

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.



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

- 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.
- Uczuciowość to zdolność reagowania na określone wartości związane z człowiekiem drugiej płci⁵.

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*, wyd. TN KUL, Lublin 2015, 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 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”. 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 nieraz nagle i nieoczekiwanie – ale reakcja ta jest właściwie «ślepa». Naturalna działalność uczuć nie zmierza do ujęcia prawdy o przedmiocie”. Tamże, s. 72-73.

⁵ Por. tamże, s. 137.

- 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

- Osoba ludzka wyróżnia się wielością i różnorodnością uczuć.
- Uczucia mogą rozwijać się i dostosowywać do woli człowieka¹⁰.
- Upodobanie drugiej osoby opiera się na prawdzie o niej¹¹.



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 szczególnie 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 miłości 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 „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 do wszystkiego, czego dostarczają mu zmysły w reakcjach zmysłowości i uczuciowości, by przez gruntowną afirmację wartości osoby stawiał to wszystko na poziomie odniesienia osoby do osoby i utrzymywał w granicach prawdziwego zjednoczenia osób”. Tamże, s. 137-138.

¹¹ „Wartość upodobania leży przecież 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

Zasady

- Pomagam uczniom w kształtowaniu ich emocji¹².
- Tłumaczę, że uczucia mają wartość moralną, kiedy zależą od rozumu i woli¹³.
- Wyjaśniam, że upodobanie do osoby jest przeżywaniem wartości w niej zawartych, jak i wartości samej osoby¹⁴.



1.8. 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.



1.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

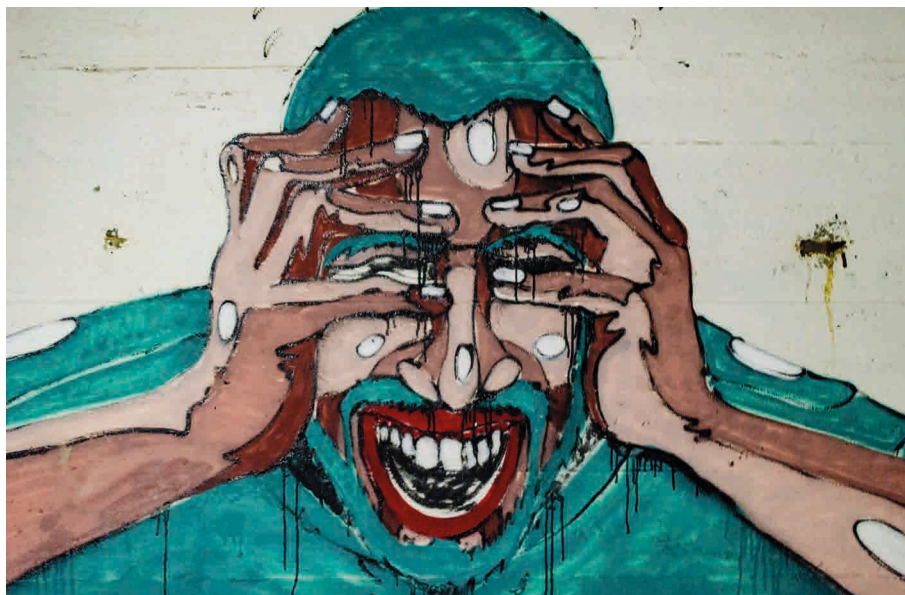
Uczeń świadomie rozwija swoją sferę emocjonalną. Wie, że uczucia odzwierciedlają jego reakcje na przeżywane doświadczenia. Uczucia pomagają mu w pełnym przeżywaniu relacji międzyosobowych. Uczeń rozumie, że prawdziwe więzi nie opierają się tylko na uczuciu, lecz na prawdzie. Wie, iż miłości zawsze towarzyszą 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.

zafałszowania upodobań, kiedy poprzez nie dostrzega się w danej osobie wartości, których w niej naprawdę nie ma. Może to być bardzo niebezpieczne dla miłości”. Tamże, s. 73.

¹² „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 stawiał to wszystko na poziomie odniesienia osoby do osoby i utrzymywał w granicach prawdziwego zjednoczenia osób”. Tamże, s. 137-138.

¹³ Por. KKK 1767.

¹⁴ „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, *Miłość...*, dz. cyt., s. 74.



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 odrzucać¹⁵. 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.

¹⁵ „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 skryształizowania 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”. Tamże, s. 137.



II. PEDAGOG

2.1. TREŚĆ MATERIAŁU

Emocje odgrywają bardzo ważną rolę w życiu człowieka, szczególnie tego młodego, który wchodzi w okres dojrzewania. Dlatego w tym okresie bardzo ważne jest, aby nauczyć się je rozeznawać i poznać samego siebie. Poznanie i rozróżnianie własnych emocji jest podstawą, aby budować z innymi dobre i głębokie relacje. Istotne jest także, aby umiejętnie odczytywać emocje innych osób. Pozwala to dzięki dialogowi znaleźć powód konkretnych zachowań. Uczucia, emocje są bowiem powiązane z uczynkami: naszymi lub innych osób.



2.2. LITERATURA WYBRANA Z KOMENTARZEM

Lektura *Księga dżungli* opowiada historię chłopca o imieniu Mowgli. Został on wychowany nie przez swoich rodziców ludzi, lecz przez dzikie wilki. Bardzo dobrze odnalazł się w środowisku, miał w dżungli wielu przyjaciół. Był jednak jeszcze młody i zbierał doświadczenia. Mimo przestróg misia Baloo, który dawał mu nauki, postanowił bawić się z małpami Bandar-logami. Małpy po pewnym czasie porwały go, a przyjaciele ruszyli mu na ratunek i odbili go, niestety ponosząc przy tym straty.

– Mowgli – rzekła na to Bagheera – to przez ciebie Kaa jest ranny w nos. Przez ciebie ja mam rany na uszach i na grzbiecie i przez ciebie Baloo jest poraniony na pysku. Przez ciebie i twoje zabawy z Bandar-logami.

– Nic nie szkodzi... – wyszeptał Baloo. – Najważniejsze, że uwolniliśmy naszego Małego Brata.

– To prawda, ale drogo nas to kosztowało. Zamiast go ratować, mogliśmy polować z myślą o sobie. Straciliśmy niemało krwi, sierści i honoru. Ja, czarna pantera, musiałam prosić o pomoc węża Kaa.

Mowgli zrozumiał, że popełnił poważny błąd, i poczuł głęboki smutek. Z jego winy przyjaciele stracili wiele nerwów i odnieśli bolesne zranienia...

To była najtrudniejsza ze wszystkich lekcji, jakie Mowgli dotychczas otrzymał. Przysiągł, że już nigdy nie będzie zadawał się z Bandar-logami ani oddawał się żadnym innym niebezpiecznym rozrywkom.

R. Kipling, Q. Gréban,
Księga dżungli,
tłum. M. Goreń, Wydaw-
nictwo Olesiejuk, Ożarów
Mazowiecki 2017, s. 60.

W powyższym przykładzie możemy zobaczyć jak wielkie emocje wzbudziło całe wydarzenie. Najpierw porwanie Mowgliego, a później sama akcja ratunkowa były niezwykle silnymi przeżyciami dla wszystkich uczestników. Mowgli mógł zobaczyć, jak na całe zajście zareagowali jego towarzysze. Pomogli mu, ponieważ był ich przyjacielem, lecz jego lekkomyślność spowodowała gniew pantery Bagheery. Baloo chciał uspokoić sytuację, lecz sam też miał chłopcu za złe jego pochopną decyzję o dołączeniu do małp.

III. NAUCZANIE RELIGIJNE

3.1. NAUCZANIE PAPIESKIE

Człowiek dociera do miłosiernej miłości Boga, do Jego miłosierdzia o tyle, o ile sam przemienia się wewnętrznie w ducha 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



DM 14.

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, bierze – (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.

DCE 17.

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: J.M. Bergoglio, *Kwiatki papieża Franciszka*, tłum. X. Bordas i in., Wydawnictwo 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.



Mk 7,20-23.

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”.



Ps 84,2-3.

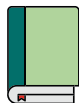


KKK 1763;
por. 1762; 1765.

Jak miłe są przybytki Twoje, Panie Zastępów! Dusza moja pragnie i tęskni do przedsieni Pańskich. Moje serce i ciało radośnie wołają do Boga żywego.

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.



IV. LITERATURA

Benedykt XVI, *Enc. Deus caritas est. O miłości chrześcijańskiej*, Wydawnictwo M, Kraków 2006.

Bloom A., *Umysł zamknięty*, tłum. T. Bieroń, wyd. Zys i S-ka, Poznań 2012.

Dziewiecki M., *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*, wyd. Jedność, Kielce 2009.

Dziewiecki M., *Psychologia porozumiewania się*, wyd. Jedność, Kielce 2009.

- Franciszek, *Czuwać nad naszymi uczuciami*, 19.03.2013, w: J.M. Bergoglio, *Kwiatki papieża Franciszka*, tłum. X. Bordas i in., Wydawnictwo M, Kraków 2013, s. 108.
- Jan Paweł II, *Enc. Dives in misericordia*, w: tegoż, *Dzieła zebrane*, t. 1, *Encykliki*, Wydawnictwo M, Kraków 2006, s. 69-100.
- Kilpatrick W.K., *Psychologiczne uwiedzenie. Czy psychologia zastąpi religię?*, tłum. R. Lewandowski, wyd. W drodze, Poznań 2002.
- Kipling R., Gréban Q., *Księga dżungli*, tłum. M. Goreń, Wydawnictwo Olesiejuk, Ożarów Mazowiecki 2017.
- 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. *Rzecz o indoktrynacji. Śledztwo w sprawie badań dotyczących ludzkiej seksualności, prowadzonych przez Alfreda C. Kinseya, Wardella B. Pomeroya, Clydea E. Martina i Paula H. Gebharda*, wyd. Antyk, Warszawa 2002.
- Wojtyła K., *Miłość i odpowiedzialność*, wyd. TN KUL, Lublin 2015.
- Zimbardo P.G., Gerrig R.J., *Psychologia i życie*, tłum. E. Czerniawska, M. Guzowska-Dąbrowska, A. Jaworska-Surma i in., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2020.