



Autentyczność uczuć i przeżyć emocjonalnych

I. PROSPEKT WARTOŚCI

1.1. CEL OGÓLNY

Rozwój emocjonalny

1.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Umiejętność nawiązywania trwałych relacji z innymi osobami

1.3. CEL WYCHOWAWCZY

Rozeznawanie i przeżywanie własnych emocji





1.4. PROPONOWANE TEMATY

- Egoizm uczuć jako zagrożenie dla miłości¹.
- Zgodność woli i emocji. Czy emocje można wychowywać?
- Co to znaczy: poznać samego siebie?



1.5. ZADANIA DLA UCZNIA, SAMOWYCHOWANIE

Normy

- Uczucie jest faktem psychicznym, ma charakter subiektywny, występuje w reakcji na różne wartości i jest związane z uczynkami².
- Przeżycia emocjonalne kryją w sobie potrzebę bliskości i intymności z drugą osobą³.
- Uczuciowość związana jest z kontemplacją.

Zasady

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



1.6. ZADANIA DLA RODZICÓW

Normy

- Uczucia są nastawione na doznawanie⁴.

¹ „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, *Miłość i odpowiedzialność*, s. 142.

² Por. tamże, s. 137.

³ „W przeżyciu emocjonalnym natomiast odzywa się inne pragnienie i inna potrzeba dochodzi do głosu. Jest to pragnienie bliskości i zbliżenia, a równocześnie wyłączości 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”. Tamże, s. 100.

⁴ „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 nierzadko nagle i nieoczekiwanie – ale reakcja ta jest właściwie «ślepa». Naturalna działalność uczuć nie zmierza do ujęcia prawdy o przedmiocie”. Tamże, s. 72-73.

- Uczuciowość to zdolność reagowania na określone wartości związane z człowiekiem drugiej płci⁵.
- Miłość jest afirmacją osoby⁶.

Zasady

- Sfera emocjonalna jest ważną częścią okresu dojrzewania⁷.
- Uwrażliwiam dziecko na wewnętrzne piękno drugiej osoby⁸.
- W relację miłości angażuję całą moją osobę⁹.

1.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

Normy

- Sfera duchowa nie jest oderwana od codziennego życia.
- Szanowanie osób, które są wyznawcami innej religii¹⁰.



⁵ Por. tamże, s. 137.

⁶ „Uczuciowość jest subiektywna i karmi się – i to czasem aż do przesady – tymi przede wszystkim wartościami, które sam podmiot nosi w sobie, do których lgnie świadomie i podświadomie”. Tamże, s. 102.

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

⁸ „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, *Miłość...*, dz. cyt., s. 75.

⁹ „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 miłością przeciwna. Nie jest też jeszcze miłość 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 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». Tamże, s. 111.

¹⁰ „Skoro bowiem Chrystus umarł za wszystkich i skoro ostateczne powołanie człowieka jest w istocie jedno, mianowicie Boskie, powinniśmy utrzymywać, że Duch Święty wszystkim daje możliwość uczestniczenia w tym misterium paschalnym w tylko Bogu znany sposób”. KDK 22.

- Życie duchowe i rozwój intelektualny nie są ze sobą sprzeczne¹¹.

Zasady

- Poprzez nauczanie religii pomagam uczniom czynić postępy w ich formacji duchowej.
- W przekazie prawd religijnych poszukuję metod pedagogicznych i sposobów komunikacji dostosowanych do uczniów.
- W formacji duchowej nawiązuję do różnych dziedzin wiedzy.



1.8. SPOSÓB REALIZACJI

Ucniowie 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.



1.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Uczeń świadomie rozwija swoją sferę emocjonalną. Wie, że uczucia odzwierciedlają jego reakcje na przeżywane doświadczenia. uczucia pomagają mu w pełnym przeżywaniu relacji międzysobowych. 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.



1.10. 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

¹¹ „Człowiek dzięki światłu rozumu potrafi rozeznaczyć swoją drogę, ale może ją przemierzyć szybko, uniknąć przeszkód i dotrzeć do celu, jeśli szczerym sercem uznaje, że jego poszukiwanie jest wpisane w horyzont wiary. Nie można zatem rozdzielać wiary i rozumu nie pozbawiając człowieka możliwości właściwego poznania samego siebie, świata i Boga”. FR 16.

odrzucać¹². 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.



¹² „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 skryształowania się miłości osoby. Owszem, istnieje pewne niebezpieczeństwo, że pożądliwość 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 pożądliwości, 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 pożądliwości 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, *Miłość...*, dz. cyt., s. 137.



II. PEDAGOG

2.1. TREŚĆ MATERIAŁU

Rozwój emocjonalny odwołuje się do odczuć względem innych oraz samego siebie, a także uwzględnia umiejętność współpracy w społeczeństwie. Rozwój młodzieży w wieku szkolnym jest szczególnie dynamiczny. Jest to czas, gdy uczeń ma większy kontakt z innymi osobami – nauczycielami i rówieśnikami. Im starszy uczeń, tym częściej styka się z trudnymi sytuacjami i problemami.

Sfera emocjonalna jest ważną częścią okresu dojrzewania. Uczucia pomagają w przeżywaniu relacji, dlatego konieczna jest ich znajomość i akceptacja oraz umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.



2.2. LITERATURA WYBRANA Z KOMENTARZEM

Czesław Miłosz to jeden z najwybitniejszych i najbardziej znanych na świecie poetów polskich. Jego wiersz pod tytułem „Dar” powstał w roku 1971 i został wydany w trzecim tomie poezji. Utwór nawiązuje do stoicyzmu, epikureizmu, jak i do słynnej dewizy Horacego „carpe diem”.

We wskazanym wierszu podmiot liryczny jest człowiekiem dojrzałym, doceniającym piękno chwili i otaczającej go przyrody. Jest szczęśliwy i zadowolony z własnej tożsamości. Czuje, że swoje życie przeżył godnie, teraz pozostaje mu jedynie radość i chwytanie każdej chwili.

Dzień taki szczęśliwy.
Mgła opadła wcześniej, pracowałem w ogrodzie.
Kolibry przystawały nad kwiatem kaprifolium.
Nie było na ziemi rzeczy, którą chciałem mieć.
Nie znałem nikogo, komu warto byłoby zazdrościć.
Co przydarzyło się złego, zapomniałem.
Nie wstydziłem się myśleć, że byłem kim jestem.
Nie czułem w ciele żadnego bólu.
Prostując się, widziałem niebieskie morze i żagle.

C. Miłosz, *Dar*, w: J. Kościelżyńska, M. Chmiel, M. Szulc, A. Gorzałczyńska-Mróz, *Nowe słowa na start! Podręcznik do języka polskiego dla klasy siódmej szkoły podstawowej*, Warszawa 2017, s. 73.

Poeta wyzbywa się złych emocji – zazdrości, chciwości, egoizmu. Z optymizmem wita każdy kolejny dzień życia, który jest dla niego darem. Towarzyszą temu autentyczne uczucia takie jak spokój, bez troska, poczucie bezpieczeństwa i wolności, zadowolenie z życia.



III. NAUCZANIE RELIGIJNE

3.1. NAUCZANIE PAPIESKIE

Człowiek dociera do miłosiernej miłości Boga, do Jego miłosierdzia o tyle, o ile sam przemienia się wewnątrz w duchu podobnej miłości w stosunku do bliźnich. ten najistotniej ewangeliczny proces nie jest tylko jednorazowym przełomem duchowym, ale całym stylem życia, istotną właściwością chrześcijańskiego powołania. Polega ono na stałym odkrywaniu i wytrwałym, pomimo wszystkich trudności natury psychologicznej czy społecznej, urzeczywistnianiu miłości jako siły jednoczącej i dźwigającej zarazem: miłości miłosiernej, która jest ze swojej istoty miłością twórczą. Miłość miłosierna we wzajemnych stosunkach ludzi nigdy nie pozostaje aktem czy też procesem jednostronnym. Nawet w wypadkach, w których wszystko zdawałoby się wskazywać na to, że jedna strona tylko obdarowuje, daje – a druga tylko otrzymuje, bie-



Jan Paweł II, enc. *Dives in misericordia*, 14, w: tegoż, *Encykliki*, t. 1, wyd. św. Stanisława B.M. Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 2005, s. 92.

rze – (jak np.: w wypadku lekarza, który leczy, nauczyciela, który uczy, rodziców, którzy utrzymują i wychowują swoje dzieci, ofiarodawcy, który świadczy potrzebującym), w istocie rzeczy zawsze również i ta pierwsza strona jest obdarowywana. A w każdym razie także i ten, który daje, może bez trudu odnaleźć siebie w pozycji tego, który otrzymuje, który zostaje obdarowany, który doznaje miłości miłosiernej, owszem, doznaje miłosierdzia.

Karol Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, wyd. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1986, s. 100.

Uczuciowość nie jest konsumpcyjna. Dlatego też mogą w niej dojść do głosu momenty kontemplacyjne związane z pięknem, z przeżyciem wartości estetycznych. uczuciowość męska jest przenikniona jakimś przejęciem i podziwem w stosunku do „kobiecości”, uczuciowość kobieca – podobnym przejęciem i podziwem w stosunku do „męskości”. Nie odzywa się przy tym w granicach samej uczuciowości żadna chęć użycia.

Karol Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, wyd. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1986, s. 100.

Bóg nie nakazuje nam uczucia, którego nie możemy w sobie wzbudzić. On nas kocha, pozwala, że możemy zobaczyć i odczuć Jego miłość i z tego „pierwszeństwa” miłowania ze strony Boga może, jako odpowiedź, narodzić się miłość również w nas. [...] Uczucia przychodzą i odchodzą. Uczucie może być cudowną iskrą rozniecającą, lecz nie jest pełnią miłości.

Franciszek, *Czuwać nad naszymi uczuciami*, 19.03.2013, w: tegoż, *Kwiatki papieża Franciszka*, wyd. M. Kraków 2013, s. 108.

Pamiętajmy, że nienawiść, zazdrość, pycha zanieczyszczają życie! Tak więc strzec oznacza czuwać nad naszymi uczuciami, nad naszym sercem, gdyż z niego wychodzą intencje dobre i złe: te, które budują, i te, które niszczą! Nie powinniśmy bać się dobroci ani też wrażliwości! Dołączam do tego jeszcze jedną uwagę: troszczenie się, strzeżenie wymaga, by było ono przeżywane z wrażliwością.





3.2. PISMO ŚWIĘTE

I mówił dalej: „Co wychodzi z człowieka, to czyni go nieczystym. Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże, zabójstwa, cudzołóstwa, chciwość, przewrotność, podstęp, wyuzdanie, zazdrość, obelgi, pycha, głupota. Całe to zło z wnętrza pochodzi i czyni człowieka nieczystym” (Mk 7,20-23).

Jak miłe są przybytki twoje, Panie Zastępów! Dusza moja usycha z pragnienia i tęsknoty do przedsionków Pańskich. Moje serce i ciało radośnie wołają do Boga żywego (Ps 84,2-3).



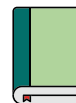
3.3. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

Pojęcie „uczucia” należy do dziedzictwa chrześcijańskiego. Doznania lub uczucia oznaczają emocje lub poruszenia wrażliwości, które skłaniają do działania lub niedziałania, zgodnie z tym, co jest odczuwane lub wyobrażane jako dobre lub złe (KKK 1763).

Por. KKK 1762; 1765;
1766; 1768; 1769.



IV. LITERATURA PRZEDMIOTU



- Benedykt XVI, enc. *Deus caritas est*, wyd. Libreria Editrice Vaticana, Watykan 2006.
- Bloom A., *Umysł zamknięty*, wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2012.
- Dziewiecki M., *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*, wyd. Jedność, Kielce 2001.
- Dziewiecki M., *Psychologia porozumiewania się*, wyd. Jedność, Kielce 2000.
- Franciszek, *Czuwać nad naszymi uczuciami*, 19.03.2013, w: tegoż, *Kwiatki papieża Franciszka*, wyd. M, Kraków 2013, s. 108.
- Jan Paweł II, enc. *Dives in misericordia*, w: tegoż, *Encykliki*, t. 1, wyd. św. Stanisława B.M. Archidiecezji Krakowskiej, Kraków 2005, s. 57-99.
- Wojtyła K., *Miłość i odpowiedzialność*, wyd. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1986.
- Kilpatrick W.K., *Psychologiczne uwiedzenie. Czy psychologia zastąpi religię?*, wyd. W drodze, Poznań 2002.
- Kongregacja Nauki Wiary, *Katechizm Kościoła Katolickiego*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002.
- Piłśniak M., *Miłość, przyjaźń, modlitwa, czyli wszystko, co najważniejsze*, wyd. List, Kraków 2004.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*. Biblia Tysiąclecia, wyd. Pallottinum, Poznań 2012.
- Reisman J. A., Eichel E. W., Kinsey – *seks i oszustwo*, wyd. Antyk, Warszawa 2002.
- Wojtyła K., *Miłość i odpowiedzialność*, wyd. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2001.
- Zimbardo G., *Psychologia i życie*, wyd. Naukowe PWN, Warszawa 1997.