



Warsztaty

Złoto w glinianych naczyniach:
o pięknie charakteru i relacji



Anna Ciesielska

Dyrektor Centrum
psychoterapeuta
logoterapeuta
terapeuta traumy NARM



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

Plan spotkania

- Wstęp do spotkania
- Temperamenty – różnice, które nie muszą dzielić
- Komunikacja, która buduje
- Projekcja – kiedy widzę w innych to, czego nie widzę w sobie
- Słabości a miłosierdzie, zrozumienie
- Akceptacja a wymaganie
- Ankieta - próba odpowiedzi.



Prawdziwym wyzwaniem jest
uznanie, że to ja bywam
trudnością, a nie tylko inni.



Naczynia gliniane

- Gliniane naczynie jest **kruche**, ale przechowuje **skarb**.
- Nasze charaktery, temperamenty, historie życia – to wszystko jest jak glina: **nieidealne, ale zdolne do noszenia złota**. Jest plastyczne do momentu wypalenia
- Złoto to: dobroć, mądrość, wiara, doświadczenie, relacje.

fragmenty:

Jr 18, 1-6

Rz 9,20-23

2Kor 4,7



Ćwiczenie - indywidualne

Ćwiczenie Gliniane naczynie

- Zadanie: wpisać w środku „złoto” – swoje mocne strony, dary, talenty.
- Na zewnątrz – „głina”: słabości, ograniczenia, trudności.



Po co praca nad sobą?

Praca nad sobą stanowi **nieodzowny element rozwoju naszego wewnętrznego potencjału**. Niejednokrotnie proces ten nie jest łatwy, ponieważ wiąże się z uświadomieniem sobie swoich cech, które często przez lata były wypierane.

Pracując nad sobą, **możemy wpłynąć na zmianę dysfunkcyjnych nawyków** powtarzanych przez wiele lat.

Rozwijając swoje umiejętności, **niwelujemy uczucie stagnacji** oraz odzyskujemy **poczucie kontroli nad własnym życiem**. Doskonalenie osobowości skutkuje **przywróceniem wiary we własne możliwości**, wzrostem **motywacji do działania**, poprawą **nastroju** oraz **podwyższeniem samooceny**.



„Duch Święty **nie tworzy wszystkich na tę samą modłę**, ale szanuje i wzmacnia pierwotną **odrębność człowieka**. Odkrywa on w duszy każdego z nas bogactwo własnego ‘charakteru’ [temperamentu i natury], a także wrodzone zdolności i skłonności, po czym wzbogaca je swoimi darami i charyzmatami, **by je doprowadzić do doskonałości i do pełni życia w Chrystusie.**”

— Św. Jan Paweł II, Wystąpienie do Seminarzystów (1984)

Temperamenty – różnice, które nie muszą dzielić

- Każdy temperament ma złoto i glinę.
- Wspólnota potrzebuje różnorodności.

"Bóg stworzył cztery temperamenty, aby żaden nie czuł się wystarczająco doskonały sam w sobie i musiał uzupełniać się siłą i słabością drugiego."



SANGWINIK

DAR PRZYCIĄGANIA DO SIEBIE LUDZI

GADATLIWY, NARRATOR, DUSZA TOWARZYSTWA

WYSOKIE POCZUCIE HUMORU, WESOŁY

ENERGICZNY, SPONTANICZNY

PAMIĘĆ DO KOLORÓW

UMACNIA KONTAKT ZE SŁUCHACZAMI POPRZECZ
DOTYK

PROSTODUSZNY, ŻYJE DNIEM DZISIEJSZYM

ZMIENNOŚĆ USPOSOBIENIA

SZCZEROŚĆ SERCA, CIĄGLE JAK DZIECKO



MIĘKKO O KOMPETENCJACH

by Katarzyna Pluska

katarzynapluska.pl

Choleryk

Urodzony przywódca

Dynamiczny i aktywny

Nieodparta potrzeba zmian

Musi korygować błędy

Silna wola i zdecydowanie

Nie ulega wzruszeniom

Trudno go zniechęcić

Niezależny i samowystarczalny

Wzbudza zaufanie

Wszystkim pokieruje



Flegmatyk

Powściągliwy

Niewymagający i beztroski

Spokojny, chłodny, opanowany

Cierpliwy, zrównoważony

Cichy, a przy tym dowcipny

Życzliwy i uprzejmy

Emocje skrywa głęboko

Pogodzony z życiem





MELANCHOLIK

GŁĘBOKI I SKŁONNY DO ROZMYŚLAŃ

ANALITYCZNY, SUMIENNY

POWAŻNY I ZDETERMINOWANY

UTALENTOWANY I TWÓRCZY

MUZYKALNY, ZDOLNOŚCI ARTYSTYCZNE

FILOZOFUJĄCY I POETYCZNY

WYCZULONY NA PIĘKNO

SKŁONNY DO POŚWIĘCEŃ

IDEALISTA

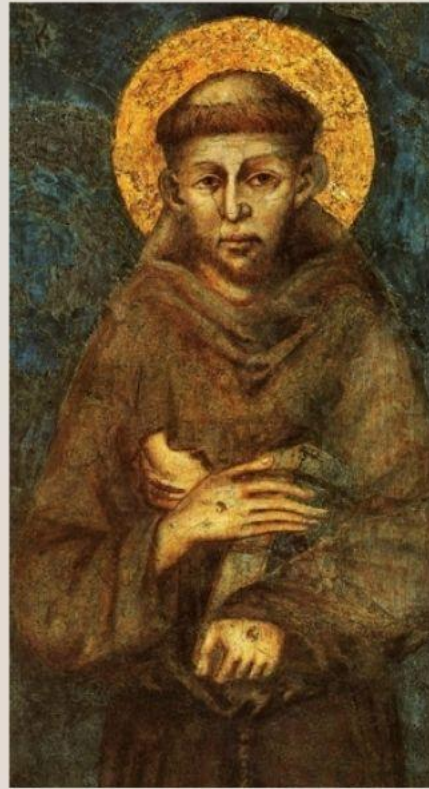
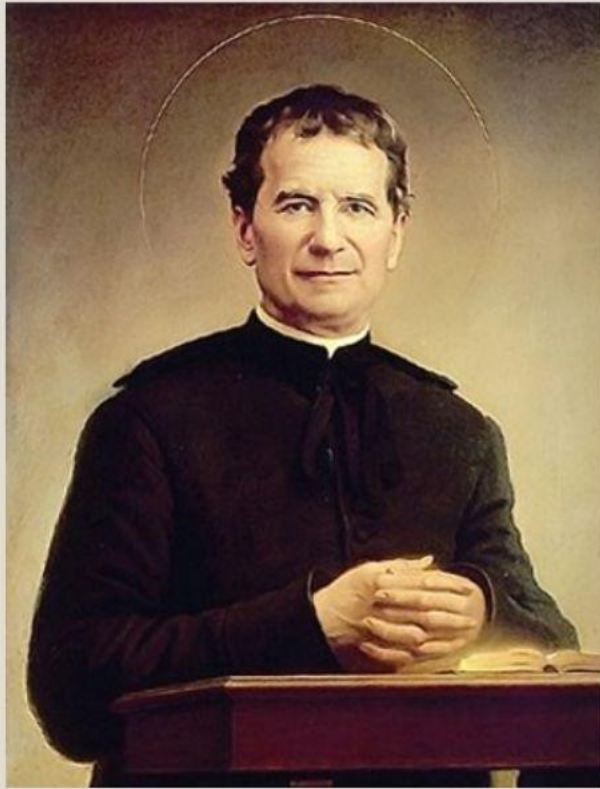


Sangwinik - jak pracować nad sobą

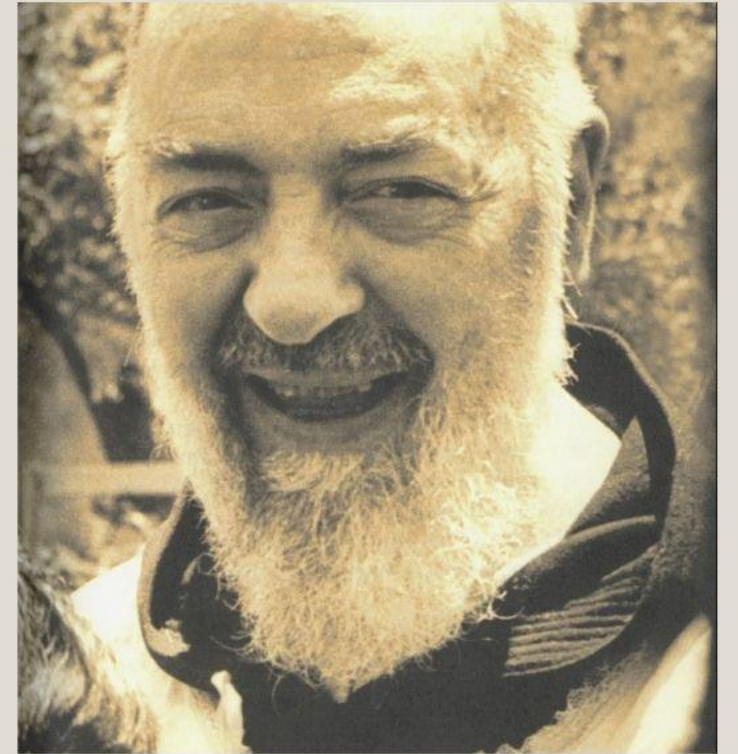


MACIERZ EISENHOWERA

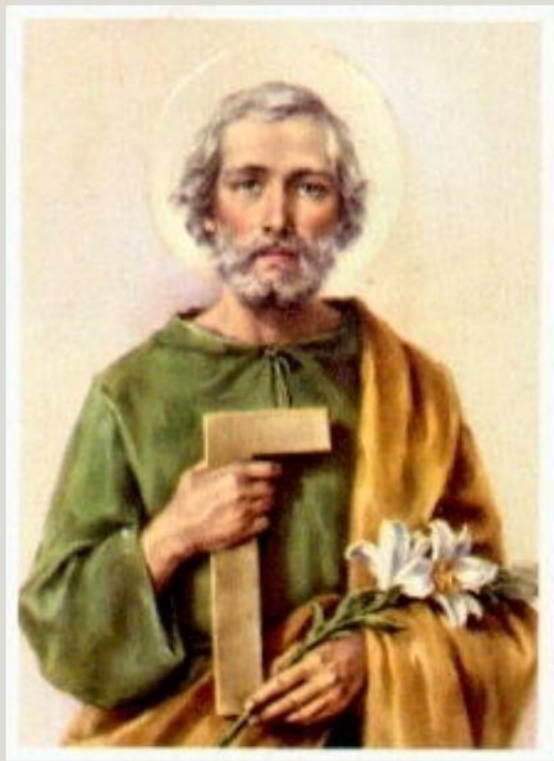
Sangwinik



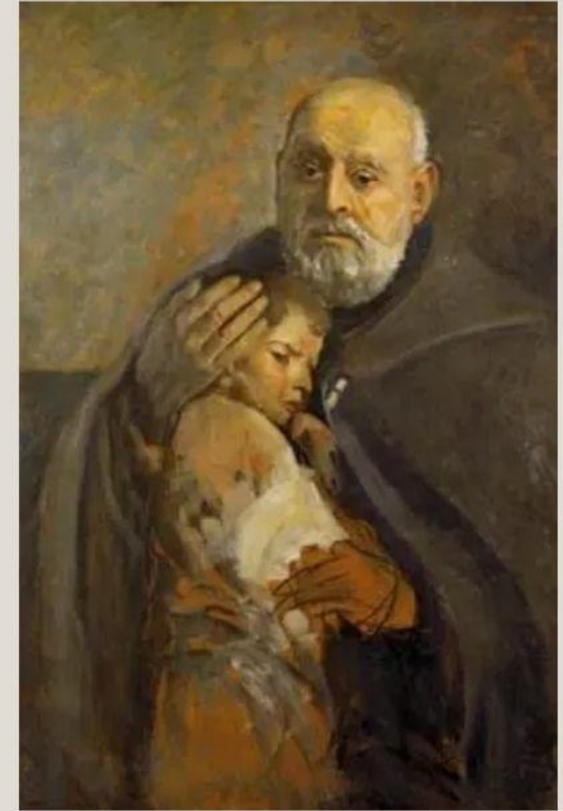
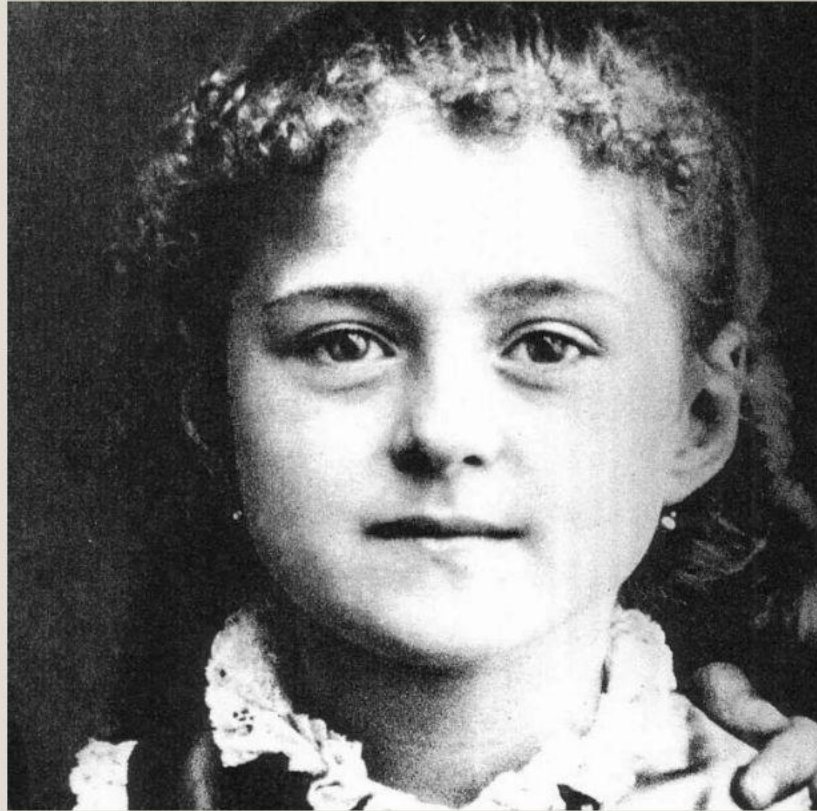
Choleryk



Flegmatyk



Melancholik



„Należy starannie kształtować życie duchowe, psychiczne i moralne, a to przede wszystkim **przez roztropne ćwiczenie cnót**; dzięki temu kandydaci będą się uczyć samoposiadania, panowania nad własnymi skłonnościami oraz **doskonalenia swej osobowości** w duchu stałości, stosownej oceny spraw [analiza melancholika/choleryka] i szczerzej prawości w postępowaniu [koniecznej dla flegmatyka/sangwinika].”

— Sobór Watykański II, Dekret Optatam Totius (O formacji kapłanów), nr II

Ćwiczenie - w parze

- Siostry dobierają się w 2
- Każda siostra wybiera temperament, który najbardziej ją opisuje.

W parach:

Co jest piękne w moim temperamencie

Co bywa trudne dla innych



Ćwiczenie

I. Zadanie: Temperament w modlitwie i posłudze

- Podział na grupy

Zadanie grupowe: Zastanówcie się i zapiszcie:

- Jak Wasz temperament wpływa na Waszą modlitwę i relację z Bogiem
- Jak Wasz temperament przejawia się w pracy/posłudze w zgromadzeniu/świecie

„Wielką wartością, jaką powinniśmy posiadać, jest zdolność panowania nad sobą, zarządzania własnymi skłonnościami, nastrojami i uczuciami [wyzwaniami temperamentów], by nie stały się przyczyną zamieszania, niezgody i złego świadectwa. Kto służy Panu, musi być panem samego siebie, a nie niewolnikiem własnych namiętności.”

— Papież Franciszek, Audiencja generalna (2018)

ZASADY DIALOGU

- Komunikacja to **nie tylko słowa** — to ton głosu, mimika, gesty, intencja.
- Komunikacja **może leczyć lub ranić** - to zawsze nasz wybór.
- Komunikacja to uznanie, że druga osoba może być inna, bardziej lub mniej wrażliwa, mieć inne poglądy, inne potrzeby.
- Drugi może **nie być** odpowiedzią na nasze potrzeby, nie rekompensować ich.
- Jakie mam **oczekiwania** w dialogu?
- Środek ciężkości - mówienie i słuchanie.
- **Nie z każdym** zbudujemy bliskość / dialog.



ZASADY DIALOGU

- Zasada aktywnego słuchania:

Staraj się **nie przerywać**

Potwierdzaj/ parafrazuj że zrozumiałaś lub nie

Zawieś swoje osądy

Pamiętaj, że w dialogu jesteśmy równorzędni

Miej szacunek dla różnic

Zarządzaj emocjami, bądź cierpliwa

Jeśli nie możesz się skupić, czujesz dyskomfort itp - zadbaj o siebie i drugą osobę

Zadbaj o przestrzeń komunikacji. Nie zawsze i wszędzie można powiedzieć o...



ZASADY DIALOGU

Złota zasada

TAK JAK JA CHCIAŁABYM BYĆ WYSŁUCHANA, O TO POSTARAM
SIĘ W RELACJI DO DRUGIEJ OSOBY



ZASADY DIALOGU

Złota zasada

NIE Z KAŻDĄ OSOBĄ ZBUDUJĘ BLISKOŚĆ, DIALOG, POROZUMIENIE



KOMUNIKAT JA

Komunikat „Ja” to technika szczerego wyrażania własnych uczuć, potrzeb i oczekiwań bez atakowania czy oceniania rozmówcy.

Zamiast skupiać się **na błędach** drugiej osoby (co zwykle buduje mur obronny), koncentrujesz się na tym, jak dana sytuacja wpływa na Ciebie.

Taka konstrukcja sprawia, że rozmówca chętniej nas słucha, ponieważ nie czuje się oskarżony. Komunikacja jest w ogóle możliwa



KOMUNIKAT JA

Prawidłowy komunikat „Ja” składa się zazwyczaj z czterech elementów:

1. Twoich uczuć („Czuję...”),
2. Konkretnego faktu/zachowania („kiedy Ty...”),
3. Opisu skutków („ponieważ...”)
4. Twojej prośby („Chciałabym...”).



KOMUNIKAT JA

W relacji zawodowej/domowej (spóźnienia)

- **Zamiast (komunikat „Ty”):** „Znowu się spóźniasz! Jesteś totalnie nieodpowiedzialna i w ogóle nie szanujesz mojego czasu!”
- **Komunikat „Ja”:** „Czuję irytację, gdy czekam na Ciebie 20 minut, ponieważ dezorganizuje to mój plan dnia. Chciałabym, abyś następnym razem dała mi znać wcześniej, jeśli nie zdążysz na czas”.



KOMUNIKAT JA

W relacji bliskiej (przerywanie wypowiedzi)

- **Zamiast (komunikat „Ty”):** „Przestań mi ciągle przerywać! Nigdy nie dajesz mi dojść do słowa!”
- **Komunikat „Ja”:** „Jest mi przykro, kiedy przerywasz mi w połowie zdania, bo mam wrażenie, że to, co mówię, nie jest dla Ciebie ważne. Proszę, pozwól mi dokończyć myśl, zanim odpowiesz”.



ZASADY DIALOGU

Najczęstsze bariery komunikacyjne:

- **Silne emocje:** Gniew, lęk czy ogromna radość działają jak filtr, który zniekształca sens wypowiedzi.
- **Stereotypy i uprzedzenia:** Ocenianie rozmówcy przez pryzmat jego zachowań, dotychczasowych sytuacji, zanim jeszcze zacznie mówić.
- **Brak zaufania:** Jeśli *nie ufamy* rozmówcy, będziemy szukać w jego słowach drugiego dna lub koncentrować się na dotychczasowych sytuacjach sprawiających trudność.



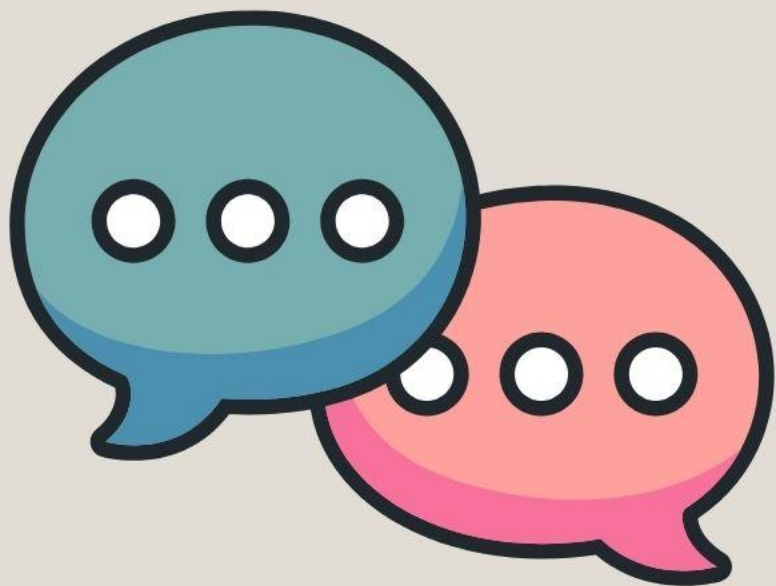
ZASADY DIALOGU

Najczęstsze bariery komunikacyjne:

- Bariery wynikające z **postawy**: pozycja ciała, rozproszenie itp.
- Brak **aktywnego słuchania**: Przerywanie, kończenie zdań za kogoś lub planowanie swojej odpowiedzi w trakcie, gdy druga osoba jeszcze mówi.
- **Egzaltacja lub autorytaryzm**: Narzucanie swojego zdania i brak otwartości na perspektywę drugiej strony.



Ćwiczenie - w grupach



1. dobierzcie się w 3
2. porozmawiajcie o:

Jakie trudności dostrzegasz w dialogu z innymi siostrami, jakie są Twoje wyzwania, co jest powtarzającą się trudnością?

ZASADY DIALOGU

Zasada	Przykład
Mów z serca, nie z oskarżenia	„Czuję się pominięta, gdy nie jestem informowana”
Zadaj pytanie zamiast zakładać	„Czy mogę zapytać, dlaczego podjęłaś taką decyzję?”
Używaj pauzy	Zanim odpowiesz – oddech, modlitwa, refleksja
Nie interpretuj – pytaj	„Jak się czujesz z tą sytuacją?”

„Formacja ma na celu ułatwienie młodym ludziom rozwijanie w harmonijny sposób wszystkich swoich zdolności, **pomoc im w panowaniu nad własnymi popędami i w osiągnięciu opanowania**, które pozwala na pełne i odpowiedzialne spełnianie się w życiu osobistym i społecznym.”

— Św. Paweł VI, Przemówienie do biskupów z Kongregacji ds. Wychowania Katolickiego (1969)

Trudne sytuacje i emocje

- Co mówią mi emocje, które czuję?

Emocje **nie** są grzechem – są informacją.

Złość mówi: „coś jest naruszone”.

Smutek mówi: „coś ważnego zostało utracone”.

Lęk mówi: „potrzebuję wsparcia”.

Radość mówi: “wydarzyło się coś dobrego, ważnego”

Bezradność mówi: “nie wiem jaką decyzję podjąć”



Projekcja – kiedy widzę w innych to, czego nie widzę w sobie

- Projekcja to mechanizm, w którym przypisujemy innym to, czego nie chcemy widzieć w sobie.

Przykład: „Ona jest taka krytyczna” – a może ja sama jestem dla siebie surowa.

- Jak rozpoznać projekcję?

Silna emocjonalna reakcja na czyjeś zachowanie, która wydaje się „przesadzona”

Powtarzające się konflikty z osobami o podobnych cechach

Trudność w przyjęciu informacji zwrotnej

Brak refleksji nad własnym udziałem w sytuacji





Przykłady projekcji w relacjach

Zachowanie osoby projektującej	Projekcja – co przypisuje innym	Ukryta prawda o niej samej
Czuje się niepewna i niedostateczna	„Ona mnie ocenia, patrzy z góry”	Sama ocenia siebie bardzo surowo
Ma trudność z wyrażaniem złości	„Ona jest agresywna, ciągle się złości”	Sama tłumi złość i nie daje jej ujścia
Pragnie być perfekcyjna	„Ona jest zbyt wymagająca wobec innych”	Sama ma wysokie wymagania wobec siebie
Czuje zazdrość o czyjeś uznanie	„Ona się wywyższa, chce być w centrum”	Sama pragnie być zauważona i doceniona
Ma trudność z przyjęciem pomocy	„Ona mnie kontroluje, chce decydować za mnie”	Sama boi się zależności i utraty autonomii
Czuje się winna za swoje błędy	„Ona mnie obwinia za wszystko”	Sama nie potrafi sobie wybaczyć

Słabości a miłosierdzie, zrozumienie

Słabość nie jest przeszkodą dla Boga – jest miejscem Jego działania.

Dojrzałość to nie brak słabości, ale umiejętność ich przyjęcia.

„Gliniane naczynie” jest piękne, bo jest prawdziwe.

Słabość nie jest przeciwieństwem świętości.

Słabość jest miejscem, gdzie świętość może się objawić.



Słabości a miłosierdzie, zrozumienie

Co to oznacza w praktyce?

- Każda z **nas ma ograniczenia**: zdrowotne, emocjonalne, charakterologiczne.
- Każda z **nas ma historię**, która ją ukształtowała.
- Każda z **nas ma momenty** zmęczenia, zranienia, bezradności.

Miłosierdzie zaczyna się tam, gdzie kończy się idealny obraz siebie.



Słabości a miłosierdzie, zrozumienie

Miłosierdzie to nie tylko przebaczenie.

To zrozumienie, że druga osoba też ma swoją glinę.

Co pomaga w miłosierdziu wobec innych?

- **Pytanie zamiast oceny:** „Co się za tym kryje?”
- **Zatrzymanie się:** nie reaguję od razu, daję sobie chwilę.
- **Patrzenie szerzej:** może ta siostra jest zmęczona, chora, zmartwiona?
- **Pamięć o własnych słabościach:** „Ja też mam swoje trudne momenty.”

Miłosierdzie nie usprawiedliwia złych zachowań, widzi człowieka, nie tylko jego zachowanie.



Akceptacja a wymaganie

Akceptacja = widzę cię taką, jaka jesteś.

Wymagania = pomagam ci wzrastać.

To dwie siostry, które muszą iść razem.

Bez akceptacji wymagania stają się twardością.

Bez wymagań akceptacja staje się biernością.



Akceptacja a wymaganie

Akceptacja — fundament relacji

Akceptacja to:

- **uznanie, że każdy ma swoją historię, temperament, ograniczenia**
- **zgoda na to, że ludzie są różni**
- **przyjęcie, że ktoś może czegoś nie umieć, nie wiedzieć, nie potrafić**
- **patrzenie na człowieka z miłosierdziem, nie z oczekiwaniem doskonałości**

Akceptacja nie mówi: „Rób, co chcesz”.

Akceptacja mówi: „Jesteś wartościowa, nawet jeśli popełniasz błędy”.



„Nasza świętość polega na czynieniu dobra i na dochowaniu wierności **w rzeczach małych, ale dobrze wykonanych.** Pamiętajcie, że Bóg nie pyta o wielkie rzeczy, **ale o serce, które kocha i jest posłuszne.**”

— Święta Maria Dominika Mazzarello

„Miłość nie polega na tym, by kochać kogoś za to, co nam daje, lecz na tym, **by go kochać za to, czym jest; i wiedzieć, że każda dusza jest inaczej ulepiona i wymaga indywidualnej opieki.**”

— Św. Jan Bosko

„Tu nie ma miejsca na wady, ale tu się ćwiczymy w cnotach. **Najpierw musimy wytrwale dążyć do uświęcenia siebie, potem zaś innych.**”

— Św. Dominik Savio

„Radość serca jest siłą, która zawsze pomaga iść naprzód. **Nie lękajcie się trudu.** Bóg jest z Wami. Kto ufa Bogu, nie lęka się niczego i zawsze jest radosny.”

— Bł. August Czartoryski

Ćwiczenie - praca indywidualna



LUSTRO



Test na temperament



Test na temperament



Skontaktuj się z nami

Centrum Formacji Rodziny

ul. Jana Pawła II 58

Adres email

cfrlubin@gmail.com

Telefon

511 833 628



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

