



# 16. UCZUCIA I EMOCJE W ŻYCIU CZŁOWIEKA



## I. PROSPEKT WARTOŚCI

Uczucia wyrażają emocjonalne nastawienie człowieka do innych ludzi i zdarzeń – są interpretacją emocji. Przeżywanie stosunku do siebie samego i otoczenia sprawia, że się cieszymy, kochamy, gniewamy i cierpimy. Bez uczuć i emocji nie sposób zrozumieć innych ludzi ani wejść z nimi w relacje.

### 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 uczuć.

### 1.4. PROPONOWANE TEMATY

- Zgodność woli i emocji.
- Uczucia i emocje jako odzwierciedlenie mojego stosunku do rzeczywistości.

## 1.5. ZADANIA DLA UCZNIA, SAMOWYCHOWANIE

### → NORMY

- Uczucia sami przeżywamy, a u innych możemy je obserwować i poznawać ich przejawy.
- Wola i rozum mogą kierować uczuciami.
- Występowanie uczucia nie wiąże się z pozytywną lub negatywną wartością moralną, która jest uzależniona od intelektu i woli.

### → ZASADY

- Uczę się wyrażania uczuć bez wyrządzania szkody innym i sobie.
- Staram się zrozumieć najbliższe mi osoby.
- Na sytuacje życiowe reaguję w sposób rozumny.

## 1.6. ZADANIA DLA RODZICÓW

### → NORMY

- Sfera emocjonalna jest bardzo ważna w okresie dojrzewania.
- Uczucia mogą zarówno mobilizować do działania, jak i dezorganizować zachowanie człowieka.
- Uczucia rozwijają się w trakcie życia człowieka.

### → ZASADY

- Uczę panowania nad uczuciami.
- Rozumiem kłopoty córki/syna i daję temu wyraz w postaci pomocy.
- Pobudzam do społecznie wartościowego działania, przeżywania radości życia i twórczego entuzjazmu.
- Uczę, że uczucia wywierają wpływ na zachowanie człowieka.

## 1.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

### → NORMY

- Człowiek może kontrolować swoje zachowania emocjonalne.
- Młodzież może wykorzystywać swoje emocje w procesie nauki.
- Człowiek dojrzały emocjonalnie zna swoją wartość.

### → ZASADY

- Pomagam młodzieży rozwiązywać bieżące kłopoty.
- Poprzez nauczanie wykazuję zmienność i przejściowość uczuć w życiu codziennym.
- Pozwalam młodzieży na przeżywanie uczuć przyjemnych, związanych ze sportem, muzyką, grami, podróżami.

### 1.8. SPOSÓB REALIZACJI

Nauczyciel proponuje uczniom otwartą dyskusję na temat, kiedy ostatnio odczuwali określone emocje i uczucia z przygotowanej wcześniej listy, obejmującej np. radość, zadowolenie, satysfakcję, docenienie, bezsilność, lęk, złość, smutek. Zachęcamy do opisanie wybranych sytuacji.

### 1.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Uczucia odzwierciedlają reakcje na przeżywane doświadczenia, pomagają w pełnym przeżywaniu relacji międzyosobowych. Uczeń rozpoznaje własne uczucia, podporządkowuje je własnej woli. Na sytuacje życiowe stara się reagować w sposób rozumny. Młodzież zna własną wartość i potrafi kontrolować zachowania emocjonalne.

### 1.10. ZAGROŻENIA

Uczucia w swojej spontaniczności mają tendencję do osłabiania ludzkiej wolności i uniemożliwiają realizację osobowych celów. Mogą dezorganizować zachowanie człowieka. Nadmierna koncentracja na uczuciach może spowodować, że wymkną się one spod kontroli rozumu. Istnieje też tendencja do traktowania trudnych uczuć tak, jakby nam zagrażały. Chcemy je ukryć i wyprzeć. Nie pozwalamy sobie na ich odczuwanie. Takie działanie prowadzi do pogłębienia się problemów i doprowadza nierzadko do poważnych chorób psychosomatycznych: depresji czy nerwicy.





## II. WYBRANA LITERATURA Z KOMENTARZEM

KORDIAN



KORDIAN

Gdzież anioł przecucia?

Czy przyjdzie? poprowadzi? Więc myśli i czucia

Trzeba skąpca przykładem na lata rozłożyć,

I nigdy zmysłów w jednej nie utracić burzy.

Trzeba się dziś zwyciężyć, aby jutra dożyć.

Dziwna ciekawość życia prowadzi w podróży,

A za ciekawość trzeba nieszczęściami płacić,

I nigdy zmysłów w jednej burzy nie utracić...

*(gwałtownie)*

Jam je utraciłem! Boże! zmiłuj się nade mną!

LAURA

Kordianie!...

*(Kordian milczy.)*

Czas powracać, już wietrzno i ciemno...

KORDIAN

O! pani, zostań jeszcze...

LAURA

Więc pan mi przyrzeka,

Że będzie spokojniejszy?

KORDIAN

*(z obłąkaniem)*

Tak...

LAURA

Przyszłość daleka,

Póki jesteśmy młodzi, wszystko jest przed nami...

↑ J. Słowacki, *Kordian*, Wydawnictwo Greg, Kraków 2020, s. 29-30.

KOMENTARZ

Przedstawiona przez Juliusza Słowackiego (1809-1849) scena dialogu między Kordianem i Laurą ukazuje ich relacje oparte na różnych uczuciach. Wymowne

jest imię tytułowego bohatera, gdyż oznacza „człowiek serca” (od łacińskiego słowa *cor* – ‘serce’). Kordian chciałby nawiązać z Laurą bliższy kontakt duchowy, jest w niej zakochany, jednak ona nie odwzajemnia jego uczuć, mimo iż bohater daje jej wiele dowodów swojej miłości, wspominając przy tym o swoim opuszczeniu i samotności. Laura taktuje go wręcz lekceważąco, z dystansem, pozwala sobie również na szyderstwo. Jej zachowanie nosi jednak znamiona macierzyńskiej wyrozumiałości, gdyż uważa Kordiana za osobę obłąkaną.



### III. NAUCZANIE

#### 3.1. SUGESTIE FILOZOFICZNE

W historii filozofii wiele uwagi poświęcono relacjom między uczuciami a sferą poznawczą. W greckiej starożytności sceptycznie odnoszono się do uczuć (np. stoicy, epikurejczycy). Traktowano je jako źródło zaburzeń pracy rozumu, zwłaszcza w odniesieniu do osądów, które miały kierować ludzkim postępowaniem. Wzrost znaczenia sfery uczuć nastąpił dopiero w XIX i XX wieku.

Karol Wojtyła zaznaczał, że „Osoba ludzka jako wyraźnie określony podmiot nawiązuje kontakt z resztą bytów właśnie przez swoje wnętrze, a cały kontakt «przyrodniczy», który przysługuje jej również – posiada bowiem ciało i nawet poniekąd «jest ciałem» – oraz kontakt zmysłowy, na podobieństwo zwierząt, nie stanowią charakterystycznych dla niej dróg łączności ze światem. Łączność osoby ludzkiej ze światem zaczyna się wprawdzie na gruncie «przyrodniczym» i zmysłowym, ale kształtuje się w sposób człowiekowi właściwy dopiero w orbicie życia wewnętrznego. Tutaj też zarysowuje się moment znamieny dla osoby: człowiek nie tylko przejmuje treści docierające doń z zewnętrznego świata i reaguje na nie w sposób spontaniczny czy nawet wręcz mechaniczny, ale w całym swoim stosunku do tego świata, do rzeczywistości, usiłuje zaznaczyć siebie, swoje «ja» – i musi tak postępować, gdyż natura jego bytu tego się domaga”<sup>1</sup>.

#### 3.2. SUGESTIE DYDAKTYCZNE I PEDAGOGICZNE

Emocjonalność charakteryzuje sposób odbioru różnego rodzaju wrażeń pochodzących ze świata zewnętrznego lub wewnętrznego. W okresie młodzieńczym uczucia stale się rozwijają, wzbogacają i dojrzewają. Człowiek uczy się przeżywania, tak jak uczy się chodzić i mówić. W okresie dojrzałości uczucia już się stabilizują i wyrażają się trwałymi postawami wobec ludzi, rzeczy i zjawisk.

1 K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2015, s. 25.



### 3.3. SUGESTIE PSYCHOLOGICZNE

Sfera emocjonalna jest ważną częścią okresu dojrzewania. Uczucia wyrażają emocjonalne nastawienie człowieka do innych ludzi i zdarzeń – są interpretacją emocji. Bogdan Wojciszke zaznacza, że „ważnym powodem, dla którego nasze interpretacje wywierają tak przemożny wpływ na postępowanie w sytuacji konfliktu, jest ich wyraźne powiązanie z emocjami i motywami”<sup>2</sup>.

Wszystkie emocje są ważne. Wpływają na sposób postrzegania siebie i innych, pomagają w przeżywaniu relacji, motywują do podjęcia działania. „Perspektywa poznawcza zakłada, że to, co człowiek czuje, myśli i jak się zachowuje, zależy przede wszystkim od procesów przetwarzania docierających doń informacji – od sposobu, w jaki rozumie bieżącą sytuację i napotkanych w niej ludzi. Sposób interpretacji zależy zaś od posiadanej już wiedzy i tego, jakie treści są w danym momencie aktywne”<sup>3</sup>.

---

2 B. Wojciszke, *Psychologia społeczna*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2021, s. 410.

3 Tamże, s. 20.



## IV. NAUCZANIE RELIGIJNE

### 4.1. TEOLOG

Emocjonalna sfera człowieka, jego uczucia powinny być regulowane i ukierunkowywane na normy oparte o to, co właściwe, etyczne, co prowadzi do dobra i buduje człowieka. Dekalog jest właśnie zbiorem takich reguł, opartych na prawie naturalnym, a jednocześnie posiadających sankcję Bożego prawa. W kwestiach odnoszących się do powinności międzyludzkich, Dekalog można uznać za prawo obowiązujące wszystkich ludzi, również niewierzących. Dla przykładu zakazuje on zabójstwa, zazdrości, nieczystego pożądania, kradzieży czy zdrady.

Wszystkie nasze uczucia, także te negatywne powinny stawać się dla człowieka okazją do powierzenia życia Bogu w duchu Dekalogu. Są bardzo ważną informacją o sytuacji życiowej człowieka, o jego stanie duchowym. Uczuć nie należy tłumić, ale dostrzegać i porządkować zgodnie z wolą Bożą. Bóg poprzez nasze stany uczuciowe przekazuje nam prawdę o nas. Należy też pamiętać, że im trudniejsze bywają nasze emocje, tym bardziej możemy liczyć na wsparcie Pana Boga.





## 4.2. NAUCZANIE PAPIESKIE

” Nie roszczęc sobie prawa do omówienia, a tym mniej do wyczerpania go w jego różnych aspektach, pragnę przypomnieć, chociaż pokrótce, to, czego dzieci spodziewają się i co mają prawo otrzymać od tych środków przekazu. Urzeczone i bezbronne wobec świata i osób dorosłych, dzieci są w naturalny sposób skłonne do przyjęcia tego, co im się ofiaruje, zarówno dobrego jak złego. [...] Śledzą każdy gest im ukazany i pojmują, wcześniej i lepiej od każdego innego człowieka, emocje i uczucia, jakie z nich wypływają. Jak miękki wosk, na którym każdy nawet lekki nacisk pozostawia ślad, tak dusza dzieci wystawiona jest na każdy bodziec, który pobudza ich zdolność wyobrażania, fantazji, czułości, instynktu. Wrażenia zresztą, w tym wieku wnikają bardzo głęboko w psychologię istoty ludzkiej i warunkują, często w sposób trwały, późniejsze odnoszenie się do siebie, do innych, do środowiska.

↑ Jan Paweł II, *Środki społecznego przekazu dla rozwoju dzieci. Orędzie na XIII Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu*, 23.05.1979, [online:] <https://papiez.wiara.pl/doc/378865.Srodki-spoecznego-przekazu-dla-rozwoju-dzieci/> [dostęp: 31.08.2022].

” W procesie spotkania pokazuje się również wyraźnie, że miłość nie jest tylko uczuciem. Uczucia przychodzą i odchodzą. Uczucie może być cudowną iskrą rozniecającą, lecz nie jest pełnią miłości. Mówiliśmy na początku o procesie oczyszczeń i dojrzewania, przez które *eros* staje się w sposób pełny sobą, staje się miłością w całym tego słowa znaczeniu. Należy do dojrzałości miłości to, że angażuje wszystkie potencjalne możliwości człowieka i włącza, by tak rzec, człowieka w swój całokształt. Spotkanie z widzialnymi przejawami miłości Boga może wzbudzić w nas uczucie radości, jakie rodzi się z doznania, że jest się kochanym. To spotkanie wymaga jednak również zaangażowania naszej woli i naszego intelektu.

↑ DCE 17.

” Doświadczenie uczuć nie jest samo w sobie czymś moralnie dobrym, ani też złym. Gdy zaczyna się odczuwać pragnienie lub odrzucenie, to nie jest to grzeszne lub naganne. To, co jest dobre lub złe, to czyn pobudzony lub łączący się z namiętnościami, jaki ktoś spełnia. Jeśli jednak uczucia są umacniane, poszukiwane i z ich powodu podejmujemy złe działania, to zło polega na decyzji, aby je umacniać i na wynikających z nich złych czynach. W tym samym duchu odczuwanie do kogoś upodobania samo w sobie niekoniecznie jest dobre. Jeśli poprzez takie upodobanie sprawiam, że ta osoba stanie się moim niewolnikiem, to uczucie posłuży mojemu egoizmowi. Przekonanie, że jesteśmy dobrzy, tylko dlatego, że „doświadczamy uczuć”, to straszne oszustwo. Są ludzie, którzy czują się zdolni



do wielkiej miłości, tylko dlatego, że mają silną potrzebę uczucia, a nie są w stanie walczyć o szczęście innych i żyją zamknięci w swoich pragnieniach. W tym przypadku uczucia odwracają uwagę od wielkich wartości i ukrywają egocentryzm, który uniemożliwia prowadzenie życia w zdrowej i szczęśliwej rodzinie.

↑ AL 145.

### 4.3. PISMO ŚWIĘTE

” Jeśli więc jest jakieś napomnienie w Chrystusie, jeśli jakaś moc przekonująca Miłości, jeśli jakieś uczestnictwo w Duchu, jeśli jakieś serdeczne współczucie – dopełnijcie mojej radości przez to, że będziecie mieli te same dążenia: tę samą miłość i wspólnego ducha, pragnąc tylko jednego, a niczego nie pragnąc dla niewłaściwego współzawodnictwa ani dla próżnej chwały, lecz w pokorze oceniając jedni drugich za wyżej stojących od siebie. Niech każdy ma na oku nie tylko swoje własne sprawy, ale też i innych.

↑ Flp 2,1-4.

### 4.4. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

” Uczucia same w sobie nie są ani dobre, ani złe. Nabierają one wartości moralnej w takiej mierze, w jakiej faktycznie zależą od rozumu i od woli. Uczucia nazywane są dobrowolnymi „albo dlatego, że nakazuje je wola, albo dlatego, że ich nie zabrania”<sup>4</sup>. Doskonałość dobra moralnego lub ludzkiego wymaga, by rozum kierował uczuciami.

↑ KKK 1767.



## V. LITERATURA

Benedykt XVI, *Encyklika Deus caritas est*, Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne, Radom 2006.

Franciszek, *Adhortacja Amoris laetitia*, Wydawnictwo M, Kraków 2016.

Hayes S.C., *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem. Terapia ACT*, tłum. A. Wojciechowski, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2014.

Jan Paweł II, *Środki społecznego przekazu dla rozwoju dzieci. Orędzie na XIII Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu*, 23.05.1979, [online:] <https://papiez.wiara.pl/doc/378865.Srodki-spolecznego-przekazu-dla-rozwoju-dzieci/> [dostęp: 31.08.2022].

4 Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna* I-II, q. 24,3.

- Kądziołka W., *Dialog źródłem wychowania w rodzinie*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012.
- Kobylińska D., *Automatyczna kontrola nieświadomych emocji*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2007.
- Łosiak W., *Psychologia emocji*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.
- Martini C.M., *Słownik duchowości. Mały przewodnik duchowy*, tłum. A. Spurgiasz, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2005.
- Słowacki J., *Kordian*, Wydawnictwo Greg, Kraków 2020.
- Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna*, t. 10: *Uczucia (1-2, qu. 22-48)*, tłum. J. Bardan, oprac. F.W. Bednarski, Katolicki Ośrodek Wydawniczy Veritas, Londyn 1983.
- Wojciszke B., *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zaangażowanie*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009.
- Wojciszke B., *Psychologia społeczna*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2021.
- Wojtyła K., *Miłość i odpowiedzialność*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2015.

