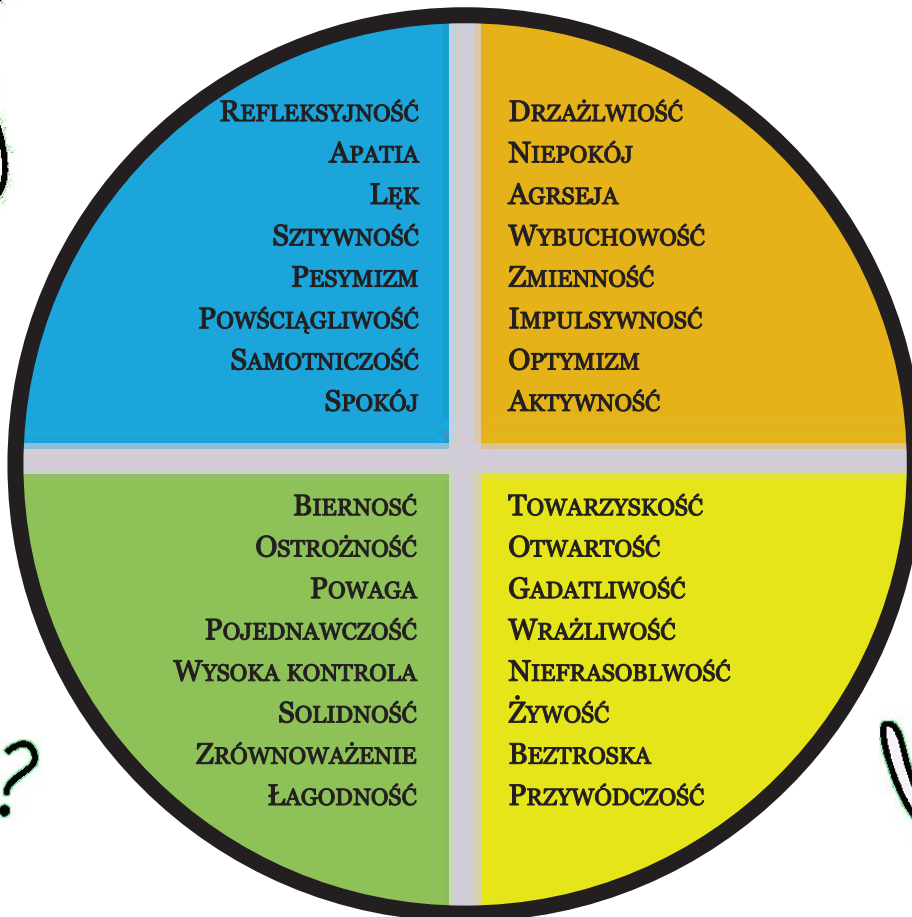


## CHOLERYK



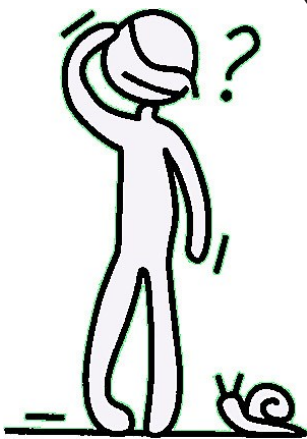
neurotyczność

introwersja

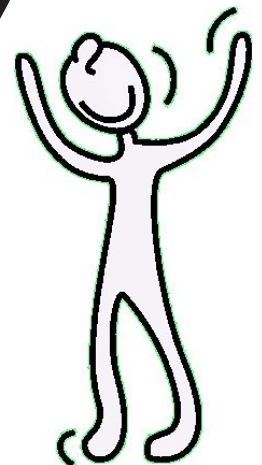


ekstrawersja

równowaga emocjonalna



## FLEGMATYK



## SANGWINIK





# Wielki Czwartek



## nowe drzwi w kościele





**Tomasz Mu odpowiedział: Pan mój i Bóg mój! Powiedział mu Jezus: Uwierzyłeś dlatego, ponieważ Mnie ujrzałeś? Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli. J 20, 19 - 31**

Zobaczyć może każdy. Zaufać nie. Zaufanie można by nazwać sztuką życia. A widzenie rzemiosłem. Na te różnice i podobieństwa zwraca naszą uwagę Jan ewangelista w dzisiejszej Ewangelii. Wszyscy uczniowie mogli oglądać rany Zmartwychwstałego. Wszyscy – oprócz jednego. Akurat go nie było odwinni



m o -  
wła-  
s n e  
oczy

zobaczyć, że Ukrzyżowany jest też Zmartwychłym. To był gorzka pigułka Tomasza. Też chętnie by

zobaczył. Teraz musi jedynie ufać. A to nie jest łatwe. Zaufanie jest trudne. Zaufać Bogu jest jeszcze trudniej, przynajmniej niekiedy. Tomasz nie może zaznać spokoju... Wreszcie Jezus ukazuje się jeszcze raz. Ma szczęście.

Wielu go nie ma. Musi czekać i mieć nadzieję. Mogą zobaczyć i widzieć tylko oczyma duszy, jeśli w ogóle. To wymaga jednak wiele cierpliwości i wytrwałości. Ale gdy oczy duszy

raz zobaczą, że Bogu chodzi tylko o dobro, wtedy nigdy już nie przestaje się widzieć. Wtedy nawet jeśli są jeszcze jakieś wątpliwości, to jednak nie ma już ciemności.

## II NIEDZIELA WIELKANOCNA MIŁOSIĘDZIA BOŻEGO

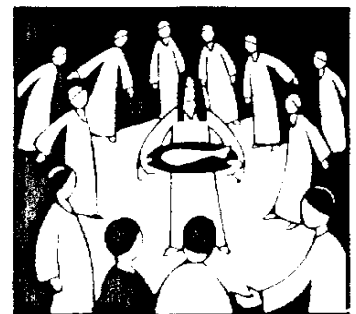
7 kwietnia 2024 r.

„Macie tu coś do jedzenia?”. Gdy choremu wraca apetyt, to znak, że wraca do życia. Jezus chcąc przekonać swych uczniów, że nie jest duchem, ale człowiekiem z krwi i kości, po prostu pyta: „Macie tu coś do jedzenia?”. To ich przekonało. Prysły wszelkie wątpliwości. Pytania „Macie tu coś do jedzenia?” nie należy jednak rozumieć tylko w sensie dosłownym. Jest to pytanie o nasz głód. Czy może jesteśmy już tak syci rozczarowaniami i cierpieniem, że nie odczuwamy już żadnego głodu nowego życia, nowego początku, i to obojętnie, czy wydają się nam wciąż jeszcze możliwe czy już zgoła nie? Czy do tego stopnia obrzydła nam już tak zwana realność, że nie nęci już nas żadna nowa rzeczywistość Boża? Pytanie: „Macie tu coś do jedzenia?” znaczy zatem również: Czy mamy coś do jedzenia dla tych, którzy już się przejedli i nie chcą nawet patrzeć na jedzenie?.. Czy mamy coś do jedzenia dla tak wie-

lu zranionych dusz? Czy mamy coś do powiedzenia tym, od których życie wciąż domaga się tak wiele, że zdają się być obrabowani z wszelkiej radości? Czy możemy nasycić tych, którzy odczuwają głód za sensownym życiem i za prawdziwą miłością? Wszystko to kryje się w banalnych zdawałoby się słowach Jezusa: „Macie tu coś do jedzenia?”.

To pytanie Jezusa jest też zaproszeniem na Eucharystię. Ludzie chcieliby „skosztować i zobaczyć, jak dobry jest Pan”. Podczas uroczystej Mszy Świętej, podczas radosnej liturgii,

pośród żywej wspólnoty wiernych, którą przepełnia miłość, można doświadczyć orędzia wielkanocnego wobec wszystkim wątpliwościom, troskom i lękom.



**Gdy oni z radości jeszcze nie wierzyli i pełni byli zdumienia, rzekł do nich: Macie tu coś do jedzenia? Oni podali Mu kawałek pieczonej ryby. Wziął i jadł wobec nich.**

Łk 24, 35 - 48

**Ja jestem dobrym pasterzem. Dobry pasterz daje życie swoje za owce. (...) Najemnik ucieka dlatego, że jest najemnikiem i nie zależy mu na owcach.** J 10, 11 – 18

Jezus podaje nam trzy podstawowe kryteria dobrego pasterza: 1. Staje na czele - w Ewangeliach usłyszymy nie raz jak Chrystus szedł na czele swoich uczniów, także wtedy do Jerozolimy, gdzie czekała go śmierć (por. Mk 10,32), bo nasz Zbawiciel to generał i szeregowiec w jednej osobie. Zawsze na przedzie, nigdy za plecami innych, zupełnie inaczej, niż owi przysłowiowi włoscy dowódcy, którzy zachęcali swoich żołnierzy: Armiamoci e partite, tzn. "Bierzmy za broń i ... ruszajcie do ataku".

2. Prowadzi do pełni życia - Chrystusa interesuje nasz los i boleje nad naszą biedą, ale w Ewangeliach raczej niewiele jak poprawić warunki życia, wiele za to, jak osiągnąć jego pełnię. W jednej z brazylijskich dzielnic nędzy, misjonarze z Niemiec poruszeni niedolą jej mieszkańców, wybudowali, dzięki pomocy swych rodaków, nie tylko kaplicę, ale do-

prowadzili także do faweli wodę i światło. Jakiś czas później pojawili się tam sekciarze i prawie cała dzielnica zaczęła uczestniczyć w ich nabożeństwach. Z rozdartym sercem, od drzwi do drzwi, misjonarze pytali swoich byłych parafian: "Dlaczego przeszliście do sekty, zobaczcie ile razem udało nam się zrobić.

- To prawda - usłyszeli - ale tam nam mówią o Panu Bogu".

3. Dobry pasterz gotów jest umrzeć za swoje owce. W życiu na co dzień, często operujemy pojęciem

"dobry": "dobry kolega", "dobry przyjaciel", "dobrzy znajomi". Ilu z nich byłoby jednak gotowych, już nie mówimy oddać za nas życie, ale stanąć na świadka w sądzie czy pielęgnować w czasie choroby. A Chrystus? Nawet gdyby chodziło tylko o mnie jednego, tylko o moje zbawienie, jeśli byłaby taka potrzeba, raz jeszcze wziąłby krzyż na swoje ramiona.

## IV NIEDZIELA WIELKANOCNA 21 kwietnia 2024 r.

Zatrważający obraz: latorośle, które nie przynoszą owocu, zostają wycięte, a gdy tylko uschną, wrzucone w ogień. Dokładnie to samo czeka również mnie i ciebie, jeśli nie przynosimy żadnego owocu! Czy takie jest przesłanie dzisiejszej przypowieści o winnicy? Czy tak mamy odbierać zawartą w niej groźbę? Byłoby błędem pomijać wszystko, czym moglibyśmy się zrazić, co mogłoby nas zniechęcić, czym moglibyśmy się zgorszyć. Jezus nie jest pochlebcą; właśnie chce „gorszyć”, „prowokować”, „wstrząsać”, „budzić ze snu”. A ten, kto już się zbudził ze snu, słyszy w Jego przypowieści jeszcze coś zupełnie innego. Naszym przeznaczeniem jest „przynieść owoc obfity”. Czy pod koniec

życia możemy doświadczyć czegoś wspaniałszego od świadomości i poczucia, że nasze życie mimo wszystko było owocne? Że nie tylko tak sobie upłynęło i stopniowo rozmy-

ło, lecz wydało też coś dobrego i coś zmieniło? By tak się stało, nie trzeba wiele. Wystarczy, powiada Jezus, byśmy „w Nim trwali”, zachowywali Jego

słowa, nie pozwolili na zerwanie z Nim więzi. Dlatego przynoszenie owoców nie jest przywilejem tylko aktywnych członków Kościoła, lecz obietnicą daną wszystkim, także „utraconym”, samotnym, słabym, starym. Wszystkim, którzy trwają w Jezusie; wszystkim, w których trwają Jego słowa. Jak pociecha.

## V NIEDZIELA WIELKANOCNA 28 kwietnia 2024 r.

**Jak Mnie umiłował Ojciec, tak i Ja was umiłowałem. Wytrwajcie w miłości mojej! Jeśli będziecie zachowywać moje przykazania, będziecie trwać w miłości mojej, tak jak Ja zachowałem przykazania Ojca mego i trwam w Jego miłości.** J 15, 9 - 17



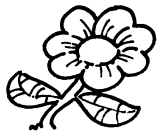
# Marzec w naszej parafii

## CHRZTY:

Zuzanna Marta Dolny  
Cezary Sołtys  
Jakub Mariusz Tujek

## ZAPOWIEDZI PRZEDŚLUBNE:

Maciej Kasprzak – Ewelina Świercz  
Paweł Zwolenkiewicz – Krystyna Matula



## POGRZEBY:

Anna Błasiak  
Franciszek Gajda  
Stefan Krysiak  
Teresa Maksymowicz  
Berta Marcol  
Hildegarda Michalska  
Krystyna Musiał  
Krystyna Płocha  
Serafina Stachowiak  
Krystian Szotek  
Małgorzata Tytko

W nawiązaniu do słów homilii w Uroczystość Poświęcenia naszego Kościoła, która była opublikowana w listopadowym numerze SPES'a 2023 roku oraz w związku z wieloma pytaniami parafian o szczegóły nowych drzwi - cieszę się waszą radością i pragnę się podzielić szczegółami tego przedsięwzięcia.

Na drzwi główne otrzymaliśmy na początku października 2023 r. dotację z Fundacji JSW w wysokości 50 000 zł. (77%). Koszt całkowity drzwi z obróbkami kamiennymi i murarsko malarskimi wyniósł

## NOWE GŁÓWNE DRZWI KOŚCIOŁA

64 800 zł. Finansowy udział parafii zawarł się w sumie 14 800 zł. (23%).

Drzwi zostały wykonane przez Zakład Stolarski DREW-MONT pana Józefa Wrony, naszego parafianina. Elementy me-

talowe oraz obróbki ślusarskie wykonał także nasz parafianin pan Mirosław Malanowski. Gwoździe pochodzą z historycznych starych drzwi, które zostały wiernie odtworzone. Nowy stopień z płomieniowanego granitu wraz z obróbką kamienną wykonał Zakład Kamienniarstwo PIĄTEK z Turzy Śl., a obróbki murarsko malarskie wykonane zostały przez

Zakład USŁUGI BUDOWLANE pana Arkadiusza Zająca z Wodzisławia Śl. Prace murarsko malarskie przy drzwiach ostatecznie będą dokończone przy re-

nowacji i wykonaniu nowej elewacji wieży kościoła oraz ściany frontowej. Przed tymi pracami czeka nas jeszcze wymiana okna nad drzwiami wejściowymi. Domaga się tego Wojewódzki Konserwator Zabytów.

Wielu parafian pyta – kiedy będą zrobione pozostałe drzwi? Bądźmy dobrej myśli, zawierzmy to zadanie Opatrzności Bożej oraz zaufajmy ofiarności parafian, która jest bardzo wielka.

*Ksiądz proboszcz Stefan Wyleżałek*



## Co nas czeka w kwietniu

- **7.04** – II Niedziela Wielkanocna – Miłosierdzia Bożego. Rozpoczyna się Tydzień Miłosierdzia. Kolekta przeznaczona na Caritas archidiecezji. Liczenie wiernych.
- **8.04** – poniedziałek. Uroczystość Zwiastowania Pańskiego. Msze św. o godz. 6.30, 9.00 i 18.00. Dzień świętości życia. Po Mszy św. wieczornej zapraszamy parafian z ul. Pszczyńskiej 77a - 117 do sprzątnięcia kościoła.
- **09.04** – wtorek. Spotkanie rodziców dzieci klas III z SP nr 1 o godz. 19.00.
- **10.04** – środa. Biblioteka parafialna czynna od godziny 17.00 w Domu Parafialnym.
- **11.04** – czwartek. Spotkanie rodziców dzieci klas III A z SP nr 19 o godz. 19.00.
- **12.04** – piątek. Po Mszy św. wieczornej zapraszamy parafian z ul. Pszczyńskiej 77a - 117 do sprzątnięcia kościoła.
- **13.04** – sobota. Różaniec fatimski o godz. 7.30. Msza św. w intencji czcicieli MB Fatimskiej o godz. 8.00
- **14.04** – III Niedziela Wielkanocna. Święto Chrztu Polski. Rozpoczyna się Ogólnopolski Tydzień Biblijny. Kolekta kopertowa na potrzeby remontowe parafii.
- **15.04** – poniedziałek. Po Mszy św. wieczornej zapraszamy parafian z ul. Pszczyńskiej 119 - 145 do sprzątnięcia kościoła.
- **16.04** – wtorek. . Spotkanie rodziców dzieci klas III B z SP nr 19 o godz. 19.00.
- **17.04** – środa. Spotkanie Parafialnej Rady Duszpasterskiej o godz. 19.00 na probostwie.
- **18.04** – czwartek. O godz. 18.00 Msza św. w intencji ks. Sławomira Tyburskiego z okazji urodzin.
- **19.04** – piątek. Po Mszy św. wieczornej zapraszamy parafian z ul. Pszczyńskiej 119 - 145 do sprzątnięcia kościoła.
- **20.04** – sobota. Odwiedziny chorych od godz. 9.00. Nauka dla Rodziców i Rodziców chrzestnych o godz. 16.30 w Domu Parafialnym.
- **21.04** – IV Niedziela Wielkanocna. Niedziela Dobrego Pasterza. Światowy dzień modlitw o powołania. Początek Tygodnia modlitw o powołania do kapłaństwa i życia konsekrowanego. Chrztu o godz. 12.15. Kolekta na remont krypty Katedry.
- **22.04** – poniedziałek. Po Mszy św. wieczornej zapraszamy parafian z ul. Pszczyńskiej 147 - 157 do sprzątnięcia kościoła.
- **23.04** – wtorek. Uroczystość św. Wojciecha, biskupa i męczennika, głównego patrona Polski.
- **24.04** – środa. Kwartalne dni modlitw o powołania do służby w Kościele. Biblioteka parafialna czynna od godziny 17.00 w Domu Parafialnym.
- **25.04** – czwartek. Święto św. Marka, ewangelisty. Dzień modlitw o urodzaje.
- **26.04** – piątek. Kwartalne dni modlitw o powołania do służby w Kościele. Po Mszy św. wieczornej zapraszamy parafian z ul. Pszczyńskiej 147 - 157 do sprzątnięcia kościoła.
- **27.04** – sobota. Kwartalne dni modlitw o powołania do służby w Kościele.
- **28.04** – V Niedziela Wielkanocna. Roczniki o godz. 12.15. Jubileusze Małżeńskie o godz. 16.30. Kolekta na potrzeby parafii.
- **29.04** – poniedziałek. Święto św. Katarzyny Sieneńskiej, dziewicy i doktora Kościoła, patronki Europy. Dzień Męczeństwa duchowieństwa polskiego. Msza św. w intencji sprzątniętych kościołów w kwietniu, Koła Gospodyń, emerytów, rencistów o godz. 18.00. Po Mszy św. wiecz. zapraszamy Rodziców dzieci pierwszokomunijnych z SP nr 1 do sprzątnięcia kościoła.
- **30.04** – wtorek. Msza św. za zmarłych w 30 dzień i I rocznicę po śmierci o godz. 18.00.
- **1.05** – środa. Święto św. Józefa, rzemieślnika. Dzień modlitw za bezrobotnych.
- **2.05** – I czwartek miesiąca. Wspomnienie św. Atanazego, biskupa i doktora Kościoła. Msza św. w intencji nowych powołań kapłańskich o godz. 6.30. Nabożeństwo za powołanych w ramach nabożeństwa majowego.
- **3.05** – I piątek miesiąca. Uroczystość NMP Królowej Polski. Msze św. o godz. 6.30, 9.00 i 18.00. Msza św. w intencji czcicieli NSPJ o godz. 6.30.
- **4.05** – I sobota miesiąca. Wspomnienie św. Floriana męczennika i patrona archidiecezji. Nabożeństwo wynagradzające NMP o godz. 7.00. Po Mszy św. wieczornej zapraszamy Rodziców dzieci pierwszokomunijnych z SP nr 1 do sprzątnięcia kościoła.
- **5.05** – VI Niedziela Wielkanocna. I Komunia Św. dzieci ze SP nr 1 na Mszy św. o godzinie 11.00. Początek rekolekcji przed święczeniami prezbiteratu. Kolekta na potrzeby WSSD.



„To Pan zapragnął Cię mieć dla Siebie, a być dla Niego znaczy być dla innych.”

**Księdzu Sławkowi Tyburskiemu** życzymy, by świadomość bycia wybranym przez Pana mobilizowała Go do czynienia ze swojego życia daru dla innych. Duszpasterze, Parafianie i Redakcja.



„Święci to ludzie wielkiego formatu, którzy ujrawszy w Bogu swoją wielkość, postawili wszystko na Niego.”

Wytrwałego dążenia drogą świętości oraz ufności pokładanej w Panu **siostrze Klaudii** życzą Duszpasterze, Parafianie i Redakcja.

„Życie jest talentem powierzonym nam, aby go przekształcić, pomnażać i czynić dobrem dla innych.”

**Wszystkim legionistom i auksyliatorom, którzy obchodzą swoje urodziny lub imieniny w kwietniu, umiejętności postrzegania życia, jako daru od Pana i wykorzystywania każdego dnia do wzrostu w wierze, nadziei i miłości** życzy Męski Legion Maryi.

„Wszyscy, według swych zadań i celów, mają miejsce w pięknie wszechświata.”

**Księdzu Sławkowi Tyburskiemu** życzymy, by wsłuchując się w Słowo Boże potrafił odczytywać i realizować wolę Bożą w codzienności.

Żeński Legion Maryi.



„Rzeczą człowieką jest walczyć, a rzeczą nieba dać zwycięstwo.”

**Księdzu Sławomirowi oraz Pani Marii Karwath i panu Ryszardowi Piechoczko** życzymy, by nigdy nie zniechęcali się w walce o dobro, a Pan wspierał Ich swoją mocą. Seniorzy.



„To co zdobyliśmy z największym trudem, najbardziej kochamy”

**Księdzu Sławkowi oraz Uli Gardziejewskiej, Liliannie Witkowskiej, Darkowi Malanowskiemu i Michałowi Adamczykowi** życzymy takiej miłości, która nie pozwala zaprzestać stawiania sobie wyzwań, a także tego, by doświadczali serdeczności i dobra od bliźnich. Oaza



„Jakość dokonywanych wyborów sprawdza się w trudnych momentach i chwilach próby.”

**Michałowi Adamczykowi i Dariuszowi Malanowskiemu** życzymy, aby Ich codzienne wybory były potwierdzeniem przynależności do Jezusa.

Ministranci z ks. Markiem



„Lepiej ufać komuś, kto często się myli, niż komuś, kto nigdy nie ma wątpliwości”

**Helenie Kuszek i Liliannie Witkowskiej** życzymy tego, by nigdy nie utraciły ufności w dobroć własną i innych.

Dzieci Maryi z ks. Markiem



## Serdeczności

### SERDECZNIE ZAPRASZAMY

18 KWIETNIA NA GODZ. 18.00

NA MSZĘ ŚWIĘTĄ

W INTENCJI KSIĘDZA SŁAWOMIRA TYBURSKIEGO

SPRAWOWANĄ Z OKAZJI URODZIN

19 KWIETNIA NA GODZ. 19.00

NA MSZĘ ŚWIĘTĄ

W INTENCJI KSIĘDZA JÓZEFA GRYGIERA

SPRAWOWANĄ Z OKAZJI 40 ROCZNICY ŚWIĘCEŃ KAPŁAŃSKICH



No i jak Ci się wydaje? Czy Osiołek dobrze zrozumiał panią katechetkę? No właśnie... Chyba nie trzeba wchodzić do Pisma Świętego, żeby się w nim schronić... Jeśli rozwiązesz przygotowane zadanie, znajdziesz



odповідź na pytanie - co należy robić ze Słowem Bożym, aby chronić nas przed szatanem, złem i grzechem i pomagało czynić dobro i kochać. Rozwiązanie prześlij na adres [krecikpolarny@gmail.com](mailto:krecikpolarny@gmail.com)

A nagrodę za rozwiązanie z poprzedniego numeru otrzymuje Zosia Podszwa. Gratulujemy! Można ją odebrać 14 kwietnia na Mszy św. o godz. 11.00

Aby otrzymać rozwiązanie musisz wykreślić z tabeli wszystkie umieszczone obok wyrazy. Pozostałe literki czytane poziomymi rzędami są potrzebny hasłem

K	B	C	P	R	O	G	R	A	M	Z
O	R	W	Y	O	S	F	I	N	K	S
T	O	R	E	B	K	A	K	T	A	Z
E	Ń	O	G	A	R	S	O	N	K	A
K	Ć	T	I	K	L	O	C	E	K	N
B	W	K	Y	K	P	L	E	O	M	T
R	W	I	D	Ł	Y	A	R	M	I	A
Y	O	Ł	N	O	M	I	Ś	L	N	K
Z	S	I	O	D	Ł	O	I	E	A	O
A	K	A	P	A	L	T	O	T	Ć	T

WROTKI  
SIODŁO  
KOT  
TOREBKA  
WIDŁY  
KOTEK

PALTO  
SFINKS  
ROBAK  
KŁODA  
MIŚ  
BROŃ  
KOC  
ARMIA  
SZANTA  
KŁOCEK  
OMLET  
PROGRAM  
FASOLA  
WOSK  
GARSONKA  
MINA  
BRYZA



## Dla dzieci

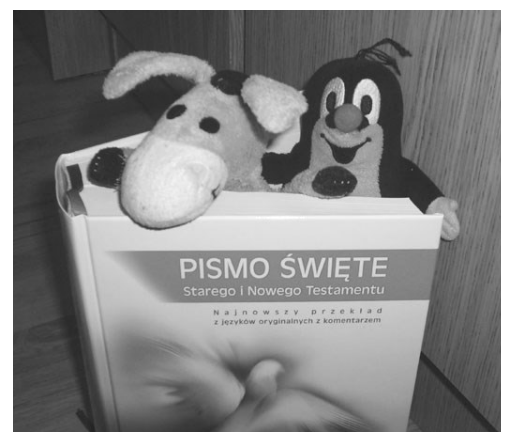
Oj! Strasznie ciężkie miałem ostatnio życie. Pani katechetka mówiła na religii, że szatan jest, jak lew ryczący, który krąży i patrzy, kogo by tu pożreć. Od razu zobaczyłem się w paszczy pełnej wielgaśnych zębów. Brrr...

No to postanowiłem się nie dać. O nie! Tak łatwo to on mnie nie zje. W końcu jestem nie byle jakim osiołkiem, zaprawionym w bojach o kanapę, cukierki i telewizor. Zaczęłam manewry. Oczywiście od razu przyplątał się Krecik. Ale niech mu będzie... Może się czegoś nauczy od mistrza! Nawet nieźle mu szło, kiedy ćwiczyliśmy czujność. Trochę kiepsko czołgał się pod talerzem, ale w kubku schował się całkiem nieźle. No nie

tak dobrze, jak ja, ale nie wymagajmy od Kreta zbyt dużego sprytu. W końcu co to za problem pozbywać się tych szkodników z trawnika. Za mądre to one nie są. Ale dość o nim! Po kilku dniach szkolenia opowiadałem w szkole o swoich niezwykłych osiągnięciach i pani katechetka śmiała się tak głośno, że aż do klasy wszedł pan dyrektor, żeby sprawdzić czy wszystko w porządku i od razu zrobiło się jakoś cicho. Pani powiedziała, że przed szatanem najlepiej uchroni mnie Słowo Boże i jeszcze coś chciała dodać, ale zadzwonił dzwonek i pobiegłem szybko do domu. Powiedziałem Krecikowi, że jest głupi skoro myślał, że poduszka ochroni go przed diabłem i

szybciutko zdjąłem z półki Pismo Święte. Po co? Jak to po co! Oczywiście weszliśmy z Krecikiem do środka i nie zamierzam wychodzić.

*Osiołek Ofiarka*





## INTENCJE MSZALNE

### II NIEDZIELA WIELKANOCY – MIŁOSIĘRDLIA BOŻEGO 7.04

**7.30** – Za + męża Sławka Szczęśniak – w 3 r. ś., ++ rodziców i teściów oraz dusze w czyśćcu cierpiące.

**9.30** – Za + Hildegardę Szulik, męża Ewalda, ++ z rodziny i pokrewieństwa oraz dusze w czyśc. cierp.

**11.00** – Za + Janinę Kapuścińską – w r. ś., męża Bronisława, + Czesława Baran oraz ich ++ rodzic.

**12.15** – W INTENCJI PARAFIAN.

**16.30** – Za ++ rodziców Stanisławę i Czesława, ++ dziadków Magdalenę i Franciszka Doniec.

**19.30** – Za + męża Mariana Pękała – w 2 r. ś. – od żony Grażyny i synów Damiana i Marka z rodz.

### PONIEDZIAŁEK – UROCZYSTOŚĆ ZWIASTOWANIA PAŃSKIEGO 8.04

**6.30** – Za + Alfonsa Fajkis, żonę Kunegundę, ++ z rodziny i dusze w czyśćcu cierpiące.

**9.00** – Za + Teresę Kamela, jej męża Stanisława oraz jej rodziców, + Edmunda Trzaskalik, Jana Więcka oraz ++ z rodzin Trzaskalik i Więcek.

**18.00** – Do O. B., z podziękowaniem za odebrane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę, zdrowie i dary Ducha Św. w intencji Mikołaja z okazji 18 rocznicy urodzin.

### WTOREK 9.04

**6.30** – Za + Urszulę Fajkis – w kolejną r. ś., ++ dziadków z obu stron, ++ z pokrewieństwa oraz dusze oczekujące pamięci i modlitwy.

**18.00** – Za + Rafała Sobik – w 2 r. ś., żonę Annę, rodziców, brata Feliksa, siostrę Gertrudę, męża Antoniego, oraz ++ teściów, ++ z rodziny Wronów i dusze w czyśćcu cierpiące.

**18.00** – Za + męża Zygmunta Butora – w 13 r. ś., ++ rodziców i teściów.

### ŚRODA 10.04

**6.30** – Za ++ Pawła i Annę Kałuża, ich rodziców i rodzeństwo, Alojzego i Jadwigę Dudzik, córkę Leokadię, syna Alfreda i synową Marię.

**18.00** – Za + Anielę Hudziak – od sąsiadów z ul. Opolskiej 6.

**18.00** – Za ++ Mieczysława Pękał, żonę Krystynę, Bertę i Sylwestra Godziek, Helenę i Józefa Pękał, szwagra Ewalda, brata Andrzeja, siostrę Janinę, Henryka Szkatuła, żonę Augustynę, siostrę Wiktorię, Władysława i Stefanę Kowalskich, Mariana Kowalskiego, Renatę Olszowską i Adama Fiedor.

### CZWARTEK 11.04

**6.30** – Za + śp. Kazimierza Mołdrzyk, rodziców, brata, teściów oraz + Leona Rakowskiego.

**18.00** – Za + Henryka Szkatułę, żonę Augustynę, Mariana Kowalskiego, ++ rodziców Stefanę i Władysława, + Wiktorię Zozworek.

**18.00** – Za ++ rodziców Annę i Konstantego Poraj

oraz ++ z rodziny Tomalka, Bednarczyk, Mońka, Piskala oraz dusze w czyśćcu cierpiące.

### PIĄTEK 12.04

**6.30** – Za ++ z rodzin Poloczek, Szlezinger.

**18.00** – Za + męża Antoniego – w 8 r. ś., jego rodziców Wiktorię i Augustyna, siostrę Marię, szwagrow Bogdana, Damiana i Henryka, ++ teściów Agnieszkę – w 2 r. ś., jej męża Alfreda Wowra, ++ dziadków z obu stron, za ++ Zofię, Tadeusza i Zbigniewa Balzam.

**18.00** – Za ++ Genowefę i Stefana Musioł w 3 r. ś.

### SOBOTA 13.04

**8.00** – W intencji czcieli MB Fatimskiej.

**18.00** – Za ++ Agnieszkę Zdrzałek – w r. ś., męża Jerzego, syna Gerarda, zięcia Wojciecha, ++ Marię i Ludwika Kajzerek, Różę Zdrzałek, Alberta Śmietana oraz ++ z pokrewieństwa Zdrzałek, Czylok, Bachlaj.

**18.00** – Za + Bronisława Bielich, rodziców irodzeństwo, ++ Augustyna i Franciszkę Marek oraz ++ z rodziny Marek, Langer.

### III NIEDZIELA WIELKANOCY 14.04

**7.30** – Za + Bonifacego Gajda, żonę Krystynę, rodziców z obu stron, rodzeństwo, córkę Marię, zięcia Mieczysława, wnuka Krzysztofa, ++ z rodziny Piechoczek, Gajda, Ficek, Brawański.

**9.30** – Za ++ Otylię i Antoniego Kustos, córkę Agatę Wolan, ++ z rodziny Kustos, Helczyk, Reichman.

**11.00** – Za + męża Józefa Winkler, rodziców z obu stron, brata Michała, Czesława Krzyżak, Annę Wzientek, ++ Ignacego i Apolonię Boruta, Marię i Alojzego Serwotka.

**12.15** – Do O. B., z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę, zdrowie i dary Ducha Św. w intencji Izabeli i Karola z okazji 30 rocznicy urodzin.

**16.30** – Za ++ Agnieszkę i Zygmunta Langer, Ryszarda Dudzik, ++ Jana i Gertrudę Sitek, ++ z pokrew. oraz ++ spoczywających na tym cmentarzu.

**19.30** – Za ++ rodziców Annę i Erwina Adamczyk, Erwina Otręba oraz ++ Jadwigę i Feliksa Pieter, Henryka Urbańczyk, Franciszka Szewczyk oraz ++ z pokrewieństwa i dusze w czyśćcu cierpiące.

### PONIEDZIAŁEK 15.04

**6.30** – Za ++ Zofię i Wojciecha Pokrywka oraz ++ Józefa i Eugeniusza Pokrywka i Katarzynę Smyczek.

**18.00** – Do O. B., z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę i zdrowie w intencji Dawida i Tomasza z okazji kolejnej rocznicy urodzin.

**18.00** – Do O. B., za wstawiennictwem MB Częstochowskiej, z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę, zdrowie i dary Ducha Św. w intencji Agnieszki z okazji 45 rocznicy urodzin oraz kolejnych urodzin Pauliny i Julii.

**WTOREK 16.04**

**6.30** – Za ++ rodziców Anastazję – w 14 r. ś. i Ludwika Korzeniowskich, ++ Józefa Pawlik i córkę Beatę Koziel oraz ++ z pokrewieństwa.

**18.00** – Za ++ Genowefę i Stanisława Niedospał, Otylię i Piusa Wiszniewskich oraz ++ z pokrewieństwa i dusze w czyścú cierpiące.

**18.00** – Za + męża Jerzego Kapała – w 10 r. ś., rodziców, teściów oraz ++ z rodziny.

**ŚRODA 17.04**

**6.30** – Za + męża Mariana Pękała – w 2 r. ś. – od żony Grażyny i synów Damiana i Marka z rodzin.

**18.00** – Za + Czesława Kondziołka, matkę Elfrydę, ojca Jana, Roberta i Franciszkę Kondziołka, Jana i Jadwigę Nogły ich rodzeństwo, Marię i Józefa Klepek, ++ dziadków oraz ++ z pokrew. Kondziołka, Nogły, Masorz, Płonka i dusze w czyścú cierpiące.

**18.00** – Za + Edwarda Leśniak – w r. ś., zięcia Waldemara, ++ z rodziny Leśniak, Wielgat oraz ++ z pokrewieństwa i dusze w czyścú cierpiące.

**CZWARTEK 18.04**

**6.30** – O spókj duszy Jana z Messenpeku, syna kasztelana zamku orawskiego – Jerzego z Messenpeku.

**9.00** – 50-lecie Zespołu Szkół Nr 2 im. Wojciecha Korfantego.

**18.00** – Do O. B. w intencji Ks. Sławomira z okazji kolejnej rocznicy urodzin.

**18.00** – Do O. B., z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę i zdrowie w intencji Joanny Kubica z okazji kolejnej rocznicy urodzin.

**PIĄTEK 19.04**

**6.30** – Za + Stefana Chwalińskiego – w 4 r. ś.

**18.00** – Do O. B., z podziękowaniem za dar kapłańskiego powołania, z prośbą o błogosławieństwo Boże, dary Ducha Św., opiekę Matki Najświętszej oraz zdrowie dla Ks. Józefa Grygier – w 40 rocznicę święceń kapłańskich.

**18.00** – Za ++ Romana i Bernadetę Skora.

**SOBOTA 20.04**

**8.00** – Za ++ Bolesława i Emę Wrożyna, ich rodziców, zięcia Włodzimierza oraz ++ z pokrew.

**13.00** – Do O. B. – w 50 rocznicę ślubu Anny i Henryka Brylewskich, z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże, dary Ducha Św. dla umacniania w wierze i miłości, o zdrowie i opiekę Maryi dla małżonków oraz ich córek z rodzinami.

**18.00** – Za ++ Helenę i Józefa Odulińskich, braci Jana i Romana, bratowe Ewę i Łucję oraz ++ z rodziny.

**18.00** – Za ++ Emilię i Józefa Gregorczyk oraz ++ z pokrewieństwa.

**IV NIEDZIELA WIELKANOCY – NIEDZIELA DOBREGO PASTERZA 21.04**

**7.30** – Za ++ Wiktorię i Brunona Sobik, 6 synów, córkę Cecylię, męża Mieczysława, 3 wnuków, Anielę i Tamarę Sobik oraz + Krystynę Sobik, Stanisława i Anielę Ślipek i ich synów Antoniego, Stanisława i Zbigniewa, synową Zofię.

**9.30** – Za + Teresę Fajkis – w 1 r. ś., ++ rodziców Emmę i Wiktora.

**11.00** – Za ++ Wiktorię i Franciszka Kaczorowskich, Leona, Stanisławę i Zbigniewa Kamińskich, dusze w czyścú cierpiące.

**12.15 – MSZA ŚW. CHRZCIELNA.**

**16.30** – Do O. B., z podziękowaniem za odebrane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę i zdrowie w intencji Barbary z okazji 60 rocznicy ur.

**19.30** – Za + Bronisława Jurochnik – od Jacka, Sławka, Marii i Wiesława Rzepczyńskich z rodzinami i od Agnieszki Poczta z mężem i dziećmi.

**PONIEDZIAŁEK 22.04**

**6.30** – Do O. B. z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę i zdrowie z okazji urodzin oraz błogosławieństwo dla całej rodziny.

**18.00** – Do O. B., z podziękowaniem za odebrane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę i zdrowie w intencji Izabeli z okazji 60 rocznicy ur.

**18.00** – Do O. B., z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę, zdrowie i dary Ducha Św. w intencji Wiktora z okazji 18 rocznicy urodzin.

**WTOREK – UROCZ. ŚW. WOJCIECHA 23.04**

**6.30** – Za + Teresę Fajkis – w 1 r. ś.

**18.00** – Za + Roberta Najda – w 2 r. ś., ++ z rodzin Najda, Ziaja, Marcol, Pyryt, Wróbel, Brzoza.

**18.00** Za ++ Grzegorza i Aleksandra Wieczorek, Krystynę i Jana Pawelko, Krystynę i Ludwika Matura.

**ŚRODA 24.04**

**6.30** – Za + męża Bolesława, ojca Leona Gajda.

**12.30** – ŚLUB.

**18.00** – za + męża Stanisława Szafrąńskiego – w 10 r. ś., córkę Iwonę, rodziców, teściów oraz ++ z pokrewieństwa.

**18.00** – Za ++ rodziców Marię i Czesława Pisz, brata Bogusława oraz ++ z pokrewieństwa.

**CZWARTEK – ŚWIĘTO ŚW. MARKA 25.04**

**6.30** – Za + Mateusza Kubiak – od kuzynki Beaty Łysik z rodziną.

**18.00** – Za + męża Antoniego Naróg – w 20 r. ś., rodziców, teściów, 3 braci, 2 bratowe oraz ++ z rodziny Gniadzik, Naróg i dusze w czyścú cierpiące.

**18.00** – Za + Pawła Mołdrzyk – w r. ś., żonę Reginę, synów Kazimierza i Zygmunta.

**PIĄTEK 26.04**

**6.30** – Za + Mateusza Kubiak – od kuzynki Moniki Nowak z rodziną.

**18.00** – Za + Anielę Kornas – w 4 r. ś., Marię i Jana Szmida, Józefa Szmida, Filipa i Joannę Gajda,



Marię i Ludwika Kornas, ++ krewnych, znajomych, sąsiadów.

**18.00** – Za + Wacława Koryto – w r. ś., rodziców z obu stron, ++ z pokrewieństwa Brudny, Koryto i dusze w czyśćcu cierpiące.

#### **SOBOTA 27.04**

**8.00** – Za ++ rodziców Wincentego, Helenę, brata Henryka Władczyk, ++ rodziców Józefa i Helenę, bratową Krystynę Pietras, ++ z pokrewieństwa, ++ z rodzin Władczyk, Kucia, Pietras, Faryna oraz ++ Aleksandra i Lidie Korpowskich, Kazimierza Kasprzyk i dusze w czyśćcu cierpiące.

**18.00** – Za + Martę Matloch, męża Stefana, córkę Annę, zięcia Jana oraz ++ z pokrewieństwa Matloch, Gajda i dusze w czyśćcu cierpiące.

**18.00** – Za ++ Martę, Alojzego, Henryka, Pelagię i Mariana Podeszwa, S. Marię Ireneuszę, Alfonsa Gajda, ++ rodziców, Irenę i Mateusza Kowal, Wiesława Żurek, Dariusza Kałuża oraz ++ z pokrewieństwa i dusze w czyśćcu cierpiące.

#### **V NIEDZIELA WIELKANOCY 28.04**

**7.30** – Za + Stefana Krysiak – od kolegów i znaj.

**9.30** – Za ++ Helenę, Emila, Kazimierza i Halinę Kopertowski, Marię, Leona, Andrzeja i Piotra Grygierek, Krystynę Kornas oraz ++ z pokrewieństwa.

**11.00** – Do O. B. z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę i zdrowie z okazji 80 rocznicy urodzin Hildegardy oraz 60 rocznicy małżeństwa Hildegardy i Jerzego oraz błogosławieństwo dla rodziny.

**12.15** – W INTENCJI ROCZNYCH DZIECI.

**16.30** – JUBILEUSZE MAŁŻEŃSKIE.

**19.30** – Za ++ Lidie i Bolesława Śmietana, ++ rodz. Marię i Alojzego Mazur, Anastazję i Wincentego Śmietana, siostrę Eleonorę, męża Edwarda.

#### **PONIEDZIAŁEK - ŚWIĘTO ŚW. KATARZYNY SIENIEŃSKIEJ 29.04**

**6.30** – Za + Adriana Smuda – od pracownic z Urzędu Miasta.

**18.00** – Do O. B. w intencji sprzątających kościoł w kwietniu oraz KGW, emerytów i rencistów.

**18.00** – Do O. B., za wstawiennictwem MB Fatimskiej z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę i zdrowie w intencji Agaty i Jacka z okazji 15 rocznicy ślubu i błogosławieństwo Boże dla całej rodziny.

#### **WTOREK 30.04**

**6.30** – Za + Józefę Kowalską – w 20 r. ś., męża Grzegorza syna Marka, synową Annę, ++ z pokrewieństwa, za ++ z rodzin Rakowskich, Fijałkowskich, Marciniak, Gabryś, Golec, Wąsik, Olma, Szlągowskich, Cieślak, ++ Mariannę Madera, 2 mężów, Irenę Podsiadło i dusze w czyśćcu cierpiące.

**18.00** – Msza św. za zmarłych w 30-dzień i 1 rok po śmierci.

**18.00** – Za + Leokadię Dudzik, męża Romana, rodziców z obu stron, synową Teresę i d. w cz. cierp.

#### **ŚRODA – ŚWIĘTO ŚW. JÓZEFA, RZEMIEŚLNIIKA 1.05**

**6.30** – Za + Józefa Gawelczyka – od rodziny Bożykowskich i Okłów.

**18.00** – Do O. B. w int. wszystkich pracujących.

**18.00** – Za + Elżbietę Podsiedlik – od sąsiadów z bloku.

#### **CZWARTEK – Wspomnienie św. Atanazego 2.05**

**6.30** – W intencji powołań.

**18.00** – Za + Irenę Zbrońską – w 3 r. ś.,

**18.00** – Za + Jana Orszulik, ++ rodziców Albinę i Franciszka.

#### **PIĄTEK – UROCZYSTOŚĆ NMP, KRÓLOWEJ POLSKI 3.05**

**6.30** – W intencji czcicieli NSPJ.

**9.00** – Do O. B., z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę i zdrowie w intencji Stanisławy z okazji 90 rocz. ur.

**18.00** – Za + Jana Lazar, ++ rodzic., ++ z rodziny.

#### **SOBOTA – Wspomnienie św. Floriana 4.05**

**8.00** – Ofiara wynagradzająca za cierpienie Niepokalanego Serca Maryi i Najśw. Serca Jezusowego i zadośćuczynienie za grzechy własne, swoich bliskich, naszej Ojczyzny i całego Świata.

**18.00** – Za + Stanisława Adamczyk, jego rodziców Jadwigę i Hermana, 3 siostry, 3 szwagrów, brata i bratową, ++ z rodziny Adamczyk.

**18.00** – Za ++ Emilię i Franciszka Brzoza, Cecylię i Karola Rączka, syna Tadeusza, synową Łucję, rodziców z obu stron, wnuczki Sylwię i Barbarę, Gertrudę i Franciszka Zniszczoł, zięcia Zygryda, rodziców z obu stron, wnuka Grzegorza, chrześnicę Izabelę, Annę i Franciszka Chmiel, Gertrudę i Zbigniewa Trubas, Krystiana Kocur, ++ pokrewieństwo Kocur, Rączka Zniszczoł, Penkała, ++ księży i dusze w czyśćcu cierpiące.

#### **VI NIEDZIELA WIELKANOCY 5.05**

**7.30** – Za ++ Emila i Marię Urbańczyk, Jana Kiełkowskiego, Antoniego Piszczek oraz ++ z pokrewieństwa i dusze w czyśćcu cierpiące.

**9.30** – W INTENCJI PARAFIAN

**11.00** – I KOMUNIA ŚW. – SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1.

**12.15** – Do O. B., Matki Bożej Częstochowskiej, z podziękowaniem za 5 lat Olivera, 3 lata Belli oraz kolejnej rocznicy urodzin Pauliny i Jowana, z prośbą o Boże błogosławieństwo, dary Ducha Świętego, zdrowie i o dalszą opiekę nad całą rodziną.

**16.30** – Do O. B., za wstawiennictwem MB i Aniołów Stróżów z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo, opiekę, zdrowie i dary Ducha Św. w intencji wnuków z rodziny Matyjasik.

**19.30** – Za ++ Jana i Agnieszkę Ostrzołek, córki Jadwigę i Łucję, zięciów Franciszka i Romana oraz ++ z rodziny Ostrzołek, Sitko i dusze w czyśćcu cierpiące.

⇒ Czym jest temperament? Czy warto go określić? Czy taka wiedza może się do czegoś przydać? Czym temperament różni się od charakteru i osobowości? Mówiąc najbardziej ogólnie - temperament to sposób reagowania naszego organizmu psychicznego na określone bodźce zewnętrzne i wewnętrzne. Na przykład, niektórzy z nas reagują na coś szybko i gwałtownie i za chwilę o tym zapominają, a u innych reakcja jest prawie niezauważalna, ale za to przeżywają wszystko bardzo długo, przez kilka dni, czy nawet tygodni. Ten sposób reagowania jest czymś z czym się rodzimy i na co, w pewnym sensie, nie mamy wpływu. Nie jesteśmy w stanie tego zmienić, możemy tylko nauczyć się nad tym panować i dobrze wykorzystywać. Dlatego właśnie dobrze jest poznać temperament swój i swoich bliskich i trochę się o nim dowiedzieć. Znajomość siebie pomaga w budowaniu relacji, w życiu duchowym, w pracy, w nauce, w pracy nad sobą. Znajomość bliskich pozwala lepiej ich zrozumieć, zaakceptować, nie podejrzewać o złą wolę, motywować, wychowywać...

Temperament jest częścią naszej natury, dlatego nie ocenia się go moralnie - nie mówi, że jest zły lub dobry, nawet jeśli ludzie o określonym temperamencie, bardziej lub mniej nam odpowiadają. Czym innym jest charakter - to jest już zespół cech wyuczonych przez środowisko i przyjętych przez człowieka, jako sposób zachowania. Może być

# Temperament

*Ala Kaczorowska*

kształtowany i oceniany moralnie, bo jest czymś czego się uczymy i na co się decydujemy. Ludzie o tym samym temperamencie, mogą mieć bardzo różne charaktery, lepsze lub gorsze. Natomiast osobowość, to ogół cech konkretnego człowieka, wynikających z jego temperamentu, charakteru, złożoności ludzkiego wnętrza i bogactwa życia duchowego.

Istnieje kilka szkół wyróżniania temperamentu, ja opieram się na tej, która mówi o **czterech typach: choleryku, sangwiniku, flegmatyku i melancholiku**. Każdemu z nich poświęcam jeden artykuł na kolejnych stronach. Dwa pierwsze to typy ekstrawertyczne. **Ekstrawertyk** to ktoś skupiony na świecie zewnętrznym (ludzie i wydarzenia) i łatwo się w nim odnajdujący. Jest żywiołowy, towarzyski, pełen entuzjazmu, łatwo nawiązuje kontakty i komunikuje się ze światem zewnętrznym. Jeśli sprawia ci trudność wyrażanie siebie, jeśli szukasz wartości za zewnątrz siebie, jeśli rozwiązujesz problemy roz-

mawiając o nich, jeśli życie towarzyskie dodaje Ci energii, jest relaksem, jeśli inni mówią o Tobie, że jesteś serdeczny i wylewny, jeśli twoje motto brzmi: „najpierw zrób, potem myśl”, jeśli nie boisz się uzewnętrzniać swoich opinii lub pytać innych o zdanie - to jesteś ekstrawertykiem. Natomiast flegmatyk i melancholik to typy introwertyczne. **Introwertyk** jest zainteresowany światem wewnętrznym (myśli i uczucia). Jest skupiony, powściągliwy, refleksyjny, mniej entuzjastyczny, nie przepada za towarzystwem i aktywnością. Jeśli masz łatwość w wyrażaniu siebie, jeśli określasz swoje życie wewnętrzne jako głębokie, jeśli rozwiązujesz problemy prowadząc wewnętrzne dialogi, jeśli życie towarzyskie męczy cię, jeśli inni mówią, że jesteś zamknięty w sobie i mało wylewny, to jesteś introwertykiem.

**Nigdy nie jest tak, że ktoś ma „czysty” temperament** - że ma wszystkie jego cechy (w końcu każdy z nas jest absolutnie niepowtarzalny) Ale któryś temperament jest zawsze dominujący, a drugi uzupełniający. Mamy też zwykle pojedyncze cechy innych temperamentów. Często jest tak, że temperament uzupełniający łagodzi lub wyostreza cechy naszego głównego temperamentu. Czasem trudno nam określić, jaki sposób zachowania jest dla nas najbardziej naturalny, ponieważ nauczyliśmy się reagować i przybierać postawy wbrew naszej naturze, przymuszeni do tego przez wychowawców albo w trakcie pracy nad sobą.

Jeśli temat cię zainteresował, to zanim zaczniesz czytać dalej, wykonaj test załączony na osobnej kartce. Polega on na tym, że na liście cech zaznaczasz te, które są dla ciebie najbardziej charakterystyczne, naturalne (nie wyuczone) Przeczytaj dokładnie instrukcję i bądź szczery - inaczej to nie ma sensu. W drugim etapie zaznacz numery cech, które wybrałeś w grupach A, B, C, D (zauważ, że niektóre cechy są obecne w kilku temperamentach) i policz ile cech masz w każdej grupie. Twój temperament to ten, w którym masz najwięcej zaznaczeń, a drugi w kolejności, to temperament uzupełniający. Jeśli test wykaże, że masz zbliżoną ilość cech dwóch, lub kilku temperamentów, czytając opisy, prawdopodobnie sam zdecydujesz, który z nich najlepiej ciebie określa. Na okładce znajduje się koło, w które wpisane są nazwy temperamentów. Te, które znajdują się obok siebie mogą stanowić pary temperamentu dominującego i uzupełniającego. Na przykład choleryk może być sangwiniczny, albo melancholiczny itp. Jeśli z testu wynika, że uzupełnieniem twojego temperamentu jest ten z naprzeciwka (np.: choleryk flegmatyczny) oznacza to, że wkradł się jakiś błąd. Te temperamenty są sobie przeciwne, mają niewiele cech wspólnych. Może to oznaczać, że z jakiegoś powodu „wyuczyłeś się” pewnych zachowań i wydaje ci się, że są dla



ciebie naturalne, ale tak nie jest. Na przykład melancholik wychowywany przez sangwiników jest przez nich niejako przymuszany, by zachowywać się bardziej żywiołowo, żartobliwie i często przyjmuje taką postawę naśladowując rodziców. Może go także do takiego zachowanie zmusić sytuacja – na

przykład, gdy jest odpowiedzialny za grupę dzieci, młodzieży (a zadania traktuje poważnie) wie, że musi się bawić, wygłupiać, żartować itp. i robi to, choć nie jest to jego naturalna postawa. Zachęcam do zrobienia testu i lektury opracowań. ●

⇒ **Podstawowe cechy:** Reaguje szybko i intensywnie. Stanowczy, pewny siebie, dobrze się czuje panując nad ludźmi, sprzeciw nie stanowi dla niego przeszkody, wręcz jest bodźcem do dalszych działań, dynamiczny, samodzielny, zawsze wyrazi swoje zdanie. Wszystko musi mieć dla niego swoje uzasadnienie (racjonalista). Widzi większy obraz całości (dobry organizator). Niechętnie słucha innych, choć łatwo wyraża siebie - zebrania i zajmowanie się szczegółami to dla niego strata czasu. Nie lubi dzielić się obowiązkami, uważa, że sam zrobi to lepiej... Jest zbyt pochopny w osądach (brak refleksji i zrozumienia innych, po co czytać instrukcje?) niecierpliwy, czasami pełen pogardy dla mniej utalentowanych. Może być: władczy, zawzięty, despotyczny, zbyt wyniosły i bezwzględny. Choleryk woli „umrzeć niż się upokorzyć”, może popaść w zbyt utylitaryzm. Jest to temperament dyktatorów: próbuje kierowania innymi w oparciu o swój autorytet, o cel czy po prostu entuzjazm. Może obawiać się zażyłości w relacjach. Jest pochopny w decyzjach, niechętnie przyznaje się do błędów, ukrywa swe słabości, obwiniając innych za własne porażki. Skupiony na osiągnięciu celu, pragmatyczny i energiczny. Unika narzekania postrzeganego jako uzalanie się nad sobą. Sposobem choleryka na komunikowanie się jest kłótnia.



szczególnie przez osoby, które szybko się wycofują i zamykają w sobie. Choleryk rzadko decyduje się na strategię niedopowiedzeń lub pozostawienie problemu, aż się sam rozwiąże. Zadanie, problem jest dla niego wyzwaniem. Nie lubi też czekać. Chce mieć coś od razu, łącznie z rozwiązaniem problemów interpersonalnych (co jest przecież niemożliwe). Nie cierpi słuchać, interesują go fakty, a nie emocje, wobec których przyjmuje lekceważącą postawę. Ma tendencję do przerywania innym jeśli wydaje mu się, że wie dokąd zmierza rozmówca – druga strona czuje się niewysłuchana. Rozmawiać to dla niego wydawać polecenia, mówić o konkretnych, ale nigdy o głębszych duchowych kwestiach. Choleryk nie lubi też formułować zdań w pierwszej osobie - czuje, że... Woli bezosobowe twierdzenia, uogólnienia - nie powie „to mnie denerwuje” tylko „to jest denerwujące” – jakby wszystko co czuje, musiało być odczuwane przez wszystkich. **Reakcja:** szybka, intensywna, długotrwała. **W towarzystwie:** ekstrawertyk, sytuacje spo-

łeczne pobudzają go do działania. **Charakterystyczne cechy:** przywódca z natury, uparty i ambitny. **Skupienie:** niezwykle skupiony (szczególnie na zadaniach). **Zainteresowany:** ostatecznym wynikiem, kluczowymi kwestiami, etapami realizacji. **Podejmuje decyzje w oparciu:** o rozum, względy praktyczne i cel. **Potrzeby:** lojalność, kontrola, uznanie, niezależność, panowanie nad sytuacją. **Słabe strony:** przekonanie o własnej nieomyślności, jedyny, który ma rację, brak empatii, problemy z szukaniem rady u innych, indywidualista, apodyktyczny. **W czasie interpersonalnych konfliktów:** obwinia innych, szybko się denerwuje, twierdzi, że ma rację lub chce od razu wszystko naprawiać. **Denerwuje go:** powolność, brak skuteczności, nielojalność, dekoncentracja, uzalanie się nad sobą, narzekanie. **Zwraca uwagę na:** zdolności, schematy organizacyjne, końcowe wyniki, sukces. **Powinien pracować nad:** posłuszeństwem w pokonywaniu tendencji do złości, dumy, zawziętości, wypracować w sobie łagodność i pokorę. Choleryk może mylić empatię z aktywnym słuchaniem – powinien uczyć się empatii i troszczyć się o łagodny wstęp. **Jak postępować z cholerykiem:** Konfrontacyjne taktyki: ostra kryty-

## O choleryku

*Ala Kaczorowska*

Uwielbia sprzeczać się, dyskutować, udowadniać, że ma rację, krytykować, negocjować czyjąś wypowiedź, zachowanie. On po prostu w taki sposób wymienia myśli z innymi i prezentuje swoje. Gdy chce coś zakomunikować, przechodzi od razu do sedna sprawy, nie marnuje czasu na łagodne wstępy, istotniejsze jest dla niego to, co chce powiedzieć, zaproponować. Woli szczerą rozmowę i raczej „wali prosto z mostu”. Mówi: „jeśli czujesz się urażony tym co powiedziałem to Twój problem” Dlatego może być odbierany jako bardzo raniący,

ka, upokarzanie jedynie go zraża – najlepiej spokojnie załagodzić sytuację zanim przejdzie się do rozmowy o problemie. Okazywać mu lojalność, i postawić wyzwanie. Szanować i podziwiać, pozwalać na przejmowanie kontroli we właściwy sposób, pomagać w rozwijaniu empatii, pokazując, że dzięki temu będzie skuteczniejszy. **Życie duchowe choleryka:** Jest jak prorok Eliasza – spodziewa się Boga w trzęsieniu ziemi... Może być wielkim świętym lub... wielkim grzesznikiem. Z determinacją nastawiony na cel musi się zawsze pytać czy ten cel jest dobry czy zły? Czy pochodzi od Boga? Nie lubi być naśladowcą, uczniem, nie jest uległy – musi uczyć się podążać za Chrystusem. Bez kierownika duchowego realizuje swoją własną wolę, przekonany, że ma rację nawet, gdy się myli. Brakuje mu pokory – nawet w kierownictwie duchowym będzie wszystko kwestionował, sprzeczał się i dyskutował – nie oznacza to, że nie jest przekonany, lecz że musi po-

czuć, iż zgadzając się na coś, jest w tym wolny i że jest to jego świadomy wybór... Jeśli go ktoś prosi o pomoc, może od razu podważać jego wizję i przedstawiać swoją – powinien walczyć z pokusą kwestionowania wszystkiego. Pragnąc rozwijać cnotę miłości, będzie musiał przeciwstawić się własnemu uporowi, praktykować wyrzeczenie i dostrzegać potrzeby innych. Dobra dla niego będzie praca w apostołacie, ale pokusą może być nadmierny aktywizm. Bardzo ważne jest częste przyjmowanie sakramentów, szczególnie Eucharystii i spowiedzi. Choleryk ma zawsze wiele rzeczy do zrobienia, a zatem wiele rozproszeń na modlitwie: może spróbować je zapisywać na kartce, aby zająć się nimi później i wracać do modlitwy. Duchowe czytanie może poruszyć jego umysł tak bardzo, że będzie miał problem z przejściem z poziomu umysłu na poziom serca i spotkania z Bogiem. Warto by uczył się to przerywać. ●

⇒ **Podstawowe cechy:** Ma naturalną tendencję do kreatywnego, pełnego życia. Rozbawiony, skłonny do dostrzegania jaśniejszej strony życia, zabawiania ludzi, poszukiwania przygód – wydaje się być płytki i mało poważny. Mocną stroną jest zdolność do życia „tu i teraz” – nie rozczula się nad przeszłością i nie zamartwia przyszłością. Odważny, przedsiębiorczy inspirujący innych, dość impulsywny, szybko reaguje, lecz równie szybko zapomina i nie rozpamiętuje tego, co się wydarzyło. Łatwo rozbudzić jego ciekawość i zainteresowanie. Przyjacielski, komunikatywny, towarzyski, lubi nowe znajomości. Zwraca uwagę na wygląd, ze-

rzyskie, rozmowny. Pełen optymizmu, uwielbia spontaniczne przygody. Potrafi być impulsywny, roztrzepany i zapominalski no i szukający poklasku. Wciąż jest niespokojny i szybko się nudzi, lekceważąc to co ma, szuka nowych podniet. Jego optymizm i pogoda ducha to dobrodziejstwo dla małżeństwa – o ile nie trzeba się czymś zająć poważnie... Sangwinik uważa, że wszyscy powinni Go kochać, stąd wrażliwość na krytykę (puści ją mimo uszu lub wszystko rzuci). Bez odpowiedniej formacji może popaść w hedonizm, uganiając się za tym co efektowne i prestiżowe w oczach świata (problemy z debetem). Potrafi wyprowadzić innych z równowagi szczególnie jeśli trzeba się ustakować, zabrać do solidnej pracy nad sobą, czy codziennymi obowiązkami. W roli żywiciela rodziny zazwyczaj wykazuje dużą kreatywność i zapał. Lubi, gdy w pracy coś się dzieje. Zajmuje się wszystkim po trochu, czasami brakuje mu wytrwałości, skupienia i czasu, by dobre pomysły realizować. Najczęściej ze wszystkich zmienia pracę. Prześlizguje się po problemach, co zakłóca konieczny dialog. Ktoś, kto pozostaje w związku z sangwinikiem „musi” grać rolę czarnego charakteru. **Reakcja:** szybka, intensywna, krótkotrwała. **W towarzystwie:** niezwykle towarzyski, ekstrawertyk, dostosowuje się do panującej sytuacji. **Charakterystyczne cechy:** entuzjasta, tryska energią, otwarty i rozmowny, przyjacielski, pomysłowy, lubi się bawić, wielkoduszny, bardzo ceni sobie relacje i ludzi. **Skupienie:** łatwo się rozprasza, szczególnie zewnętrznymi bodźcami, szybko skupia zainteresowanie na czymś nowym. **Chce wiedzieć:** kto tam będzie, czy będzie fajnie, czy idziesz ze mną, czy

## O sangwiniku

*Ala Kaczorowska*

wewnętrzne przyjemności. Ważną rolę pełnią dla niego relacje. Wrażliwy, hojny, wielkoduszny, chętny do zadowalania innych. Czasami się to kłóci z chęcią skupienia uwagi na sobie – lubi znajdować się w centrum uwagi, liczy się dla niego ilość zawieranych relacji. Zależy mu na rozbawianiu innych. Nie kryje swoich emocji. Może mieć kłopoty z nauką przez nieustannie rozpraszaną uwagę. Jest skłonny do bycia powierzchownym, zmiennym, zmysłowym. Ma też skłonność do przesady, pochopnych stwierdzeń, naśmiewania się z innych – chociaż nie ma problemu z przeproszaniem. Sprawdza się tam, gdzie idzie o relację z ludźmi. Uwielbia życie towa-



jesteś szczęśliwy. **Podjmuje decyzje w oparciu o:** powiązania interpersonalne, co myślą ludzie, kto jest zaangażowany, czy to spodoba się innym. **Potrzeby:** uwaga, ciekawe zajęcia, pozytywny odbiór, elastyczność, wspólnie podejmowane działania, radość życia. **Słabe strony:** może być zbyt szybki i powierzchowny ucieka przed tym, co trudne, roztrągniony, popada w przesadę, zajmuje się wszystkim po trochu, za bardzo chce podobać się innym, niesłowny. **W czasie konfliktów:** skupia się tylko na pozytywnych stronach, unika tego, co negatywne, może prześlizgiwać się po problemie, udawać, że nic się nie dzieje. **Denerwuje go:** brak uwagi, negatywne lub krytyczne uwagi, obojętność i lekceważenie, problemy, brak zabawy i rozrywki, wszystko co nudne i niepopularne. **Zwraca uwagę na:** to co myślą o nim inni, jak wygląda sytuacja, co jest popularne, co myślą lub robią inni, co się dzieje. **Powinien pracować nad:** Dobra komunikacja wymaga ustępstw, niestety sangwinik może nawet nie zauważyć, że druga strona chciałaby coś powiedzieć. Dlatego sangwiniku!: ćwicz słuchanie z zamkniętymi ustami, bez wtrącania się i skupiania na swoich uczuciach. Następnie powtórz to, co ktoś powiedział i zapytaj czy dobrze zrozumiałeś. Ucz się stawiać innych w centrum uwagi. Prowadź „diagnostykę” pytaj siebie bliskich, czy może czymś się martwią – nie próbuj od razu pocieszać czy bagatelizować. Zastosuj taktykę łagodnego wstępu. Sangwinik musi uczyć się zwracać uwagę na swoich bliskich w towarzystwie, a nawet ustalać i tego się trzymać: kiedy, gdzie i jak długo będziemy się z innym spotykać. **Jak radzić sobie z sangwinikiem:** pamiętaj o pozytywnym nastawieniu, podejmujcie wspólne działania, wyrażaj miłość i uznanie, pomagaj w ustalaniu priorytetów, unikając przesady. Pomóż dotrzymać obietnic, czyni za coś odpowiedzialnym. Motywując go do pracy często nagradzaj, aby pomóc mu wytrwać i dokończyć zadanie. **Życie duchowe sangwinika:** Sangwinik w życiu duchowym nie ulega legalizmowi, a w przypadku słabego uformowania w wierze, jego naturalne skłonności mogą prowadzić do przyjmowania niespójnych i wybiórczo dobieranych wartości, opartych bardziej na własnych referencjach niż na



prawdzie. Dlatego powinien rozwinąć w sobie wierność i posłuszeństwo nauczaniu Kościoła. Sangwinik chętnie angażuje się w służbę na rzecz Jezusa, niestety czasem w zbyt wielu miejscach, co szybko kończy się zmęczeniem i brakiem efektywności. Skoro jest mistrzem relacji, ma skłonność do pokładania nadziei wyłącznie w ludziach, do tego stopnia że jest w stanie odrzucić coś, w co wierzy, do czego jest przekonany, by zadowolić innych. Dlatego powinien odkryć najbliższego przyjaciela – Jezusa, na którego zadowoleniu najbardziej powinno mu zależeć. Powinien wzmacniać nadzieję pokładaną w Bogu nie w ludziach, kontrolować emocje i być bardziej konsekwentnym oraz wytrwałym w duchowych postanowieniach. Sangwinik łatwo może dać się zwieść osobom bez skrupułów, dlatego potrzebuje duchowego kierownictwa i rozwijania umiejętności duchowego rozeznawania. W przypadku oschłości i braku pocieszenia musi praktykować wytrwałość, ze względu na miłość do Boga. Gdy ma problemy ze stałością, bardzo pomocne jest rozważanie Męki Chrystusa oraz uświadamianie sobie, po co i dla kogo coś robi. W duchowych poszukiwaniach grozi mu pobieżne i zbyt powierzchowne potraktowanie tematu. Grupa modlitewna, weekendowe rekolekcje mogą być dla niego wielką pomocą. Na modlitwie mogą pojawić się problemy ze skupieniem. Powinien spróbować modlić się w atmosferze, gdzie jego zmysły zostaną wykorzystane - w pięknym kościele, z zapaloną świecą, kolorowymi i tajemniczymi witrażami itd., może w formie medytacji ignacjańskiej, która angażuje wyobraźnię. Powinien też pracować nad głębią życia duchowego. Refleksja musi stać się jego nawykiem - najpierw myślenie potem działanie. Sangwiniku: jeśli rozważasz Biblię nie traktuj jej tylko jako inspirujących myśli, lecz buduj relację z Bogiem i czyni postanowienia, a potem się pytaj czy je zrealizowałeś. Grupa modlitewna w której masz odpowiedzialne zadanie, może pomóc Ci rozwijać wewnętrzną dyscyplinę. Medytacja Słów Jezusa pozwoli Ci odkryć Twoją głębię, której się nawet nie domyślasz, oraz zdolność do wyrzeczeń, radość dawania i radosne serce prawdziwego apostoła. •

⇒ **Podstawowe cechy:** Jest powściągliwy, poważny i praktyczny, refleksyjny, pełen szacunku i zaufania. Niełatwo wyprowadzić go z równowagi czy obrazić. Nie ma skłonności do wylewności i przesady w wyrażaniu siebie. Jest lojalny i oddany, tolerancyjny i ofiarny. Ma żelazną wolę, co jest niedostrzegane ze względu na jego ugodowość. Ma dar łagodzenia napiętych sytuacji. Jest wyrazisty i konkretny, akceptuje tradycje i panujące reguły. Jest cierpliwym wyrozumiałym słuchaczem, dobrym przyjacielem. Radzi sobie w biurokratycznym systemie, lub tam, gdzie panuje hierarchia. Unika konfliktów i konfrontacji. Wykazuje się niezawodnością, punktualnością, uporządkowaniem, potrafi wnieść harmonię. Jego intrawertyczna natura z naciskiem na relacje sprawia, że pociągają go abstrakcyjne cele jak: miłość, patriotyzm, religia i lojalność. W roli lidera nie czuje się najlepiej, a poczucie bezpieczeństwa jest dla niego ważniejsze od osiągnięć i wyzwania. Oskarżany jest o brak asertywności, entuzjazmu i spontaniczności. Tam, gdzie choleryk powinien się pohamować, flegmatyk musi się pobudzać. Cechuje go obojętność, a jego bezstronność, może świadczyć o braku zainteresowania tematem. Kocha harmonię, spokój i atmosferę współpracy i zgody. Jest pokorny i oddany, nigdy nie zachowuje się pretensjonalnie. Rozsądny, życzliwy słowny, ceniący sobie bezpieczeństwo i rodzinne wartości. Najbardziej ze wszystkich cierpliwym. Rzadko się nudzi i jest bardzo ostrożny (ale nie bojaźliwy) – sprawdza się w roli „żywiciela rodziny”. Stanowi kręgosłup moralny naszych społeczności. Praktyczny oraz wytrwały. W pracy pokornie zgadza się z panującym status quo, z powodu braku pewności siebie łatwo się zniechęca i wybiera postawę dystansowania się



wewnętrzna frustracja. Często usłyszysz od niego: cokolwiek zrobisz, będzie dobrze, ale jeśli chcesz posłuchać, co ma na myśli, przygotuj się na krytykę. Trudno rozszyfrować co się w nim dzieje, bo jego spóźnione odpowiedzi, są już wtedy pozbawione emocji. Brak ciętej, szybkiej riposty, sprawia że ma niską samoocenę. W przywództwie ma ducha współpracy, umiejętności pracy z różnymi osobowościami, dyplomację, opanowanie. Tworzy atmosferę harmonii i zgrania. Jest pokorny i ma umiejętność proszenia o pomoc, potrafi szukać rady u innych, a to jest dobra cecha liderów. Urządzanie zasadzek i krytykowanie innych nie jest w jego stylu. Domyślne nastawienie flegmatyka to ignorowanie, załagadzanie sprawy, znoszenie życiowych burz. Milczenie flegmatyka często sprawia, że inni przypisują sobie wszystkie zasługi. **Reakcja:** wolna, słaba, krótkotrwała. **W towarzystwie:** niefrasobliwy, cichy, zależny, rozjemca, powściągliwy, opanowany **Charakterystyczne cechy:** cichy, powściągliwy, introwertyk, powszechnie lubiany.

**Skupienie:** niewzruszony, jeśli chodzi o warunki zewnętrzne, ale wewnętrzne nastawienie, a szczególnie uczucie dyskomfortu, może go rozpraszać. **Zainteresowany:** czy wszystko pójdzie gładko, czy oni sobie poradzą. **Podejmuje decyzje w oparciu o:** relacje, o to co myślą inni lub czego chcą, liczy się dla niego współpraca. **Potrzeby:** harmonia, szczególnie w relacjach interpersonalnych, ład, szacunek i zrozumienie, czas na odpoczynek, spokój. **Słabe strony:** brak inicjatywy, zbyt uległość, problemy z obroną siebie, zbyt tolerancyjny w stosunku do obecnego stanu rzeczy. **W czasie interpersonalnych konfliktów:** bierze winę na siebie, żeby uniknąć konfliktu, zbyt łatwo przystaje na warunki drugiej strony, z którymi niekoniecznie się zgadza, generalnie unika konfliktów z obawy przed problemami. **Denerwuje go:** konflikt interpersonalny, hałas, brak ładu, głośne lub radykalne zachowania. **Zwraca uwagę na:** to co myślą inni lub czego oczekują, współpracę, ład i obowiązki. **Powinien pracować nad:** Roztropnością, bo każda jego cecha (początkowo bardzo pozytywna) może stać się wadą - szczególnie ugodowość za wszelką cenę. Jezus nadstawiał drugi policzek, ale kiedy indziej wywracał stoły. Flegmatyk musi się uczyć stawać po stronie prawdy i bronić wartości, nawet za cenę konfliktu. Zakłada że druga osoba wie, co on myśli i czuje więc nie ma co dramatyzować. Flegmatyku!: ucz się wyrażać siebie. Nie zapominaj o intonacji, wyrazie twarzy, gestykulacji... Musisz wyjść poza swoją strefę bezpieczeństwa i swoje rozumienie szacunku. Praktykuj odwagę, roztropność. Mów o tym, co kryje się w umyśle i sercu. Pamiętaj - nie wszyscy muszą akceptować to, co masz do powiedzenia. **Jak radzić sobie z flegmatykiem:** zachęcać do brania sprawy we własne ręce. Łagod-

## O flegmatyku

Ala Kaczorowska

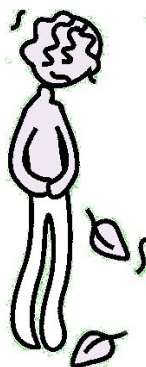
jako rodzaj samoobrony. Ściąga na siebie krytykę, jak światło przyciąga ćmy. Unika konfliktów, bo chce wszystkich zadowolić. odwleka jego rozwiązanie w nieskończoność. Szczególnie wtedy, kiedy się na coś zgodzi, a nie ma ochoty tego robić. Ponieważ nie potrafi odmówić, zaniedbuje sprawę, gra na zwłokę. Najczęściej ucieka przed konfliktowymi sytuacjami w fizyczną lub umysłową pracę. Może poddawać się naciskom otoczenia. Długo znosi krytykę lecz narasta w nim niewypowiedziany żal, mogący doprowadzić do emocjonalnej blokady – ma już dosyć i odmawia zmiany stanowiska. W końcu wszystko w nim pęka i ujawnia się jego we-



nie przypominać nie krytykować, udzielać pozytywnej informacji zwrotnej i słów zachęty budujących wiarę w siebie. **Życie duchowe flegmatyka:** W życiu duchowym łatwo przyjąć mu nauczanie Kościoła, ale jeśli nie dostrzeże konieczności osobistego wkładu, może skończyć na „niedzielnym chrześcijaństwie”. Gotowość współpracy i lęk przed konfliktami rodzą pokusę, by iść na ustępstwa kosztem własnych wartości, także relacji z Bogiem. Istnieje ryzyko, że bardziej niż Bogu, będzie chciał podobać się ludziom. Flegmatyk ma skłonność do lenistwa. Bez odpowiedniej motywacji oraz formacji duchowej może nie robić nic. Może także unikać praktyk religijnych, które wydają się mu żmudne i męczące – jeżeli jednak znajdzie odpowiednią motywację będzie temu wierny. Problem w tym, żeby chciał zacząć. Codzienny rachunek sumienia pomoże mu pokonać duchowe lenistwo. Ważna jest dla niego

praca nad dostrzeganiem własnej wartości oraz rozwijanie cnoty roztropności, które jest śmiałym dążeniem do dobra, „twórczą zaradnością”, rozpalanie tęsknoty za szlachetnymi i wspaniałymi przedsięwzięciami. Flegmatyku!: Bardziej przemawiają do ciebie modlitwy formalne: różaniec, koronka, liturgia godzin, czy sakramentalia: cudowny medalik, szkaplerz... Nie poprzestawaj na zewnętrznych oznakach kultu. Poświęć Bogu więcej uwagi na modlitwie, zaangażuj swoją wyobraźnię, przenieś się w daną scenę z Ewangelii i pytaj Ducha Św., pytaj się o uczucia. Prowadzenie dziennika duchowego, grupa modlitewna w której będziesz mógł dzielić się natchnieniami i przemyśleniami mogą ci być przydatne. Zauważaj swoje talenty i nie zakopuj ich, weź za nie odpowiedzialność, zaangażuj się w życie parafialne na stałe, a nie doraźnie, gdy masz na to ochotę. •

⇒ **Podstawowe cechy:** ceni sobie ideały – prawdę, piękno, sprawiedliwość i wszystko co szlachetne. Cechuje go rozważa, pobożność i współczucie, ma skłonność do rozmyślenia i lubi samotność. Jest wrażliwy, porusza go niesprawiedliwość i zło. Kieruje się zasadami, jest konsekwentny, wierny i wytrwały. Cechuje go uporządkowanie, sumienność, dbałość o szczegóły. Ceni sobie rozważania nad tajemnicą i głębią życia. Ten sam idealizm może sprawić, że melancholik stanie się zbyt krytyczny i łatwo będzie potępiał tych, którzy nie są w stanie sprostać jego oczekiwaniom. Czasami pozbawiony zmysłu praktycznego. Przeszkadza w relacjach, utrudniając działania w grupie. Przejawia sceptycyzm w stosunku do teorii, które wydają się zbyt uproszczone. Początkowa reakcja na bodźce jest słaba, bądź mało wyraźna – intensywność wzrasta. Bardzo powoli nawiązuje relacje, zwykle ceni samotność, kiedy jednak się zaprzyjaźni jest wierny i oddany, dlatego nie jest



ści siebie i wiary. Żyje tak, jakby za chwilę miało wydarzyć się coś nieoczekiwanego – martwi się zatem o drobiazgi. Rozważa wszystkie „za” i „przeciw”, dlatego może być postrzegany jako niezdecydowany. Zbyt dużo czasu spędza na przygotowaniu i planowaniu, a potem ma mało czasu na wdrożenie projektów w życie. Introwersja i skłonność do pesymizmu czynią melancholika wyjątkowo egocentrycznym. Robi listę zażaleń, ale mając mocny fundament wiary, będzie wsparciem dla innych. Uwielbia porządek, piękno i ciszę, zwraca uwagę na jakość. Bardziej niż towarzystwo woli świat swoich myśli – powściągliwy, nieobecny. Głęboko wszystko przeżywa, nie zawsze jednak potrafi to nazwać Czasem, ku zaskoczeniu otoczenia, może się u niego pojawić gwałtowna reakcja. W relacjach osobowych: pesymistyczny, krytyczny i wymagający. Częściej dopasowuje się do własnych uczuć i wrażliwości niż do tego, co czują inni. Perfekcjonizm przejawiający się wobec najbliższych w stawianych im wysokim wymaganiach oraz ciągłej kontroli odbierany jest jako bardzo uciążliwy. Ma wrażenie bycia porównywanym z innymi, bardziej pewnymi osobami. Kiedy jego wewnętrzny ideał nie realizuje się, zakorzenia się w nim poczucie nieudolności – reaguje albo

wzmocnionym wysiłkiem albo nasilającym się stanem przygnębienia, pogłębiającą się krytyką skierowaną najczęściej do siebie. Skupiony na sobie nie zawsze rozumie czy czytuje reakcje innych. Niekiedy prowadzi to do stworzenia w jego głowie alternatywnego świata – w którym wszystko jest lepsze ... (marzenia). Prowadzi w myślach ostrą dyskusję z żoną, kolegą, szefem. Zwykle nie wypowiada tego nigdy na głos, chyba, że w formie krótkiej uwagi, kilka tygodni później, gdy inni nie pamiętają już o problemie, czy sytuacji. Melancholik

## O melancholiku

*Ala Kaczorowska*

skory do przebaczenia. Dostrzega wszelkie trudności związane z nowym przedsięwzięciem, martwi się, odhacza wszystkie błędy oraz nieścisłości. Konsekwencje podjętego działania paraliżują go (powodują, że nie podejmuje działania). Zadręczanie się wspomnieniami i wyrzutami sumienia nie pozwala mu działać i w efekcie go oglupia. Dąży do perfekcji, a nie osiągnąwszy celu traci pewność siebie i zniechęca się do dalszego działania. W przypadku naprawdę dużych kryzysów nie traci pewno-

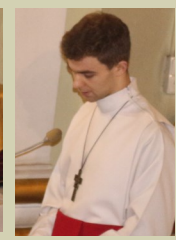
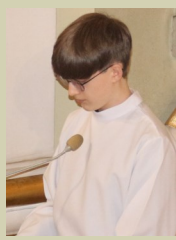
chce, by wszystko było na swoim miejscu i uważa, że każdemu powinno się to podobać - nie wolno niczego przestawiać. Nawet jeśli dla innych nie robi to różnicy - dla niego tak. Lubi rządzić w zamufłowany sposób: rzucając karcące spojrzenia lub wzdychając ciężko. Ukrywa swoje uczucia i pragnienia, swoją emocjonalność. Może pomijać takie aspekty jak: rola relacji, motywacji, formy integracji grupy. **Reakcja:** wolna, lecz intensywna, długotrwała i nasilająca się wraz z upływem czasu. **W towarzystwie:** introwertyk, intensywnie życie towarzyskie go wyczerpuje, potrzebuje samotności, żeby naładować akumulatory, samotność mu służy. **Charakterystyczne cechy:** spokojny, zamyślony, drobiazgowy, krytyczny, szlachetny, poważny, wrażliwy, twórczy, wytrwały, skłonny do perfekcjonizmu. **Skupienie:** głęboko skupiony, ale ukierunkowany na świat wewnętrzny, drobiazgowy, nacechowany wytrwałością. **Zainteresowany:** konkretną i szczegółową wiedzą, dalszymi informacjami, regułami. **Podejmuje decyzje w oparciu o :** zasady, o to, jak powinno być, jak ma wyglądać ideał. **Potrzeby:** porządek i cisza wsparcie, pomoc przy inicjowaniu projektów lub społecznych działań, pragnie być wysłuchany i rozumiany. **Słabe strony:** powolny w inicjowaniu działań, niezdecydowany, zbyt krytyczny i mało elastyczny, w przypadku nacisków o natychmiastową odpowiedź, wycofuje się. **W czasie konfliktów:** pozwala nawarstwiać się problemom, a potem je wyolbrzymia lub reaguje zbyt ostro i dramatyzuje, skłonności do wyolbrzymiania tego, co negatywne. **Denerwuje go:** brak zasad, pośpiech w podejmowaniu decyzji, lekkomyślność, ignorowanie szczegółów, powierzchowność, brak szacunku dla zasad. **Zwraca uwagę na:** ideały, uczucia i myśli, procedury, to co jest słuszne, rozpamiętuje krzywdy z przeszłości. **Powinien pracować nad:** Musi uczyć się dostrzegać potrzeby innych, a nie użalać się nad sobą. Pamiętać, że to pułapka i skutkuje krótkowzrocznością, jałowym stylem życia. Powinien zachęcać się do regularnej aktywności fizycznej oraz rozwijania w sobie pewności siebie, optymizmu i entuzjazmu. Nie potrzebuje motywowania, gdyż dla niego wysokie standardy same w sobie stanowią już wystarczającą motywację. Potrafi dużo wytrzymać realizując żmudne i szlachetne cele, ale często zniechęca się w codziennych trudnościach. Jeśli nie będzie temu przeciwdziałać może się to przerodzić w depresję, dlatego powinien zajmować się jedną sprawą na raz i uczyć się wdzięczności oraz pozytywnego myślenia. Powinien pamiętać, że poznawanie siebie nie oznacza skupiania się na własnych problemach ani pograżania się w samokrytyce. Melancholiku: Bądź konkretny i unikaj generalizowania (bo ty zawsze...) - inni czują się przy generalizowaniu atakowani. Poruszaj w dyskusji tylko jeden problem. Komunikuj

swoje uczucia. Pomyśl i powiedz o ukrytych pozytywach. **Jak sobie radzić z melancholikiem:** szanować jego reguły, spokój, ustalony porządek i potrzebną mu przestrzeń, wspierać przy inicjowaniu działań, doceniać dogłębne spojrzenie na problem, nie pospieszać w przypadku decyzji, pytać o czym myśli. Jeśli narzeka na nadmiar zadań, nie tyle potrzebuje pomocy, ale dostrzeżenia, że jest zmęczony, docenienia, współczucia. Zwykle obawa się porażki potrzebne mu jest większe zrozumienie i zachęta - „wrzuć melancholika do wody to nauczy się pływać” **Życie duchowe melancholika:** Mówi się, że tak bardzo tęskni za niebem, że na ziemi nic nie jest w stanie go zadowolić. Żaden człowiek nigdy nie będzie w stanie zaspokoić jego najgłębszej tęsknoty za bliskością, bycia doskonale rozumianym i bezwarunkowo kochanym - tylko zażyła więź z Jezusem, może to pragnienie zaspokoić. Dzięki tej relacji melancholik przestanie być skupionym na sobie i będzie mógł powstrzymać swoje krytyczne nastawienie wobec innych i przezwyciężyć naturalną skłonność do zamartwiania się. Jest ukierunkowany na życie duchowe. Jeśli sobie nie uświadomi tej intensywnej duchowej tęsknoty za doskonałością, grozi mu niezadowolenie i frustracja na poziomie naturalnym. Głęboka więź z Bogiem i kierownictwo, pomoże mu uniknąć popadania w błędne koło frustracji, złości i rozpacz. Melancholik jest pamiętliwy i bardzo długo zachowuje emocje, przerabia je, dlatego ma kłopoty z przebaczeniem. Grozi mu chowanie uraz, zgorzknienie, przyjęcie postawy krytykanta i sędziego. Duma melancholika objawia się w pragnieniu bycia doskonałym i lęku przed kompromitacją. Niszczy jego duchowe życie. Stawia on sobie wysokie cele. Początkowo robi wrażenie skromnego i pokornego, kiedy rozpoczyna pracę staje się krytyczny i wymagający, tak że nikt nie czuje się kompetentny, by z nim pracować. Niekiedy też wzdryga się na myśl o pracy w apostołacie, z obawy przed ewentualną porażką lub z powodu niepotrzebnego zamartwiania się szczegółami. Wszystko się piętrzy w jego głowie - powinien nie tyle ciągle analizować siebie, co wyrażać kierownikowi duchowemu swoje lęki. Kiedy atakują go myśli o porażce, powinien powierzać się z ufnością Bogu. Ma skłonność do rozczulania się nad sobą - może się to skończyć samotnością, egocentryzmem, zawiścią, depresją, poczuciem pominięcia. Musi zacząć dziękować Bogu za wszystko!!! To skuteczne antidotum na jego kapryśne usposobienie i przepis na radość. Gdy ogarnia go smutek lub negatywne nastawienie natychmiast powinien skierować swoją uwagę na pozytywne aspekty. Melancholiku!: nabieraj dystansu do problemu, nazwij, zdefiniuj uczucia i problem. Nie zapominaj o ostatecznym celu - o niebie. ●









# Wigilia Paschalna

