

bądźmy poszukiwaczami



MIŁOŚCI w rodzinie



FUNDACJA
wspomagająca wychowanie
ARCHEZJA

Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej 



Drodzy Rodzice,

niniejsza broszura, jest krótkim i treściwym konspektem, poruszającym dwa najważniejsze obszary Kampanii „Bądźmy poszukiwaczami miłości w rodzinie”.

Pierwszym jest definiowanie miłości,

która w dzisiejszym czasie rozumiana jest bardzo różnie, często jako uczucie, emocja, chwilowa radość albo fizyczna relacja.

Drugim jest potrzeba rozróżnienia miłości od emocji i uczuć,

żeby pojąć ją jako najważniejszą postawę życia każdego człowieka.

Jest nam niezmiernie miło gościć w Waszych domach!

Z szacunkiem pragniemy zaprosić Was do lektury,

a później kontaktu, podzielenia się refleksją,

swoimi przemyśleniami na temat tego,

jak szukać miłości w rodzinie.

Jaki to w dzisiejszym czasie,

według Was

ma sens...

Na początek

kilka refleksji o miłości

„Kochać, jak to łatwo powiedzieć. Kochać i nie pytać o nic...”, śpiewał przed laty Piotr Szczepanik. My jednak zapytaliśmy: siebie, przyjaciół, naukowców, myślicieli, czym jest miłość i z czym się wiąże. Dzielimy się z Wami naszymi pytaniami, odkryciami, przemyśleniami, ponieważ pragniemy lepszego świata. Jak każdy z nas. Świata bez nienawiści, wojen i przestępczości, które najczęściej wynikają z zagubienia i braku sensu w życiu. Są najtragiczniejszym skutkiem braku miłości w rodzinie, która jest postawą każdej relacji, każdego dobrego życia.

Wychodzimy z założenia, że **miłość jest najważniejsza w naszym życiu, że jest misją, którą mamy do wykonania w swoim czasie**. W naszej kulturze jest ona odmieniana w każdym języku i we wszystkich przypadkach, stanowi klucz do dobrego i pięknego życia. Klucz do tego, by widzieć cele i sens w swoim istnieniu oraz w istnieniu naszych dzieci. Jest niezbędna w ich wychowaniu. Jednak, jak pisał Thomas Jay Oord, autor książki „Miłość sprawia, że świat się kręci”, rozszyfrowanie, jak ludzie rozumieją miłość, z czym ją wiążą, wydaje się zadaniem bardzo trudnym. Inaczej patrzy na nią mama czworga dzieci, inaczej samotny poeta, jeszcze inne spojrzenie ma pracownik korporacji, czy zakładu usługowego. Inaczej nastolatek, inaczej sędziwy nauczyciel. Niektórzy uczeni przyjmują, że miłość jest ponad człowiekiem i on sam nie jest w stanie jej pojąć. Inni z kolei uważają, że miłość to stan umysłu, a jej źródłem są określone obszary mózgu. Dla każdego ma ona ogromne znaczenie, choć każdy inaczej ją postrzega, czuje, odbiega, definiuje, ocenia i pielęgnuje.

Najwięcej o miłości mówi się, pisze i tworzy w obszarach nauki, sztuki i religii. Każda religia na świecie uznaje miłość jako najwyższą wartość (moralną), immanentną cechę człowieka i sił nadprzyrodzonych, Boga, który dla wielu sam jest miłością, wiążącą się z obfitością, wiecznym szczęściem i radością, mądrością, posłuszeństwem, dobrą i piękną relacją oraz oddaniem.

**Żeby rozmawiać o miłości, warto odpowiedzieć sobie na pytanie:
kim jest człowiek?**

Wielu wybitnych myślicieli i naukowców przez wieki próbowało odpowiedzieć na to pytanie. Czy człowiek rodzi się dobry, czy zły, czy jako czysta karta do zapisania, czy z jakimś potencjałem. Maria Łopatkowa (1927 - 2016), polska pedagog, założycielka Komitetu Obrony Praw Dziecka, autorka wielu książek dla rodziców oraz twórczyni koncepcji wychowawczej, którą nazwała PEDAGOGIKĄ SERCA twierdziła, że człowiek to istota miłująca.

***Jako istota dysponująca rozumem i wolną wolą,
poszukujący sensu życia,
powinien dążyć do bycia homo amans,
czyli bycia człowiekiem miłującym.***

Utożsamiała miłość z uczuciem nadrzędnym i specyficznym człowiekowi, ponadczasową wartością nadrzędną, nadającą sens każdemu istnieniu. Marek Dziewiecki z kolei stawia miłość ponad uczuciami i definiuje ją **jako postawę dobra wobec drugiego człowieka, której towarzyszy cała gama uczuć i emocji**, takich jak radość, szczęście, ból, złość itp. Kochają tylko ci, którzy mają wrażliwość emocjonalną, ale kierują się nie emocjami, uczuciami, ale rozsądkiem, rozumem i uniwersalnymi zasadami moralnymi.

Marek Dziewiecki zaznacza, że

*należy rozróżnić zakochanie, które jest uczuciem,
od miłości, która jest postawą i dojrzałą decyzją
o byciu z drugim człowiekiem.
Dojrzałość to zdolność do uznania odpowiedzialności
za własne stany emocjonalne i uczucia.*

Mówimy dziś o miłości, ponieważ czas, w którym żyjemy jest wyjątkowo trudny, bolesny i wymagający refleksji. Dziś szczególnie potrzebujemy powrotu do tego, co dla każdego z nas jest najważniejsze: potrzeby kochania i bycia kochanym. Rodzina w realizacji tej potrzeby jest pierwszym i szczególnym miejscem...

Miłość wychowawcza i rodzicielska

Wychowanie jest jak praca artysty. To twórczość polegająca na swoistym kształtowaniu osoby, człowieka wyjątkowego i zdolnego do samodzielnego życia.

Kiedy zaczyna się proces wychowania?

Niektórzy twierdzą, że wtedy, kiedy myślimy o wychowaniu, potrafimy określić jego cel i świadomie do tego celu dążymy. Dlatego potrzebny jest nam rozum, mądrość, intuicja rodzicielska, wartości, do których odnoszą się nasze zachowania, odwaga i przede wszystkim miłość.

Czasami mówimy, że ktoś jest niewychowany, bo niestosownie się zachowuje, nie zna zasad współżycia z ludźmi, nagminnie łamie normy w grupie, w której na co dzień funkcjonuje (np. w szkole). Tak, może on być niewychowany, bo jego rodzice nie zastanawiają się nad tym, jakie ma być ich dziecko (nie kim ma być, ale jaką ma mieć osobowość, charakter, jakimi wartościami ma się kierować w życiu), nie są świadomi swoich relacji z dzieckiem. Są one pozbawione racjonalności i wartości. Albo nie potrafią kochać i jednocześnie wymagać od swojego dziecka.

Jasper Juul z kolei twierdzi, że **rzeczywiste wychowanie dzieje się jakby między wierszami, między tymi wszystkimi zaplanowanymi przez nas sytuacjami, rozmowami i działaniami wychowawczymi. Przenika przez atmosferę, jaką tworzymy między sobą, jak budujemy relację, jaką tak naprawdę jesteśmy rodziną.**

Czy jesteśmy kochającą się rodziną?

Jak siebie widzimy,

jak widzą nas sąsiedzi, dalsza rodzina, znajomi,

przyjaciele, czy obcy ludzie.

Czasami warto jest spojrzeć na siebie

z perspektywy obserwatora i zastanowić się:

jaką jesteśmy rodziną...



Miłość rodzicielska, która jest warunkiem prawidłowego rozwoju dziecka, związana jest właśnie z odpowiednim wymaganiem, nauką samodzielności, dyskretną kontrolą oraz z oddaniem się sprawie wychowania dziecka, albo po prostu: oddaniem dziecku swojego czasu, zdrowia, tego co mam najcenniejszego. Oddaniem z miłości i dla miłości, by dać przykład, a nie dla męczeństwa, czy z nadzieją, że dziecko „się odwdzięczy”. Kiedy dzieci przychodzą na świat, nie zawsze rodzą się jako owoc miłości. Dlatego później wymagają od nas okazywania jej, w każdej chwili ich życia.

Wychowanie

to formowanie opartych na miłości zasobów moralnych,

które są przynależnymi tylko człowiekowi

sprawnościami skłaniającymi do dobrych czynów,

dobrego zachowania,

dobrej postawy życiowej,

przepelnionej miłością do ludzi i świata.

Można powiedzieć, że każde zachowanie, jako działanie świadome, zostawia jakiś ślad w człowieku, z związku z tym pojawia się skłonność, by następnym razem postąpić podobnie¹. Dlatego tak ważne jest pilnowanie dziecka, by dobrze postępowało. Mówimy tu o **dyskretnym kontrolowaniu, ponieważ jest ono jednym z najważniejszych czynników chroniących przed zachowaniami ryzykownymi.**

¹ Gałkowski S., Długomyślność. Wprowadzenie do filozofii wychowania, wyd. WAM Kraków, 2016, s.283

Rodzina jest najważniejszym miejscem na Ziemi, w którym człowiek poznaje i doświadcza miłości, uczy się jej i może ją pielęgnować. **W zdrowej, funkcjonalnej rodzinie, która stanowi otwarty i dynamiczny system oparty na demokratycznym stylu wychowania²:**

- **każdy jej członek jest bezwarunkowo szanowany i kochany jako osoba,**
- **wszystkie uczucia i emocje mogą być wyrażane i są akceptowane, ale nie akceptuje się niewłaściwych i krzywdzących zachowań wobec innych,**
- **wszyscy członkowie obdarzają się zaufaniem i nie tworzy się koalicji (jedni przeciw drugim),**
- **wszyscy członkowie mają poczucie bezpieczeństwa (czują, że są bezpieczni oraz widzą, że w ich otoczeniu jest bezpiecznie) i poczucie wolności (bycia, wyboru), która, można powiedzieć, jest siostrą miłości,**
- **wszyscy członkowie komunikują się ze sobą w sposób uczciwy, prawdziwy i bez lęku, który pojawia się kiedy nie ma miłości.**

A jak komunikować miłość w rodzinie? Jakich słów używać, by dzieci wiedziały, że je kochamy? Na początku warto sobie uświadomić, że czasami unikamy mówienia „kocham cię” uznając, że to zbyt doniosłe stwierdzenie, albo, że nie należy często dziecku tego powtarzać. Zobaczmy więc na przykłady dzieci, którym rodzice codziennie mówią „kocham cię” i na te, którym mówią tylko od święta, albo wcale. Zobaczmy na małżonków, partnerów, którzy mówią sobie, że się kochają i tych, którzy nie używają takich sformułowań.

² Pedagodzy mówią o trzech najważniejszych stylach wychowania: autorytarnym (przeważają kary, dyscyplina, często agresja, rodzic zawsze wie lepiej i tylko on podejmuje decyzje związane z dzieckiem), liberalnym (brak zasad i granic w wychowaniu, rodzic ulega dziecku, nie podejmuje decyzji i spełnia wszelkie zachcianki dziecka), demokratycznym.

Komunikowanie miłości w rodzinie zaczyna się od starszych: rodziców, dziadków, to znaczy tych, którzy są naturalnym wzorem dla dziecka. To oni kształtują pojęcie, rozumienie oraz sposoby okazywania miłości wobec drugiego człowieka. Ważne jest, by stosować

język miłości oparty na pełnym szacunku,

a to znaczy, by stosować się do następujących zasad:

- **Codziennie trenuję „komunikat ja”**, który polega na wyrażaniu najpierw tego, co myślimy i czujemy, a potem dopiero na ocenianiu i omawianiu zachowania, postawy, czynów dziecka, współmałżonka, partnera; „komunikat ja” umożliwia po pierwsze poznanie tego, co myślimy, co czujemy jako rodzice, a po drugie ogranicza ocenianie, dyskredytowanie, czy etykietowanie dziecka (typu: jesteś leniem, nie stać cię na więcej, nie bądź taki wycofany, znowu się spóźniłeś, co się z tobą dzieje, itp.).
- **Unikam barier komunikacyjnych**, czyli krytykowania, przezywania, natychmiastowego stawiania diagnozy, moralizowania, rozkazywania, obwiniania, grożenia, udzielania rad bez dawania szansy dziecku, by samo znalazło rozwiązanie, odwracanie uwagi, karanie milczeniem, zalewanie pytaniami, zagadywanie.
- **Zawsze jasno mówię czego oczekuję** od dziecka, udzielam informacji, często chwalę, nawet za rzeczy, które wydają mi się oczywiste (np. nastolatek przygotował deser dla całej rodziny, albo wyniósł śmieci); ważne jest, by rodzic nie oczekiwał od dziecka tego, czego sam nie jest w stanie dotrzymać. To trochę jak z nauką: uczę tego co sam dobrze opanowałem. Dopiero potem mogę pokazywać szlaki, których nie znam i zachęcać, by dziecko nimi poszło, ale nie mogę już tego wymagać.

- **Daję wybór**, nie staram się o wszystkim decydować, wiedzieć lepiej. Pozwalam na samodzielność, dostosowaną do wieku dziecka i jego poziomu rozwoju. Uczę, że z wyborem wiąże się podejmowanie decyzji. Bardzo ważne jest, by dziecko z wiekiem uświadamiało sobie, że może podejmować własne decyzje, że są one ważne i wiążące.
- **Akceptuję i szanuję wybory dziecka**, a kiedy nie podobają mi się, podejmuję rozmowę bez krytykowania i oceny. Daję sobie czas na przemyślenie, nie zakładam, że coś co nie jest zgodne z moim zdaniem, złe, niewłaściwe, ale odnoszę się do ustaleń, zasad, uniwersalnych norm moralnych. Mogę zapytać: czy to jest dobre? czy to jest prawdziwe? czy to jest zgodne z naszą kulturą, tradycją? czy to jest piękne? jaki to ma sens?
- **Kiedy nic nie działa, staram się szukać odpowiedzi w sobie**, najbliższych, pytam życzliwe osoby, albo specjalistów, którzy zajmują się relacjami, komunikacją, wychowaniem, profilaktyką czy terapią.
- **Słucham z uwagą** mojej rodziny, szczególnie najmłodszych, szanuję ich autonomię i potrzebę indywidualnego rozwoju. Próbuję w zachowaniach dziecka, nawet tych problemowych, szukać jego potrzeb, kryzysów rozwojowych, czasami krzyku o zauważenie go. Każde dziecko i każdy dorosły potrzebuje wysłuchania, zrozumienia i bycia blisko w miłości.

***Miłość rodzicielska, jako głęboka relacja
między rodzicami i dziećmi,
jest największym i najmocniejszym budulcem człowieka.
Jej dojrzałość wyraża się w szacunku dla drugiej osoby,
trosce o rozwój
i zaspokojenie wszystkich najważniejszych potrzeb (nie zachcianek).
Dojrzała miłość to patrzenie na drugiego
przez pryzmat jego OSOBY.***

Ćwiczenie:

1. Znajdź zaciszne miejsce na kilkanaście minut, usiądź wygodnie, weź kartkę papieru i coś do pisania.
2. **Zapisz albo narysuj** w formie „mapy myśli” wszystkie **swoje potrzeby** związane z relacją z dziećmi. Czego od nich oczekujesz, co cię denerwuje, co chciałabyś/chciałbyś zmienić w Waszej relacji. Zanotuj wszystkie **zasady**, jakie chciałabyś / chciałbyś wprowadzić w swoim domu.
3. Później z powyższych zasad wybierz trzy, które są dla ciebie najważniejsze i wydają ci się skuteczne. **Przemyśl je.**
4. Po chwili refleksji, albo następnego dnia (czasem ważne rzeczy warto dłużej przemyśleć) **zaplanuj rozmowę ze swoimi dziećmi.** Zapisz: kiedy, gdzie i jak długo chcesz rozmawiać. Najlepiej zaplanować kilka mniejszych rozmów (jeśli jest taka potrzeba, albo spraw jest więcej), w których poruszyście **tylko jeden temat** i podejmiecie wspólnie **tylko jedną decyzję.** Ważne jest, by każdy uczestnik rozmowy miał swój udział w podejmowaniu decyzji.
5. Pamiętaj, że **dobra rozmowa to taka, której autentycznie pragniesz**, w której jesteś prawdziwa/prawdziwy (niczego, nikogo nie udajesz, jesteś sobą), a Twój rozmówca są szanowani i wysłuchani, bez krytycyzmu, ocen i doradzania. Warto zwrócić na to uwagę, bo czasami wystarczy jedno słowo za dużo, albo jedna niepotrzebna uwaga i cała rozmowa traci sens.



Miłość w poziomie emocji: instynkt, zmysły i trójdzielny mózg

Emocje to krótkotrwałe zmiany naszego organizmu, obejmujące pobudzenie fizjologiczne, hormonalne, poznawcze, reakcje i zachowania, które stanowią odpowiedź na sytuacje spostrzegane przez nas lub odpamiętywane (czyli takie, które już przeżyliśmy i znów sobie je przypominamy). Jako **naturalne reakcje na to, co nas otacza, mają wpływ na nasze zdrowie psychosomatyczne i somatyczne**³. Mogą przyczyniać się do powstawania wielu chorób związanych z układem krążenia, hormonalnym, odpornościowym, pokarmowym, nerwowym, a nawet zaburzeń funkcjonowania skóry.

Emocje, jak twierdzą niektórzy lekarze, są zapisane w ciele i po naszym wyglądzie, mimice, gestykulacji, sposobie poruszania się, oddechu można rozpoznać jakie emocje odczuwamy i co przeżywamy.

W ostatnim dwudziestoleciu powstało wiele opracowanych na podstawie badań naukowych teorii i koncepcji emocji. Jedną z najlepiej opracowanych teorii jest Model Roberta Plutchika, przedstawiany w postaci koła, na którym umieszczonych jest **osiem podstawowych emocji: akceptacja, strach, zdziwienie, smutek, wstręt, gniew, oczekiwanie i radość.**

³ zajmuje się tym psychosomatyka, czyli nauka o wpływie psychiki, w tym emocji, na powstawanie chorób somatycznych.

Daniel Goleman (autor bestselera pt.: „Inteligencja emocjonalna”) z kolei wymienia inny zestaw emocji głównych i przyporządkowuje im pomniejsze kategorie:

- **złość:** furia, wściekłość, uraza, gniew, irytacja, oburzenie, animozja, niechęć, wrogość, nienawiść, szal,
- **smutek:** żal, przykrość, boleść, melancholia, użalanie się, zniechęcenie, przygnębienie,
- **strach:** niepokój, obawa, nerwowość, zatroskanie, konsternacja, zaniepokojenie, onieśmienie, strachliwość, bojaźń, popłoch, przerażenie,
- **zadowolenie:** szczęście, przyjemność, ulga, błogość, rozkosz, radość, uciecha, duma, uniesienie, zaspokojenie, satysfakcja, euforia, ekstaza,
- **miłość:** akceptacja, życzliwość, ufność, uprzejmość, poczucie bliskości, oddanie, uwielbienie, zaślepienie,
- **zdziwienie:** wstrząs, zaskoczenie, oszołomienie, osłupienie, zdumienie,
- **wstręt:** pogarda, lekceważenie, nieprzychylność, obrzydzenie, odraza, niesmak, awersja,
- **wstyd:** poczucie winy, zażenowanie, zakłopotanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie, skrucha.

Możemy zauważyć, że wymienione przez autora emocje nakładają się na uczucia (szczęście), czy postawy (miłość). **Warto więc po zapoznaniu się z różnymi koncepcjami wyrobić sobie swoje własne zdanie na temat tego, czym są i jakie są emocje, by móc merytorycznie rozmawiać o tym z własnym dzieckiem.**

Często też dzielimy emocje na „pozytywne i negatywne”. Taki podział jest niebezpieczny, ponieważ negatywnych chcemy unikać i nie akceptujemy ich. Ci, którzy nie radzą sobie z emocjami, mają problem z uświadomieniem ich sobie, mogą uciekać w niebezpieczne zachowania, takie jak: używanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, odreagowanie poprzez agresję, samookaleczenia, czy inne zachowania ryzykowne.

Możemy przyjąć inny podział, na emocje: **wygodne i niewygodne** (J. Sakowska), **bolesne i radosne** (M. Dziewiecki), albo **łatwe i trudne (wymagające)**. Do łatwych zaliczamy te, które są dla nas przyjemne, czujemy się w nich dobrze i odczuwamy spokój. Do trudnych zaliczamy te, od których chcielibyśmy uciec, ale nie jest to możliwe, ponieważ wpisane są one w nasze życie, a niekiedy przyczyniają nie do naszego rozwoju. **Wychodzimy z założenia, że każda emocja jest nam potrzebna do tego żeby się rozwijać, by przeżywać życie i je doświadczać.**

Wtedy, kiedy zaakceptujemy wszystkie nasze emocje, mamy większy wpływ na to jak się zachowamy i co pod ich wpływem zrobimy. **AKCEPTUJEMY KAŻDĄ EMOCJĘ, ALE NIE KAŻDE ZACHOWANIE!** To ważna umiejętność, którą powinniśmy przekazywać naszym dzieciom, by nabywały one dojrzałości emocjonalnej.

Osoby dojrzałe emocjonalnie, mający wysoki współczynnik inteligencji emocjonalnej (EQ), to te, które:

- znają naturę emocji oraz potrafią swoją wiedzę wykorzystywać w życiu osobistym, towarzyskim i pracy zawodowej,
- potrafią spostrzegać, rozumieć i wczuwać się w stany psychiczne innych ludzi, nie tracąc przy tym poczucia tożsamości, autonomii i niezależności,
- potrafią komunikować się z innymi ludźmi, kształtować właściwe stosunki interpersonalne, budować autorytet osobisty i stawać się skutecznym przywódcą, menadżerem, mentorem, postacią ważną dla innych, albo dla najbliższych osób,
- ujawniają wysoki poziom motywacji do nauki, pracy i działalności społecznej w warunkach odroczonej gratyfikacji, to znaczy nie od razu dostają nagrody za swoje działania,
- uzewnętrzniają zachowania prospołeczne, ukierunkowane na ludzi potrzebujących,
- mają ogólne poczucie szczęścia, realny poziom samooceny, są empatyczne, asertywne i dobrze radzą sobie z codziennymi problemami⁴.

⁴ por. A. Panasiuk-Chodnicka, B. Panasiuk, Paradygmat EQ i kompetencji emocjonalnych nauczycieli, wychowawców, pedagogów, psychologów, terapeutów, mediatorów i ludzi dobrej woli, w: Terapia i resocjalizacja dzieci i młodzieży z problemami szkolnymi, red. W. Bodziński, Gdańsk, 2010

Ćwiczenie:

1. Spójrz jeszcze raz na powyższą listę cech osoby dojrzałej emocjonalnie.
2. Zastanów się, nad którymi cechami chcesz popracować, by lepiej żyć z ludźmi i samą/samym sobą.
3. Wybierz tylko te cechy, które na dzień dzisiejszy są dla Ciebie najważniejsze.
4. Zrób plan pracy nad wzmocnieniem tych cech.



bądźmy poszukiwaczami **MIŁOŚCI** w RODZINIE

CZY MIŁOŚĆ RODZI SIĘ W MÓZGU?

Możesz teraz zadać sobie pytanie: czy miłość ma swój początek w stanach emocjonalnych? Skąd ona się bierze? Starożytni twierdzili, że zaczyna się ona w żołądku albo w sercu. Dziś naukowcy twierdzą, że to umysł zapoczątkowuje miłość w człowieku. Neurologia potwierdza, że miłość to najpierw aktywność umysłowa. Warto sobie uświadomić, że mózg ludzki ewoluował w trzy oddzielne, ale wzajemnie ze sobą powiązane obszary:

1. Pierwszy jest „mózg gadzi”, który reguluje nasze oddychanie, przełykanie, bicie serca i wiele innych czynności życiowych, z których nie zdajemy sobie sprawy na co dzień. Ten obszar często podtrzymuje swoją aktywność u osób w śpiączce, umożliwiając im utrzymanie oddechu, czy pracę serca. Wiemy, że ludzka miłość nie byłaby możliwa bez mózgu gadziego, który utrzymuje nas przy życiu.
2. Drugi obszar to układ limbiczny, zwany mózgiem emocjonalnym, który wspiera podstawowe działania społeczne związane z komunikacją werbalną, troską o potomstwo, czy skłonnością do przyjemności i radości. Mózg emocjonalny odpowiedzialny jest za odczuwanie emocji, nawiązywanie relacji, zachowania popędowe, pragnienie oraz wrażenia węchowe, bez których nie moglibyśmy mówić o miłości w kategoriach uczucia.
3. Trzeci, najmłodszy obszar mózgu, to kora nowa, która odgrywa największą rolę w samoświadomości, złożonym rozumowaniu, pamięci, abstrakcyjnym myśleniu, ocenie zmysłowej oraz świadomej woli. Kora nowa to ośrodek zawiadujący naszą mową i słuchaniem oraz innymi zdolnościami ludzkimi, niezbędnymi w przeżywaniu miłości ⁵.

⁵ T. J. Oord, *Miłość sprawia, że świat się kręci. Naukowo o miłości*. Wyd. WAM, Kraków 2009, s. 38-42

UŻYWANIE, PRZYJEMNOŚĆ I SEKS

Kiedy mówimy o emocjach, a na miłość patrzymy jedynie przez ich pryzmat, zdarza się, że jesteśmy skłonni do „używania” drugiej osoby dla własnych celów. Co to znaczy używać?

Najpierw zobaczymy, że przedmiotowy świat, do którego należymy, składa się z osób i rzeczy. Za rzecz przywykliśmy uważać byt, który nie tylko jest pozbawiony rozumu, ale ponadto jeszcze jest pozbawiony życia. Rzecz to przedmiot martwy. Zawahamy się, gdy przyjdzie nam nazwać rzeczą zwierzę czy nawet roślinę. Niemniej jednak nikt nie mówi z przekonaniem o osobie zwierzęcej. Mówi się natomiast o osobnikach zwierzych, uważając je po prostu za jednostki danego gatunku zwierzęcego. I takie określenie nam wystarcza. Nie wystarcza natomiast kiedy mówimy o człowieku jako o osobniku gatunku *Homo sapiens* ⁶.

Człowiek, jako osoba, różni nie od wszystkich innych istot na Ziemi tym, że:

- *dysponuje sferą moralno-duchową,*
- *życie w świecie wartości i kultury,*
- *ma refleksje na temat swojego życia i ma życie duchowe.*

Człowiek generalnie używa rzeczy, zwierząt, roślin i wszystkiego co nas otacza do własnych celów. Możemy tu podać następujące przykłady:

- przedmioty służą nam do pracy, odpoczynku, spędzania czasu z dziećmi (np. gramy w piłkę, oglądamy film, rozmawiamy o książce...),
- rośliny służą nam jako jedzenie, dają nam tlen, przyjemnie jest na nie patrzeć, być blisko nich (drzew, kwiatów),

⁶ K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, TN KUL, Lublin, 2001

- zwierzęta służą nam jako „przyjaciele” (pies, kot, koń), do uprawiania sportu, rekreacji, także jako pokarm.

Zrozumienie różnicy między człowiekiem, a innymi istotami żywymi prowadzi do tego, że rozumiemy sens używania innych dla własnych celów. Ważne jest, byśmy sobie to uświadomili.

Używamy czegoś, co jest gotowe.

Miłość natomiast nie jest czymś z góry ustalonym, gotowym.

Jest procesem, który na początku jest inny,

a z biegiem czasu zupełnie się zmienia.

Ten proces można zobaczyć wyraźnie, kiedy obserwujemy najpierw zauroczenie, zakochanie, podczas którego odczuwamy wyraźne fizyczne reakcje. Później mamy chęć bycia blisko, pomagania osobie kochanej, troszczenia się o nią, pojawiają się uczucia, a następnie podejmujemy decyzję o tym, że ta osoba, to ta, z którą chcę być do końca życia. Kiedy proces ten nie przebiega, albo kończy się w którymś momencie przed podjęciem decyzji, możemy mówić o niedojrzałości uczucia.

Kolejna kwestia związana z emocjonalnym poziomem miłości wiąże się z przyjemnością, która pojawia się podczas zachowania, które sprawia nam radość, kiedy mamy satysfakcję, albo cieszymy się bliskością kochanych osób. Sama przyjemność nie jest celem ani dobrem samym w sobie, nie podejmujemy działań tylko po to, aby było przyjemnie, tylko po to, żeby realizować jakieś dobre rzeczy. Rozmawiajmy o tym z naszymi dziećmi. Mówmy im o tym, że **kiedy przyjemność stawiamy sobie jako cel i jako coś, co jest dla nas najważniejsze, zawsze będziemy zawiedzeni i nieszczęśliwi, ponieważ jest ona krótkotrwała, względna i egoistyczna.**

*Natomiast kiedy cierpimy, przeżywamy
jakąś traumę, trudny czas,
to sprawienie sobie małej przyjemności
może nas utrzymać przy życiu.*

*Gorąca herbata z sokiem, albo dobra kawa, przyjemny widok z okna, albo
ciepły dotyk, jest chwilowym, ale potrzebnym wytchnieniem.*

Często też utożsamia się miłość z seksem, uznając wręcz, że są to synonimy. Warto, szczególnie w rozmowach z naszymi dziećmi wskazywać, że seks zawiera się w dojrzałej miłości dorosłych osób. Należy do sfer intymnych ludzi, którzy się kochają i podjęli wspólną decyzję o współżyciu. W każdym innym wypadku można mówić o nieszczęściu ludzi, którzy używają siebie nawzajem, wykorzystują się lub też są wobec siebie niesprawiedliwi i nieuczciwi. Bazowanie bowiem tylko na swoim popędzie, instynkcie, prowadzi człowieka w obszary pozamoralne. A przecież człowiek jest istotą ponadinstynktowną, zdolną do moralnej oceny i dostosowania swoich fizycznych potrzeb do wyższych wartości. Przykładem są osoby, które zachowują wstrzemięźliwość fizyczną przed ślubem, albo w trakcie tzw. białych małżeństw. Warto też dodać, że popęd seksualny jest naturalnym wyznacznikiem wielu istnień, ma znaczenie egzystencjalne, przyrodnicze, ale dla człowieka ma wymiar ponadfizyczny, związany z miłością, przynależną tylko człowiekowi.

Miłość w poziomie uczuć: zakochanie i relacja

Uczucia, w odróżnieniu od emocji to dłuższe stany afektywne, na które może składać się kilka jednocześnie przeżywanych emocji i doświadczeń. Mają ogromne znaczenie w procesie naszego zachowania i podejmowanych decyzji. Uczucie różni się od emocji przede wszystkim czasem trwania, strukturą i koniecznością relacji.

By pojawiło się w człowieku, musi zaistnieć obok niego inna osoba. Uczucia mogą być nagłe i nieoczekiwane, albo rodzące się przez dłuższy czas. Charakterystyczne jest to, że są zmienne, przemijają, zmieniają swoją strukturę, albo zanikają. Miłość definiowana jako uczucie szybko może zmienić się z nienawiści, albo obojętności, może minąć po kilku, czy kilkunastu latach.

Miłość jako uczucie złożone z wielu emocji może przybierać formy: zakochania, pożądania, życzenia dobra i poszanowania. Zakochanie, czyli upodobanie sobie kogoś jako obiektu szczególnego zainteresowania, charakterystyczne jest dla młodych osób, choć nierzadkie u dorosłych. Liczy się tutaj przede wszystkim powierzchowność drugiej osoby, jej widoczne cechy osobowości oraz fascynacja drugą stroną. Zakochanie bywa odwzajemnione, nieodwzajemnione albo platoniczne, kiedy uczucie przelewa się na postać (osobę) fizycznie niedostępną.

Kiedy pojawiają się radosne emocje i rodzi się w nas uczucie upodobania, fascynacji drugą osobą, pragnienie bycia z nią w każdej chwili, możemy mówić o zakochaniu. Ogromne znaczenie na tym poziomie ma sfera fizyczna, ale również osobowość, specyfika zachowania i „to coś”, czego zakochany nie potrafi najczęściej określić. Pierwsze zakochania, które mogą prowadzić do miłości, najczęściej pojawiają się w okresie dojrzewania i jest to charakterystyczne dla osób rozwijających się.

Uczucie nastoletniego zakochania może trwać tydzień, miesiąc, kilka miesięcy, albo kilka lat, zanim przerodzi się w miłość. Ale też specyficzne dla zakochania jest to, że podczas trwającej dojrzałej miłości małżonkowie, partnerzy są w stanie ponownie się w sobie zakochać. Tak, jakby byli nastolatkami i tak, jakby ponownie się sobą fascynowali.

Pożądanie z kolei jest uczuciem związanym z postawą egoistyczną, nastawioną na zaspokojenie potrzeby bycia z kimś tu i teraz, nie wirtualnie, nie platonicznie, ale realnie. W zależności od płci, nacisk na sfery pożądania jest różny: można pożądać tylko obecności, bycia z kimś, bycia obok, albo pożądać seksualnej bliskości.

Miłość wiąże się także z życzliwością, czyli cechą ludzi, którzy wobec innych potrafią zachować spokój, przyjazne gesty, są uprzejmi i skłonni do pomocy. Ktoś życzliwy wzbudza zaufanie innych, pod warunkiem, że jest szczery w tym co robi, a jego czyny i zachowania nie wynikają z egoizmu. Życzliwość jest właściwością charakteru, odnosi nie do osobowości człowieka i polega na tym, że życzymy komuś dobra.

W miłości rodzinnej bardzo ważne jest wzajemne wsparcie. Co to znaczy? To znaczy, że troszczymy się o dzieci i współmałżonka, ale też oczekujemy troski z ich strony. **Świadomość, że jest ktoś, kto się o nas troszczy jest niezbędne w procesie kształtowania się poczucia bezpieczeństwa.** Szczególnie dotyczy to dzieci, które do prawidłowego rozwoju potrzebują wiedzieć i czuć, że są bezpieczne i kochane. Ofiarowanie dzieciom troski, wzmacnia również ich odporność psychiczną oraz poczucie własnej wartości. Troska może przyjmować wiele form, ale najczęściej są to: dostrzeganie słowem lub gestem dobrych zachowań i postaw (dziecka, małżonka), okazywanie szacunku i serdeczności.

Ćwiczenie:

Spróbuj teraz zrobić proste ćwiczenie, bez względu na to, jak dużo troski okazujesz swoim najbliższym.

Przez 7 dni, codziennie, każdej osobie w rodzinie okaż troskę. Na przykład: zapytaj męża, żonę jak się czuje, podaj jakąś dobrą przekąskę, zrób przysługę, posiedź nawet w milczeniu z dzieckiem, zadzwoń do swoich rodziców, przyjaciół i wysłuchaj z uwagą tego, co mają do powiedzenia. Zrób dla dzieci małą przyjemność, o której wspólnie porozmawiacie.

Możesz też zrobić inną rzecz: znajdź sobie ciche miejsce, usiądź wygodnie i pomyśl o ludziach, którzy są dla Ciebie ważni. Przypomnij sobie ich gesty, słowa, zachowania, które świadczyły o tym, że te osoby troszczą się o Ciebie.



RELACJA

Mówimy też często o „miłości z wzajemnością”. To marzenie wszystkich nastolatków i nastolatek, by kochać z wzajemnością, ponieważ wtedy mamy poczucie pełnej relacji i akceptacji ze strony drugiej osoby. Brak wzajemności to brak relacji, możliwości samorealizacji w związku, brak poczucia, że jest się kochanym.

*Kiedy mówimy o pełnej miłości,
wzajemność staje się jej niezbędną częścią.
Odwzajemniamy wtedy, kiedy jesteśmy pewni,
że druga osoba nas kocha.*

Miłość z natury swojej nie jest jednostronna. Zawsze są dwie strony miłości, ponieważ jest ona najpełniejszą cechą naszej społeczności i bycia osobą wśród innych osób. W związku z tym można powiedzieć, że w miłości naturalne jest łączenie, a nie dzielenie. Naturalne jest wychodzenie do ludzi, chęć przebywania z nimi, rozmowy, przyjaźni, przytulenia, albo tylko bycia obok, a nie izolacji, czy samotności. **Miłość bowiem ma strukturę międzyosobowej wspólnoty, która ma szansę na przetrwanie tylko wtedy, kiedy wzajemność jest prawdziwa, dojrzała, pozbawiona egoizmu, a osoby złączone są wspólnymi celami.**

Warto zaznaczyć, że jednym z najważniejszych czynników chroniących młodych ludzi przed zachowaniami ryzykownymi są dobre relacje: z rówieśnikami, dobrymi, wspierającymi dorosłymi i przede wszystkim kochającymi rodzicami. Wydaje się proste, prawda? Jednak często widzimy, jak wiele jest niezrozumienia, egoizmu, patrzenia tylko na własny czubek nosa, nielojalności czy zwykłej nieżyczliwości. I to nie tylko wśród młodych ludzi. *Dlatego wspierający, kochający rodzice stają się najważniejszym ogniwem i wzorem tworzenia dobrych relacji.*

Miłość na poziomie świadomej postawy i decyzji: wartości i sumienie

Miłość jest najpełniejszą realizacją tych możliwości, które człowiek posiada. Potencjał mamy, taty, dziecka, zawsze powstaje z miłości i realizuje się w miłości. Każda osoba, która kocha i czuje, że jest kochana, ma większe możliwości działania, dobrego zachowania i samodzielnego życia, niż ten, kto nie kocha i nie czuje się kochany.

Mówimy, że

*miłość to świadoma postawa
i decyzja podjęta w związku z osobą,
którą kochamy, której życzymy dobra,
o którą się troszczymy
i jesteśmy jej wierni.*

Decydujemy o tym, że będziemy blisko tej osoby, a nasza obecność będzie jej służyła. Dzięki naszej obecności ta osoba będzie wzrastać w wolności. Kiedy kochamy, jesteśmy prawdomówni, staramy się być szczerzy i uczciwi. Kochaną osobę postrzegamy jako najpiękniejszą na świecie i nie wyobrażamy sobie bez niej życia. Podjęcie decyzji o byciu z kochaną osobą wiąże się także z tym, że akceptujemy i szanujemy ją taką jaką jest, bez chęci zmieniania jej. Kiedy kochamy, to raczej staramy się sami zmieniać na lepsze dla kochanej osoby. Tak jest z mężem, żoną, tak jest też z dziećmi. Zmieniamy się dla nich na lepsze.

Jako rodzice jesteśmy odpowiedzialni za miłość swoją, wobec siebie (małżonków, partnerów) i swoich dzieci. Sprowadza się ona przede wszystkim do wzięcia odpowiedzialności za najbliższych, za ich poczucie bezpieczeństwa, samoakceptacji, sprawczości, zrozumienia świata i radzenia sobie w świecie.

Te wszystkie elementy dobrze kształtują się wtedy, kiedy **wdrażamy dzieci w wartości, które obejmuje miłość**. A są to przede wszystkim:

- **PRAWDA** Jest wtedy, kiedy sami wiemy kim jesteśmy, jesteśmy prawdziwi i mówimy prawdę. Zwracamy uwagę dzieciom, żeby mówiły prawdę. Działamy wtedy profilaktycznie, ponieważ uprzedzamy praktykowanie kłamstwa, albo interweniujemy kiedy ono nie pojawia. Zauważmy, że większość problemów, szczególnie związanych z uzależnieniami, łamaniem prawa, wiąże się z kłamstwem (człowiek uzależniony funkcjonuje w mechanizmach iluzji i zaprzeczeń, jego świat jest światem nierealnym, pełnym lęku, frustracji i projekcji, czyli zrzucania winy za swoje problemy na innych).
- **DOBRO** Kiedy jesteśmy dobrzy dla innych, życzymy innym ludziom dobra, nie stajemy się zazdrośni, zawistni, nie szukamy wad u innych, tylko staramy się dbać o siebie i najbliższych. Życzenie dobra to jeden z najważniejszych objawów miłości, którego uczymy swoje dzieci.
- **PIĘKNO** Zwracanie uwagi na sztukę, kulturę, która ubogaca wewnątrznie sprawia, że człowiek dąży do zrozumienia siebie i innych oraz do poczucia piękna. Lepiej mu wtedy okazywać miłość i lepiej tę miłość budować, choćby poprzez chwalenie innych, nagradzanie, podziwianie albo tworzenie czegoś pięknego.

- **WOLNOŚĆ** Szczególnie mówimy tu o wolności wewnętrznej, która polega na panowaniu nad własnymi popędami, zachciankami, kaprysami. Jest ona kluczowa w zapobieganiu nie tylko uzależnieniom chemicznym czy behawioralnym, ale także innym zachowaniom, których immanentną cechą jest myślenie uzależnieniowe. Polega ono na manipulowaniu własnym umysłem, niejednoznaczności, pokrętności, oszukiwaniu siebie, pozornej logice i pozornym racjonalizmie, zdolności do manipulacji i kłamstw, potrzebie permanentnego kontrolowania przy jednoczesnym braku kontroli i przede wszystkim nieumiejętności odraczania przyjemności i realizowania swoich potrzeb.
- **TROSKA** Oznacza zainteresowanie się dzieckiem, tym co robi, jak się czuje, jakie są jego zainteresowania. Troskliwy rodzic jest blisko, ale nie wyręcza, nie jest nadopiekuńczy, rozumie granicę między samodzielnością, a samotnością. Nie będzie ganił za gorsze oceny czy słabsze dni, ale zrozumie i pocieszy, kiedy czuje, że dziecko tego potrzebuje. Troskliwy mąż, żona wybaczy gorszy dzień, trudne emocje, będzie wyrozumiały i chętny do kompromisu w trudnych sytuacjach.
- **SZACUNEK** Często o nim zapominamy w relacji z dzieckiem, ponieważ mamy wpojone, że to starszym należy się szacunek. Dzieci też go potrzebują i najlepiej właśnie uczą się szanować starszych, kiedy same są szanowane. Szacunek wiąże się z daniem wyboru, zrozumieniem dziecka w sytuacjach wypełniania przez nie obowiązków, ale też w czasie wolnym od nauki. Okazywać szacunek znaczy dostrzegać godność drugiego człowieka, jego wartość jako osoby.

- **OBECNOŚĆ** To jedna z najważniejszych wartości w wychowaniu dzieci, wymagająca przede wszystkim poświęcenia czasu i umiejętności słuchania dziecka. Obecni rodzice, towarzyszący dziecku w poznawaniu i rozumieniu świata, porządkowaniu go, odróżnianiu dobra od zła, piękna od brzydoty, prawdy od fałszu, przeżywaniu oraz doświadczaniu takich zdarzeń i sytuacji, które staną się budulcem dojrzałej osobowości. Obecność rodziców jest niezbędna do tego, by dziecko czuło się kochane i doceniane. Bycie obecnym oznacza bycie zainteresowanym tym co dziecko robi, czym się interesuje, jak spędza czas oraz bycie zaangażowanym w to, co dla dziecka jest ważne.

- **WIERNOŚĆ** O wierności często mówimy w kontekście związku małżeńskiego, ale prawie nigdy w podniesieniu do relacji rodzic - dziecko. Wierny rodzic zawsze staje po stronie swojego dziecka, nie obwinia go o sprawy, w których nie zawinił, nie mówi innym rodzicom: „wy to macie dobrze, wasze dzieci są takie dobrze wychowane, a moje to jedno wielkie utrapienie”. Wierność wobec dziecka związana jest z obecnością, poszanowaniem jego godności i osobowości.

Na podstawie relacji z rodzicami, dziecko buduje swoje sumienie (superego), swój kręgosłup moralny, oś życia, która każdego dnia decyduje o jego zachowaniu, postawach, czynach, w końcu o tożsamości. Sumienie to sternik duszy, wyznaczający kierunki dobra i miłości. Można je rozumieć jako zdolność pozwalającą krytycznie ocenić własne postępowanie i odnieść je do uniwersalnych norm moralnych. Dziecko budujące swoje sumienie zaczyna być zdolne do samooceny, jest świadome tego, co jest dobre co jest złe, potrafi też ocenić swoje zachowanie i podjąć wysiłek, by je poprawiać, modyfikować, ulepszać.

Dlaczego o tym piszemy? Ponieważ

sumienie kształtuje się tylko w otoczeniu miłości.

Już Adam Smith nazywał je głosem serca, z czego wynika, że **ten, kto nie zaznał miłości, może mieć problem z ukształtowaniem sumienia**. Zasady i normy wdrażane bez miłości są tylko zewnętrznymi regulatorami. To znaczy, że dziecko przestrzega zasad, bo boi się kary, a nie dlatego, że jest przekonane o wadze tych zasad. Jak pisała Łopatkowa: Człowiek, który nie kradnie żeby nie skrzywdzić drugiego człowieka daje większą gwarancję bezpieczeństwa i trwałości społeczeństwa, niż człowiek, który nie kradnie z obawy przed karą ujętą w kodeksie karnym. To ważna uwaga dla rodziców, którym wydaje się, że powinni w wychowaniu skupić się na zewnętrznym dyscyplinowaniu, pilnowaniu porządku, dobrych ocenach i tym, by dziecko skończyło dobrą szkołę, miało dobrą pracę, było samodzielne i niezależne. Wszystkie te elementy są oczywiście bardzo istotne, ale tylko wtedy, kiedy

***rodzic okazuje dziecku troskę,
życzliwość, szacunek,
kiedy swoją obecnością,
świadomą postawą
wdraża dziecko w świat miłości
jako najwyższej
osobowej wartości.***



Zakończenie

Na koniec proponujemy Wam zaangażowanie się w pięć obszarów, w których możecie rozwijać swoją miłość:

1. **Dajemy przykład i pokazujemy naszym dzieciom przykłady godne naśladowania.** Mistrzowie, autorytety, które jasno mówią o potrzebie miłości, dobrze i szeroko ją rozumieją, mogą być naszymi drogowskazami. Wydaje się, że dziś bardziej niż kiedykolwiek w historii naszego świata musimy pokazywać dzieciom osoby, które kochają, jako wzorce do naśladowania.
2. **Praktykujemy duchową dyscyplinę, jesteśmy wdzięczni, życzliwi i okazujemy miłość** nie tylko ludziom, ale też przyrodzie (zwierzętom, roślinom), przedmiotom, szanujemy i wspieramy godność każdego stworzenia.
3. Poszerzamy naukową wiedzę o zachowaniach prospołecznych, o tym co jest dobre, **doskonalimy się w rozróżnianiu dobra od zła.**
4. **Głęboko i często myślimy o znaczeniu miłości,** staramy się, by to myślenie było dla nas radosne. Myślimy o ludziach, których kochamy, o tym, co jest dla nas ważne, skupiamy się na dobrych stronach naszych bliskich w rodzinie. Niektórzy twierdzą, że jest duży związek między miłością a mądrością i mówią, że żadna nie powinna istnieć bez drugiej. Mądrość bez miłości nie może istnieć i odwrotnie.
5. **Uczestniczymy w budowaniu i wspieraniu ludzi i wspólnot, które promują miłość** oraz sprzeciwiamy się tym zjawiskom, które miłość zabijają.

Wykorzystane źródła:

1. Gałkowski S., *Długomyślność. Wprowadzenie do filozofii wychowania*, wyd. WAM Kraków, 2016
2. Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, wyd. Media Rodzina, Poznań, 1997
3. Kmieciak-Jusięga K., *Miejsce rodziny w zapobieganiu zachowaniom ryzykownym dzieci i młodzieży*, w: *Profilaktyka społeczna. Kontekst rodzinny i szkolny*, red. K. Kmieciak-Jusięga, wyd. WAM, Kraków 2017
4. Kmieciak-Jusięga K., *Rodzinna komunikacja w perspektywie postaw rodzicielskich*, w: *Horyzonty Wychowania* 2012, nr 22
5. Kmieciak-Jusięga K., *Wychowanie do wolności i odpowiedzialności jako istotne ogniwo współczesnej profilaktyki społecznej*, w: *Problemy opiekuńczo-wychowawcze*, nr 6/2018
6. Łopatkowa M., *Pedagogika Serca*, Wydawnictwo Szkole i Pedagogiczne, Warszawa 1992
7. Oord T.J., *Miłość sprawia, że świat się kręci. Naukowo o miłości*. Wyd. WAM, Kraków 2009
8. Panasiuk-Chodnicka A., Panasiuk B., *Paradygmat EQ i kompetencji emocjonalnych nauczycieli, wychowawców, pedagogów, psychologów, terapeutów, mediatorów i ludzi dobrej woli*, w: *Terapia i resocjalizacja dzieci i młodzieży z problemami szkolnymi*, red. W. Bodziński, Gdańsk, 2010
9. Szymańska M., *Miłość wychowawcza i jej egzemplifikacja w myśli wybranych pedagogów w ciągu wieków*, w: *Salezjańska ars educandi*, red. Karolina Kmieciak-Jusięga, Bogdan Stańkowski, wyd. WAM, Kraków 2016
10. Wojtyła K., *Miłość i odpowiedzialność*, wyd. TN KUL, Lublin 2001