

MAŁŻEŃSKIE ŁAMIGŁÓWKI NICOLAUS

Dodatek dla małżeństw

Grudzień 2016

Ani dobre, ani złe...

Poprzednio pisaliśmy o potrzebach a teraz dotkniemy sfery dużo bardziej skomplikowanej i mniej jasnej, czyli naszych uczuć. O ile potrzeby możemy dość łatwo nazwać, to z uczuciami sprawa wygląda trochę inaczej.

Często mylimy uczucia z tym co myślimy. Zdarza się, że traktujemy je jako przeszkodę w racjonalnym i logicznym postępowaniu w kontaktach międzyludzkich. Czasem je lekceważymy, tłumimy lub ignorujemy, ale warto się z nimi zaprzyjaźnić bo są one na stałe obecne w naszym życiu.

Towarzyszą nam w każdej jego chwili, choć nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Z tymi uczuciami, to prawie tak, jak z powietrzem. Choć go nie widzimy, to nie mamy wątpliwości, że jest. Dostrzegamy jego obecność sporadycznie np. kiedy pachnie wiosną lub nadchodzącym deszczem. Uczucia dostrzegamy kiedy są niezwykle silne i kiedy w sposób oczywisty wpływają na nasze postępowanie.

Nie zawsze potrafimy je dostrzec i nazwać, bo pojawiają się nagle i nie mamy na to żadnego wpływu. **Uczucia są spontaniczną reakcją naszego organizmu na osobę, miejsce lub przeżywaną sytuację.** Pojawiają się w związku z naszymi potrzebami psychicznymi **bycia kochanym, poczucia własnej wartości czy np. bezpieczeństwa.**

Kiedy nasze potrzeby są zaspokojone, to pojawiają się **uczucia przyjemne**. Natomiast **uczucia przykre** wywoływane są przez potrzeby niezaspokojone. Jeśli np. nasza potrzeba uznania zostanie zaspokojona to możemy czuć radość, szczęście, rośnie nam poczucie własnej wartości, rozpiera nas duma. Jeśli jednak ta potrzeba nie zostanie zaspokojona to (spontanicznie) pojawiają się uczucia przykre np. złość, rozczarowanie, czy zniechęcenie. Intensywność przeżywania uczuć jest mocno zależna od naszego temperamentu, który jest darem od Boga i na który nie mamy wpływu. Nie mamy

też wpływu na pojawianie się uczuć, na sposób i intensywność ich przeżywania.

Dlatego uczucia w momencie pojawienia się nie podlegają ocenie moralnej. Ocenie moralnej może podlegać dopiero postawa zbudowana w oparciu o uczucia.

*Uczucia można rozpatrywać dwojako: same w sobie, jako pierwsze poruszenie nierozumnego pożądania, **nie są ani dobre, ani złe** pod względem moralnym, gdyż dobroć i złość moralna zależy od rozumu.* (Św. Tomasz)

Tomek: Brak zrozumienia naszych uczuć wielokrotnie prowadził do konfliktów w naszym małżeństwie. Zanim zrozumiałem i zaakceptowałem naszą odmiennność w sposobie okazywania i intensywności przeżywania uczuć, wiele razy doprowadzałem Anię do białej gorączki. Pytaniem: „Ale po co się tak martwisz?” poddawałem uczucia Ani ocenie i wyjmowałem zawleczkę z granatu.

Ania: Mam wrodzoną skłonność do zamartwiania się i bardzo silną potrzebę bezpieczeństwa. Wystarczyło, że Tomek, będąc w delegacji, nie zadzwonił wieczorem, jak obiecał, to zaraz pojawiał się u mnie lęk, niepokój i obawa, że pewnie coś się stało. Kiedy słyszałam od Tomka „po co się tak martwisz?”, to pojawiało się jeszcze więcej przykrych uczuć: uczucie odrzucenia, braku zrozumienia i zawstydenia, że może faktycznie moje uczucia są niewłaściwe.

Tomek: Znajomość mechanizmu powstawania uczuć pozwoliła mi zrozumieć, że nie mogę poddawać ocenie tego, co Ania czuje, ani jak silnie to przeżywa. Dzisiaj już nie zadaję tego pytania. Akceptuję naszą odmiennność i to, że uczucia po prostu są: ani dobre, ani złe.

Akceptacja własnych uczuć i uczuć innych osób, bez osądów i ocen pozwala budować relacje z innymi ludźmi w sposób konstruktywny i bez uprzedzeń: w małżeństwie, w rodzinie, w pracy ...

Szkoda tylko, że w praktyce nie jest to takie proste, ale praktyka czyni mistrza.

Ania i Tomek

Świąteczna akcja: I Ty możesz zostać św. Mikołajem

Jak co roku, przed świętami, w pogoni za prezentami, warto zatrzymać się na chwilkę, zwolnić i pomyśleć o innych. Na całym świecie są dzieci, dla których święta to najsmutniejszy okres. Ale i Ty możesz zrobić dobry uczynek na święta i zostać św. Mikołajem. To już trzeci rok, jak w naszej parafii św. Mikołaja pomagamy dzieciom z rodzin potrzebujących wsparcia. Również w tym roku chcemy na święta dotrzeć z pomocą do jak największej liczby dzieci, aby zapewnić im godne i radosne święta. Po prawej stronie ołtarza znajduje się drzewko z aniołkami, na których znajduje się imię i wiek dziecka.



Wystarczy, że zabierzesz ze sobą takiego aniołka do domu i przygotujesz paczkę dla dziecka. Taka paczka może zawierać słodycze, zabawki, książki, kosmetyki, gry, przybory szkolne i wiele innych rzeczy. Liczymy na wasze serca i wrażliwość.

Wioleta Skotarska

ADWENT MIEJSCE DOCELOWE



PARAFIA
★ ŚW. MIKOŁAJA
W GRÓJCU

REKOLEKCJE

4-6 grudnia 2016

PONIEDZIAŁEK - WTOREK

godz. 6.30, 8.00, 10.00, 18.00, 19.30

MIŁOSIERDZIE - TRIUMF NAD SADEM

ks. dr hab. Krzysztof Siwek

RORATY - od poniedziałku do soboty o godz. 6.30

AKCJA - I ty możesz zostać św. Mikołajem

Przyszedłem na świat jako światło,
aby każdy, kto we Mnie wierzy, nie pozostawał w ciemności.
J 12,46

Niech radość z przyjścia Pana zagości w sercu i promieniuje na otoczenie
- wspólnotę rodzinną i parafialną, miejsce pracy i nauki, towarzystwo znajomych.
Życzymy Wam, żebyście nie bali się opowiadać Jezusowi tego,
co dawniej było piękną trawą, a dziś jest suchym sianem.
On rodził się na sianie i tylko w takich warunkach chce do nas przychodzić!
Nie obawiajcie się wtajemniczać Pana w swoją codzienność.
Oby w szczerości i miłości. Życzymy Wam tego w każdym dniu Nowego Roku.

Wasi Duszpasterze

