

MAŁŻEŃSKIE ŁAMIGŁÓWKI NICOLAUS



Dodatek dla małżeństw

Październik 2017

Ryzykant i nudziarz

Aktywność to kolejna z cech temperamentu, której rozpoznanie pozwoli nam lepiej poznać i zrozumieć nie tylko swojego współmałżonka, ale również nasze dzieci.

Aktywność często jest definiowana, jako tendencja do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej. Osoby aktywne, aby zapewnić sobie optymalny poziom stymulacji wykazują zdecydowanie większą skłonność do podejmowania różnych działań, również tych określanych mianem niebezpiecznych czy ryzykownych. Osoby nieaktywne mają niskie zapotrzebowanie na stymulację i optymalny poziom stymulacji osiągają przy niewielkiej aktywności. Co sprawia, że człowiek nieaktywny może być postrzegany jako nudny. Natomiast osoby aktywne mogą być postrzegane jako ryzykanci, nadmiernie pobudliwi ruchowo, tacy, co to nigdzie nie zagrzeją miejsca na dłużej, bo zaraz się znudzą.

Warto przypomnieć, że wszystkie te cechy są cechami pierwotnymi i tylko w nieznacznym stopniu możemy wpływać na ich zmianę. Czasem, w granicach rozsądku, możemy oczekiwać aktywności od osoby nieaktywnej, czy wyhamowania od aktywnej. Jednak na całkowitą zmianę liczyć nie możemy. Poznanie cech temperamentu i akceptacja może być kolejnym krokiem ku lepszemu zrozumieniu siebie nawzajem. Pozwoli też uniknąć wielu niesprawiedliwych, a nawet krzywdzących ocen czy osądów. Znacznie więcej korzyści przyniesie akceptacja różnic.

Być może łatwiej jest budować więź małżeńską czy relacje z dziećmi, jeśli wszyscy członkowie rodziny mają ten sam poziom aktywności, ale dla nas to tylko teoria, więc pewności nie mamy. Aktywność jest kolejną cechą temperamentu, która stawia nas niemal na przeciwległych biegunach. Ta różnica dotyczy również naszych córek, ale najważniejsze, że siły rozkładają po równo.

Ania: Klasycznym przykładem różnic w aktywności jest nasza odmienna reakcja na „korek”. Kiedy stawaliśmy w korku, to ja od razu denerwowałam się i natychmiast szukałam innej drogi – żeby tylko jechać. Trudno mi było usiedzieć w miejscu.

Tomek: Ja podchodzę do tego spokojnie, sprawdzam czy jest jakaś trasa alternatywna i jaki będzie czas przejazdu. Jeśli widzę, że objazd nie skróci czasu podróży to spokojnie stoję i czekam.

Ania: Wcześniej wyjaśnienia Tomka wcale do mnie nie przemawiały, chociaż były rozsądne. Pospieszałam Tomka, naciskałam żeby coś zrobił, bo przecież ile można tak stać. Kilka razy Tomek uległ moim naciskom, bo jest ugodowy, i wyszliśmy na tym jak Zabłocki na mydle. Na szczęście dzisiaj mam świadomość, co jest powodem mojego braku cierpliwości w takich sytuacjach i nauczyłam się nieco nad tym panować.

Stopień aktywności ma wpływ również na rodzaj wypoczynku, jaki wybieramy oraz na to jak szybko regenerujemy się po jakiejś aktywności.

Tomek: Ja lubię pływanie i jazdę na rowerze, ale dla Ani pływanie jest zbyt monotonne, woli tenis lub badmintona, bo są bardziej dynamiczne i jeszcze ma przeciwnika, z którym może wygrać. Na pływanie to raczej Ani nie namówię, więc wolę pograć w badmintona.

Wcześniej aktywność Ani męczyła mnie a nawet wprawiała w zakłopotanie, kiedy widziałem, z jaką łatwością przechodzi od jednych zajęć do innych. Czasem też denerwowało mnie to, że potrafi zacząć coś od środka i zupełnie bez przygotowania. Może zacząć malowanie pokoju, bo przecież farba już jest.

Ania: Ja, mniejszą od mojej, aktywność Tomka często odbierałam, jako lenistwo. Bo niby dlaczego nie zacząć malowania do razu. Teraz doceniam to, że Tomek posiada naturalną zdolność do zatrzymania się, wyciszenia i że potrafi również mnie do tego zachęcić. Wiem, że jest mi to potrzebne, ale sama nie potrafię o to zadbać.

Uczymy się doceniać różny poziom aktywności każdego z nas. Czasem kogoś zachęcić do aktywności - w granicach rozsądku, a czasem kogoś wyhamować, jeśli jest to możliwe.

Podsumowanie Roku

św. Brata Alberta Chmielowskiego

Rok św. Brata Alberta rozpoczął się 25 grudnia 2016 roku, czyli w dniu 100 rocznicy śmierci świętego i potrwa do najbliższych świąt Narodzenia Pańskiego. Z tej okazji podsumujemy zbliżający się koniec Roku Brata Alberta i przybliżmy życiorys wielkiego świętego, który przykładem swojego życia uczy nas, że „*Trzeba być dobrym jak chleb*”

Dzieciństwo i młodość

Adam (Brat Albert) Chmielowski urodził się 20 sierpnia 1845 r. w Igołomi koło Krakowa w zubożałej rodzinie ziemskiej. Był najstarszym dzieckiem Wojciecha i Józefy. Miał troje rodzeństwa. Kiedy ukończył 8 lat, zmarł jego ojciec, a sześć lat później osierociła go matka. Opiekę nad chłopcem powierzono siostrze jego ojca. W wieku młodzieńczym uczęszczał do szkoły kadetów w Petersburgu, a następnie do gimnazjum w Warszawie. Jako osiemnastoletni student Szkoły Rolniczo-Leśnej w Puławach brał udział w Powstaniu Styczniowym. W przegranej bitwie pod Mełchowem został ranny, w wyniku czego amputowano mu lewą nogę i założono protezę. Wydostawszy się z niewoli rosyjskiej, udał się do Francji, aby uniknąć represji władz carskich. W 1864 r. rozpoczął studia malarskie w Paryżu. Rok później, po ogłoszeniu amnestii, powrócił do ojczyzny. W Warszawie podjął naukę w klasie rysunkowej. Następnie przeniósł się do Belgii i studiował inżynierię w Gandawie, lecz potem powrócił do malarstwa i ukończył Akademię Sztuk Pięknych w Monachium. W każdym środowisku, w którym przebywał dawał świadectwo wielkiego przywiązania do wiary chrześcijańskiej. W 1874 r. powrócił na stałe do kraju, gdzie zaczął tworzyć dzieła malarskie o tematyce religijnej.

Działalność zakonna

Podczas pracy nad swoim najśłynniejszym obrazem *Ecce Homo (oto Człowiek)*, w życiu Brata Alberta następuje duchowy przełom. W 1880 postanawia wstąpić do nowicjatu jezuitów w Starej Wsi. Pół roku później opuścił nowicjat z powodu załamania nerwowego i wyjechał na Podole do swojego brata Stanisława. W czasie pobytu na Podolu zafascynowała go postać św. Franciszka z Asyżu. Pokonawszy stan psychicznej depresji rozpoczął działalność misjonarską u boku tercjarzy św. Franciszka. W 1884 r. przeniósł się do Krakowa, gdzie poświęcił się służbie biednym i opuszczonym. Mieszkał w ogrzewalni miejskiej wraz z bezdomnymi, aby dzielić ich los i pomóc im podźwignąć się z nędzy, bo jak sam pisał: *Co im dam, jeśli nie siebie?* 25 sierpnia 1887 r. przywdział szary habit tercjarski i przyjął imię Brat Albert. Dokładnie rok później złożył śluby zakonne. Tego samego roku założył



Brat Albert w ikonografii
oraz jego obraz *Ecce Homo (Oto Człowiek)*

Zgromadzenie Braci Albertynów, a w 1891 r. Zgromadzenie Sióstr Albertynek. Brat Albert, pomimo swojego kalectwa, wiele podróżował i tworzył dzieła miłosierdzia: zakładał nowe przytuliska, sierocińce dla dzieci i młodzieży, domy dla starców i nieuleczalnie chorych. Słynne są jego słowa: *trzeba każdemu dać jeść, bezdomnemu miejsce, a nagiemu odzież; bez dachu i kawałka chleba może on już tylko kraść albo żebrac dla utrzymania życia*. Oddając się z biegiem czasu coraz pełniej posłudze ubogim rezygnował stopniowo z malowania obrazów. Służbę na rzecz bezdomnych i nędzarzy uważał za formę kultu Męki Pańskiej. Dostrzegał w tych ludziach cierpiące i znieważone oblicze Chrystusa *Ecce Homo*, któremu pragnął służyć. Przykładem swego życia Brat Albert uczył współbraci i współsiostry, że trzeba być *dobrym jak chleb*.

Beatyfikacja i kanonizacja

Brat Albert wyniszczony ciężką chorobą raka żołądka oraz trudami życia umiera 25 grudnia 1916 r. w Krakowie. Św. Jan Paweł II beatyfikował go 22 czerwca 1983 r. na Błoniach krakowskich, a kanonizował 12 listopada 1989 r. w Watykanie. Relikwie Świętego znajdują się w Sanktuarium Św. Brata Alberta *Ecce Homo* w Krakowie. Brat Albert jest patronem zakonów albertynek i albertynów, a w Polsce także artystów plastyków.

