

Program wychowawczy > Klasa VII > Wartość XXV > Autentyczność uczuć i przeżyć emocjonalnych

## WARTOŚĆ XXV

### Autentyczność uczuć i przeżyć emocjonalnych

#### II. PROSPEKT WARTOŚCI

##### 2.1. CEL OGÓLNY

Rozwój emocjonalny

##### 2.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Umiejętność nawiązywania trwałych relacji z innymi osobami

##### 2.3. CEL WYCHOWAWCZY

Rozeznawanie i przeżywanie własnych emocji

##### 2.4. PROPONOWANE TEMATY

- Egoizm uczuć jako zagrożenie dla miłości<sup>1</sup>.
- Zgodność woli i emocji. Czy emocje można wychowywać?
- Co to znaczy: poznać samego siebie?

##### 2.5. ZADANIA DLA UCZNIĄ, SAMOWYCHOWANIE

###### *Normy*

- Uczucie jest faktem psychicznym, ma charakter subiektywny, występuje w reakcji na różne wartości i jest związane z uczynkami<sup>2</sup>.
- Przeżycia emocjonalne kryją w sobie potrzebę bliskości i intymności z drugą osobą<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> „Tak więc w egoizmie uczucia więcej jest szukania własnego «ja» niż szukania przyjemności. A jednak i tutaj jest ona celem; nastawienie na nią w ostateczności też decyduje o egoizmie. Chodzi bowiem o przyjemność, która zawiera się w samym przeżywaniu uczucia czy też w jego doznawaniu. Kiedy uczucie staje się celem tylko ze względu na tę przyjemność, jaka zawiera się w jego przeżywaniu lub doznawaniu, wówczas osoba, do której ono się zwraca lub od której pochodzi, znów jest tylko «przedmiotem», który dostarcza okazji do zaspokojenia potrzeb emocjonalnych własnego «ja»”. K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 142.

<sup>2</sup> Por. K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 137.

<sup>3</sup> „W przeżyciu emocjonalnym natomiast odzywa się inne pragnienie i inna potrzeba dochodzi do głosu. Jest to pragnienie bliskości i zbliżenia, a równocześnie wyłączności czy intymności, jakiegoś «sam na sam», jednocześnie zaś jakiegoś «wciąż razem». Miłość uczuciowa trzyma dwoje ludzi blisko siebie, każe im – nawet jeśli fizycznie są od siebie daleko – poruszać się wciąż intencjonalnie w swoim kręgu”. K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 100.

Program wychowawczy > Klasa VII > Wartość XXV > Autentyczność uczuć i przeżyć emocjonalnych

- Uczuciowość związana jest z kontemplacją.

#### Zasady

- Uczę się rozpoznawać własne emocje.
- Staram się poznać i zrozumieć najbliższe mi osoby.
- Rozwijam w sobie umiejętność zachwyty drugą osobą.

## 2.6. ZADANIA DLA RODZICÓW

#### Normy

- Uczucia są nastawione na doznawanie<sup>4</sup>.
- Uczuciowość to zdolność reagowania na określone wartości związane z człowiekiem drugiej płci<sup>5</sup>.
- Miłość jest afirmacją osoby<sup>6</sup>.

#### Zasady

- Sfera emocjonalna jest ważną częścią okresu dojrzewania<sup>7</sup>.
- Uwrażliwiam dziecko na wewnętrzne piękno drugiej osoby<sup>8</sup>.
- W relację miłości angażuję całą moją osobę<sup>9</sup>.

<sup>4</sup> „Uczucia same z siebie nie mają mocy poznawczej, mają natomiast moc nastawiania i orientowania aktów poznawczych, to właśnie najwyraźniej zaznacza się w upodobaniu. [...] uczucia bowiem pojawiają się w sposób spontaniczny – stąd też upodobanie do jakiejś osoby wyrasta nieraz nagle i nieoczekiwanie – ale reakcja ta jest właściwie «ślepa». Naturalna działalność uczuć nie zmierza do ujęcia prawdy o przedmiocie”. K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 72-73.

<sup>5</sup> Por. K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 137.

<sup>6</sup> „Uczuciowość jest subiektywna i karmi się – i to czasem aż do przesady – tymi przede wszystkim wartościami, które sam podmiot nosi w sobie, do których łączy świadomie i podświadomie”. K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 102.

<sup>7</sup> „Uczucia są naturalnymi składnikami psychiki ludzkiej, stanowią obszar przejściowy i zapewniają więź między życiem zmysłowym a życiem ducha”. KKK 1764.

<sup>8</sup> „Prócz piękna zatem zewnętrznego trzeba umieć odkrywać również piękno wewnętrzne człowieka i w nim sobie także podobać, a może nawet w nim umieć podobać sobie przede wszystkim. Prawda ta w jakiś szczególny sposób jest ważna dla miłości pomiędzy mężczyzną a kobietą, gdyż miłość ta jest, a w każdym razie powinna być, miłością osób. upodobanie, na którym ta miłość się opiera, nie może rodzić się tylko z widzialnego i zmysłowego piękna, ale powinno uwzględniać całkowicie i dogłębnie piękno osoby”. K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 75.

<sup>9</sup> „Chodzi tylko o to, ażeby wartość tę mocno związać z wartością osoby, skoro miłość zwraca się nie do samego «ciała» ani też nawet nie do samego «człowieka drugiej płci», ale właśnie do osoby. Co więcej – tylko przez zwrot do osoby miłość jest miłością. Nie jest miłością przez zwrot do samego «ciała» osoby, tu bowiem wyraźnie uwydatnia się chęć używania, która zasadniczo jest miłości przeciwna. Nie jest też jeszcze miłością sobą przez sam zwrot uczuciowy w stronę człowieka drugiej płci. Wiadomo przecież, że to uczucie – oparte tak mocno na wrażeniu i odczuciu «kobiecości» czy też «męskości» – może się z czasem jakby wyczerpać w świadomości emocjonalnej tak

Program wychowawczy > Klasa VII > Wartość XXV > Autentyczność uczuć i przeżyć emocjonalnych

## 2.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

### Normy

- Osoba ludzka wyróżnia się wielością i różnorodnością uczuć.
- Uczucia mogą rozwijać się i dostosowywać do woli człowieka<sup>10</sup>.
- Upodobanie drugiej osoby opiera się na prawdzie o niej<sup>11</sup>.

### Zasady

- Pomagam uczniom w kształtowaniu ich emocji<sup>12</sup>.
- Tłumaczę, że uczucia mają wartość moralną, kiedy zależą od rozumu i woli<sup>13</sup>.
- Wyjaśniam, że upodobanie do osoby jest przeżywaniem wartości w niej zawartych jak i wartości samej osoby<sup>14</sup>.

## 2.8. SPOSÓB REALIZACJI

Uczniowie są proszeni o podjęcie próby analizy swojego emocjonalnego zachowania: jakie emocje często u nich występują, czy mają one wpływ na podejmowane decyzje? Osoby mogą również dzielić się na forum klasy swoim doświadczeniem dotyczącym przeżywania emocji.

mężczyzny, jak i kobiety, jeżeli nie jest mocno związane z afirmacją osoby, tej mianowicie, której mężczyzna zawdzięcza przeżycie «kobiecości», czy też tej, której kobieta zawdzięcza przeżycie «męskości»". K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 111.

<sup>10</sup> „Uczucie może się rozwijać i dostosowywać do tego, co człowiek świadomie kształtuje swoją wolą. Integracja miłości domaga się tego, aby człowiek świadomie kształtował swoją wolą to wszystko, czego dostarczają mu zmysły w reakcjach zmysłowości i uczuciowości, by przez gruntowną afirmację wartości osoby stawał to wszystko na poziomie odniesienia osoby do osoby i utrzymywał w granicach prawdziwego zjednoczenia osób". K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 137-138.

<sup>11</sup> „Wartość upodobania leży przeciwieństwo w tym, że dobro, do którego ono się zwraca, naprawdę jest tym dobrem, o jakie chodzi. tak więc i w upodobaniu pomiędzy y a x prawda o wartości osoby, ku której druga osoba żywi upodobanie, jest czymś podstawowym i decydującym. I właśnie tutaj reakcje wzruszeniowo-afektywne przyczyniają się nieraz do skrzywienia czy też zafałszowania upodobań, kiedy poprzez nie dostrzega się w danej osobie wartości, których w niej naprawdę nie ma. Może to być bardzo niebezpieczne dla miłości". K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 73.

<sup>12</sup> „Integracja miłości domaga się tego, aby człowiek świadomie kształtował swoją wolą to wszystko, czego dostarczają mu zmysły w reakcjach zmysłowości i uczuciowości, by przez gruntowną afirmację wartości osoby stawał to wszystko na poziomie odniesienia osoby do osoby i utrzymywał w granicach prawdziwego zjednoczenia osób". K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 137-138.

<sup>13</sup> Por. KKK 1767.

<sup>14</sup> „Chodzi o to, ażeby żywić upodobanie po prostu do osoby, to znaczy, ażeby przeżywając różne wartości, które w niej tkwią, zawsze przeżywać wraz z nimi w akcie upodobania wartość samej osoby – to, że ona sama jest wartością, a nie tylko zasługuje na upodobanie ze względu na takie czy inne wartości w niej zawarte". K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 74.

Program wychowawczy > Klasa VII > Wartość XXV > Autentyczność uczuć i przeżyć emocjonalnych

## 2.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Uczeń świadomie rozwija swoją sferę emocjonalną. Wie, że uczucia odzwierciedlają jego reakcje na przeżywane doświadczenia. uczucia pomagają mu w pełnym przeżywaniu relacji międzyosobowych. uczeń rozumie, że prawdziwe więzi nie opierają się tylko na uczuciu, lecz na prawdzie. Wie, iż miłości zawsze towarzyszą uczucia i emocje. Im silniejsza jest miłość, tym intensywniejsze rodzą się w nim uczucia. Rozeznaje on jednak, że w relacji miłości może przeżywać różne stany emocjonalne: od entuzjazmu po rozczarowanie. Emocje nie są dla niego jedynym czynnikiem wpływającym na podejmowanie decyzji. Swoje uczucia potrafi podporządkować własnej woli.

## 2.10. ZAGROŻENIA

Istnieje zagrożenie, że uczucia młodego człowieka mogą stać się dla niego jedynym źródłem poznania otaczającej go rzeczywistości i drugiej osoby. Bez osądu rozumu, może on zacząć idealizować inne osoby bądź je emocjonalnie odrzucać<sup>15</sup>. Może uważać, że miłość jest tylko uczuciem. Również jego relacje międzyosobowe będą zależeć od jego stanów emocjonalnych. Nie będzie on w stanie nawiązać trwałych związków z innymi. Również sam siebie może rozumieć tylko przez pryzmat własnych odczuć i emocji. W konsekwencji emocje będą kierować nim samym i jego postępowaniem. Stanie się podatny na wszelkiego rodzaju uzależnienia.

---

<sup>15</sup> „Jednak te najdelikatniejsze nawet reakcje naturalne, które na gruncie uczuciowości powstają wobec «kobiecości» czy też «męskości», nie stwarzają jeszcze same z siebie dostatecznie głębokiego oparcia dla skryzystalizowania się miłości osoby. Owszem, istnieje pewne niebezpieczeństwo, że pożądlivość ciała wchłonie te reakcje, że przyswoi je sobie jako pewnego rodzaju «akompaniament», który przysłoni właściwy jej stosunek do człowieka drugiej płci. W tym ujęciu «miłość» będzie przede wszystkim sprawą ciała i domeną pożądlivości, z tym, że dołączy się do niej pewna doza jakiegoś «liryzmu» płynącego z uczuciowości. trzeba dodać, że uczuciowość nie wzmocniona cnotą, pozostawiona sobie samej, i tak rzucona na tło potężnej pożądlivości ciała, schodzi najczęściej do tej roli. Owszem, dodaje wówczas od siebie pewien moment nowy; czyni z miłości coś w rodzaju subiektywnego «tabu», w którym uczucie jest wszystkim i o wszystkim decyduje”. K. Wojtyła, ks., *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 137.