

Wychowanie uczuć

„Strumienie” 26 kwietnia 2010 r.

Uczucia to akty pożądania zmysłowego

	DUSZA		CIAŁO
Władze poznawcze	Rozum	Pamięć, wyobraźnia, instynkt	Zmysły
Władze pożądawcze	Wola		Uczucia

Rola intelektu i woli: ocena uczucia i przyzwolenie na nie, bądź nie.



Podstawowe idee

- ▶ Rozbudzone uczucie „targuje się” z rozumem... zamiast poprawnego sylogizmu stara się ono podsunąć rozumowi inny, który pozwala upozorować ustępstwo na rzecz uczucia.
 - ▶ Wszystkie uczucia, gdy uprzedzają zastanowienie rozumu, mają tę własność, że wpływają na jego sądy praktyczne i nieraz nawet na teoretyczne, o ile stają im na przeszkodzie.
 - ▶ Wartość moralna czynu pod wpływem nagle rozbudzonego uczucia jest zmniejszona (zły czyn jest mniej zły, a dobry mniej dobry).
 - ▶ Ale gdy zrobiliśmy coś złego pod wpływem nagłego uczucia, ponosimy odpowiedzialność za to, że dopuściliśmy do tego stanu; że życie zmysłowe nie było opanowane i ujęte w karby charakteru, który może zapobiec takim gwałtownym uczuciom.
 - ▶ Rozum i wola nie pozostają bezsilne wobec uczuć. Mogą nimi rządzić „politycznie”: umysł musi nimi kierować, z nimi pertraktować i starannie je wychowywać.
-



Wychowanie ku dojrzałości emocjonalnej

Podstawowe umiejętności potrzebne do dojrzałości emocjonalnej

- ▶ Samopoznanie
- ▶ Samokontrola i równowaga emocjonalna
- ▶ Zdolność do motywowania siebie i innych
- ▶ Talent społeczny
- ▶ optymizm i stałość
- ▶ Umiejętność rozpoznawania i rozumienia uczuć innych osób



W wychowaniu najważniejsza jest prewencja

- ▶ Nauczyć pragnąć tego, co jest tego warte.
- ▶ Nasza natura nie jest nieugięta – nie powinniśmy przyklejać „etykietek” : uczucia można wychować
- ▶ Wychowanie uczuć jest o wiele ważniejsze niż nauka matematyki czy też języków, ale jeśli nie ma porozumienia między rodziną a szkołą, to kształtowanie uczuciowości jest zdane na łaskę okoliczności, losu czy mody.





samopoznanie

Poznanie samego siebie

- ▶ Pierwszy krok do nabycia umiejętności panowania nad własnymi uczuciami to dostrzeżenie własnego stanu emocjonalnego.
- ▶ Potrzebna jest analiza elementów, które składają się na nasze życie i wpływają na nie.
- ▶ Brak tej analizy i w efekcie samopoznania może powodować przypisywanie problemów z jednej sfery życia innej.



Potrzebna jest otwartość, szczerłość i odwaga

- ▶ Gdy poznamy jakie uczucia kłębią się w nas w danym momencie, to stanie się możliwe ich ocena i decyzja by dać ujście jednym, a odrzucić inne, a w efekcie panowanie nad własnym postrzeganiem rzeczywistości i nastrojami.
- ▶ W ten sposób przejawia się nasza rozumność.
- ▶ Wyrażanie i okazywanie uczuć jest bardzo ważne w procesie ich kształtowania.

Aby osiągnąć dojrzałość uczuciową, potrzeba dobrze uformowanego intelektu, który szuka prawdy i czuje się nią zobowiązany.



Dwie częste skłonności

- ▶ Zrzucanie na innych winy za wszelkie zło, które nam się przydarza.
- ▶ Przypisywanie innym własnych wad poprzez projekcję.

Chodzi o to, by starać się dostrzegać dobre rzeczy w innych ludziach, bo zawsze się takie znajdują, i uczyć się od nich, a kiedy widzimy coś złego, to szczerze się zastanowić, czy takich samych postaw nie ma w naszym życiu.



Samokontrola i równowaga emocjonalna

Panowanie nad zmartwieniem

- ▶ Spirala zmartwienia: obsesja, polegająca na roztrząsaniu powtarzających się myśli, która jest źródłem niepokoju i lęku. Rodzi się z wewnętrznego monologu i zaciemnia możliwości rozumowania. Może prowadzić do zaburzeń nerwowych.
- ▶ Zdać sobie sprawę na czas.



Panowanie nad smutkiem

- ▶ Smutek jest adekwatną i naturalną reakcją na niektóre sytuacje. Pomaga refleksji, pomaga przyjąć daną sytuację i rozważyć jej znaczenie.
- ▶ Ciągły smutek wyrządza szkodę: „Życie to coś więcej niż księga skarg i wniosków”.
- ▶ Dużo praktyczniejsze jest dostrzeganie pozytywnych aspektów oraz skupianie się na zadaniach i wyzwaniach.
- ▶ Najlepszą „terapią” jest myślenie o innych, a nie o nas.



Panowanie nad złością

- ▶ Łatwo się jest zezłościć.
- ▶ Trudniej jest się zezłościć na właściwą osobę, w odpowiednim stopniu, we właściwym momencie, dla sprawiedliwej przyczyny i w sposób poprawny (Arystoteles).
- ▶ Folgowanie złości przynosi tylko chwilową ulgę, ale nic więcej. Często komplikuje daną sytuację jeszcze bardziej.



Co możemy zrobić?

▶ Spróbować się uspokoić:

- ✓ Podważyć myśli, które napędzają złość (spróbować znaleźć usprawiedliwienie).
- ✓ W chwilach krytycznych: zmusić się do milczenia; nie odpowiadać zniewagą na zniewagę; nie zwracać uwagi na prowokację.
- ✓ Zdążyć na czas.



Motywowanie siebie i innych:
optymizm i stałość

Motywowanie samego siebie

- ▶ Obraz samego siebie ma decydujący wpływ na naszą wewnętrzną energię.
- ▶ Dlatego optymizm jest siłą napędową motywacji.
- ▶ Optymizm jest bardzo ważny w życiu każdej osoby oraz w procesie wychowania: wychowanie oznacza wiarę w zdolność człowieka do stawania się lepszym samemu i do pomagania w tym innym.



Co determinuje sposób interpretowania zdarzeń?

- ▶ Sposób w jaki rodzice wyjaśniają dziecku każdą rzecz, która je spotyka. Pesymizm lub optymizm rodziców jest przyjmowany przez dziecko jako właściwa struktura rzeczywistości.
- ▶ Sposób w jaki dorośli oceniają lub krytykują zachowanie dzieci (treść i forma).
- ▶ Ważność nauki wykorzystywania porażek.



Odkładanie gratyfikacji na później

- ▶ Chyba najważniejsza umiejętność psychologiczna: zdolność opierania się popędom, odkładania na później gratyfikacji lub rezygnowania z niej, by osiągnąć inne cele.
- ▶ Ta zdolność stanowi podstawę panowania nad sobą.
- ▶ Związana z umiejętnością robienia i utrzymywania wysiłku.



Co się stanie jak pozwolimy by nas opanowały zachcianki czy też pożądanania?

- ▶ Osoba opanowana przez nie do tego stopnia, że nie jest w stanie im się przeciwstawić, nie jest zdolna do postrzegania wartości, które wymagają wzniesienia się ponad te pragnienia i przez to brakuje jej prawdziwej wolności.
- ▶ Np. osoby, które ulegają lenistwu, brakowi porządku, egoizmowi, niezdrowej ambicji, nieporządkowi z dziedzinie seksualności, alkoholowi itd.
- ▶ Wspólne tym wszystkim sytuacjom jest to, że na początku nie wymagają nic od człowieka, zachęcają, by pozwolił się ponieść, a w końcu zostawiają smutek i pustkę.
- ▶ Na początku – gdzie nie ma wymagań - jest wrażenie, że zyskuje się wszystko.



Poczucie zniechęcenia

Uleganie pragnieniom i pożądaniam prowadzi do ogólnego zniechęcenia i wiąże się z wieloma mylnymi postawami:

- ▶ Przesadna pobłażliwość wobec siebie;
- ▶ Słaba odporność na porażki;
- ▶ Niskie poczucie własnej wartości;
- ▶ Zdominowanie przez własne lenistwo, zły charakter, żołądek...

Prawdziwa satysfakcja jest nieodłącznie związana z pracowitością i pilnością.



Wychowanie w atmosferze wymagania

Brak atmosfery wymagania od samego siebie, lenistwo i egoizm tłumią proces dojrzewania emocjonalnego.



Rozpoznawanie i rozumienie uczuć innych

Rozpoznawanie uczuć innych

- ▶ Wrażliwość na cudze uczucia: podstawowa umiejętność potrzebna dla dobrego funkcjonowania małżeństwa, wychowania dzieci, pracy zespołowej, posługiwania się autorytetem, nawiązywania przyjaźni...
- ▶ Potrzebny jest przykład własny, pomoc w odkrywaniu potrzeb innych, ukazywanie atrakcyjności stylu życia opartego na wielkoduszności, wychowanie w atmosferze wymagania.



Nie wystarczy traktować innych tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani: trzeba traktować ich tak, jak byśmy chcieli być traktowani, gdybyśmy byli tacy jak oni.



Kształtowanie własnej uczuciowości

Nie wszystkie wartości odczuwamy spontanicznie

- ▶ Wartość może być taka sama, nawet jeśli nasze odczucie jest inne.
- ▶ Trzeba pomóc dzieciom i młodzieży nauczyć się czerpać radość z czynienia dobra i odczuwać przykrość w przypadku czynienia zła.
- ▶ Trzeba dążyć do tego, by uczucia sprzyjały moralnemu postępowaniu.



Trzeba zgłębiać atrakcyjność dobra

- ▶ Przedstawianie go sobie w naszym wnętrzu jako czegoś pociągającego, radosnego i motywującego jest dużo ważniejsze niż się może wydawać.
- ▶ Nie wszystko co dobre, musi być przyjemne. Istnieje wiele nieprzyjemnych uczuć, które są pozytywne i potrzebne.



Uczucia a rozum

- ▶ Dwojaki dążenie, podwójna skłonność.
- ▶ Wartości odczuwane apelują do nas z serca, a wartości przemyślane z głowy.
- ▶ Decyzja: oddać kontrolę rozumowi lub sercu.
- ▶ Właściwą i naturalną dla człowieka postawą jest działanie zgodne z tym, co dyktują wartości przemyślane, choć czasem będą im się sprzeciwiać uczucia.
- ▶ Wielkie serce jest niewystarczające: nie można pozwolić, by ono było najważniejszym przewodnikiem w życiu.



Konflikt uczuć

- ▶ Pojawia się, gdy doświadczamy się sprzecznych uczuć.
- ▶ Nie zniknie w sposób spontaniczny: jest potrzebna decyzja. Trzeba rozsądzić pomiędzy różnymi alternatywami i wybrać to, co jest najbardziej odpowiednie. Tu swoją rolę ma intelekt, w swojej funkcji kierującej oraz wola w swojej funkcji determinującej.
- ▶ Kluczem do pozytywnego rozwiązania takiego konfliktu jest skonfrontowanie go ze swoim, dobrowolnie przyjętym, *życiowym projektem*, który jest związany z osobistym powołaniem każdego człowieka.
- ▶ Nie oznacza to złożenie ofiary z uczucia, ale zrozumienie, które z tych uczuć powinno zwyciężyć, ponieważ to właśnie ono daje nam impuls do lepszej realizacji tego *życiowego projektu*.



O czym warto pamiętać na co
dzień?

Ryzyko nadopiekuńczości

- ▶ „Nie chcę patrzeć jak moje dziecko cierpi”.
- ▶ Nadopiekuńczość zwiększa obawy dziecka, pozbawia je możliwości stawiania czoła temu co trudne lub nieznanne.
- ▶ Praktyczna wskazówka: szkoła powinna być dla dziecka pierwszą bitwą, jaką musi stoczyć samodzielnie, bez pomocy rodziców.



Inne negatywne czynniki

- ▶ Niezainteresowanie uczuciami dzieci: marnowanie szans na ich wychowanie.
- ▶ Zainteresowanie uczuciami jedynie w celu osiągnięcia pozytywnych uczuć u ich dzieci.
- ▶ Ciągłe pretensje: brak klimatu zaufania.
- ▶ Nieprzewidywalność, czyli traktowanie sytuacji w sposób arbitralny tworzy u dzieci poczucie bezradności i bezużyteczności robienia czegoś dobrze lub źle.
- ▶ Nadmierna kontrola.



Okres dorastania

- ▶ Nadzwyczajna siła i zmienność uczuć.
- ▶ Zapał obok rozczarowań i niechęci.
- ▶ Wzniosłe ideały obok sceptycyzmu.
- ▶ Tworzenie obrazu własnej osoby: często jest to obraz zmienny i pełen sprzeczności.
- ▶ Stopniowe odkrywanie wewnętrznej wolności. Na początku mylenie obowiązku z przymusem – ważne, by to szybko zmienić.



W rodzinie potrzebne są:

- ▶ Atmosfera pozbawiona napięć i dobra komunikacja.
- ▶ Chwile większej zażyłości, w których każdy może z ufnością okazywać swoje uczucia, dzielić się z innymi i w ten sposób je wychowywać.
- ▶ Okazywanie uczuć bez przesadnej wstydlivości.
- ▶ Łatwość w komunikowaniu innym – z lojalnością i serdecznością – że coś w ich zachowaniu nam się nie podobało.



Małe kroki

- ▶ Dzieci oczekują od dorosłych informacji o tym, czy ich uczucia są dobre, czy złe, tzn. jaka jest ich wartość etyczna.
- ▶ Wychowanie uczuć wymaga serdecznej wiedzy o inności każdej osoby.
- ▶ Ukształtowanie uczuciowości człowieka jest dziełem wolności, podejmowanych codziennie wolnych decyzji, ale nie tylko własnej wolności, lecz także wolności osób, które otaczają człowieka od jego urodzenia.



Dziecko / młody człowiek powinien się uczyć:

- ✓ Powstrzymywać uczucia (np. starać się opanować uczucie zawodu, gdy otrzymało się prezent, który minął się z naszymi oczekiwaniami)
- ✓ Wzbudzać uczucia (np. starać się wzbudzić i okazać zainteresowanie uprzejmą rozmową, wynikającą z obowiązku, która sama z siebie nie jest dla niego interesująca)

Nie chodzi o fałszowanie uczuć, ale do kształtowania ich w taki sposób, by nam pomagały czynić dobro.

Niektóre uczucia nie są same w sobie ani dobre ani złe, tylko odpowiednie lub nieodpowiednie do sytuacji, w której się znajdujemy.

Takie korygowanie emocji nie powinno powodować nerwowego napięcia, lecz powinno być podobne do sportu, który wymaga wysiłku, ale utrzymuje nas w dobrej formie, wzbogaca nas, i pozwala nam się cieszyć życiem.



Adekwatność uczuć do rzeczywistości

„Decydujące znaczenie dla szczęśliwego życia osobistego ma to, czy nasze uczucia są zwykle adekwatne do rzeczywistości, oraz umiejętność rozpoznawania tych, które w jakimś momencie takie nie są. Musimy nauczyć się oceniać, czy istnieje proporcja pomiędzy bodźcem, który wywołał dane uczucie i nim samym, jak również pomiędzy odczuwaną emocją a jej objawem. (...) kto posiada prawą i dojrzałą uczuciowość nie tylko pyta siebie o to, co czuje, lecz także stawia sobie inne zasadnicze pytanie: ‘czy sytuacja obiektywnie jest taka, że powinienem doświadczać tego uczucia?’” (Francisca Quiroga)

