

# Wychowywać uczucia

Historia ludzkości potwierdza, że już od dawna uznawano niektóre uczucia za złe, zwłaszcza te, które mogłyby ograniczać lub powodować utratę wolności....

16-11-2015

Historia ludzkości potwierdza, że już od dawna uznawano niektóre uczucia za złe, zwłaszcza te, które mogłyby ograniczać lub powodować utratę wolności. Panowanie nad uczuciami było tematem rozpraw

greckich i rzymskich stoików, systemów myśli wschodnich i wielu starożytnych religii: doktryn, które wierzyły w możliwość odkrycia prawdy o człowieku – bycie prawdziwie samym sobą, owe „wiem, kim jestem” – poprzez panowanie nad uczuciami lub ich nieokazywanie. Niewątpliwie wiele ze znanych tradycji filozoficznych podkreśla wartość zachowania środków ostrożności wobec nieumiarkowanych pragnień i uczuć, które przeciwstawiają się wolności. Wydaje się, że jakby już od dawna istniało przekonanie, że w sercu człowieka kryją się przeciwstawne sobie siły, które często walczą między sobą.

Wszystkie te tradycje mówią o poruszeniu uczuć; pragną pokoju będącego wynikiem roztropnego postępowania, kierowanego przez rozum, który panuje nad pragnieniami; dążą do wolności

wewnętrznej, do wolności,  
niebędącej punktem wyjścia lecz  
walką, którą wszyscy mamy toczyć.  
Każdy powinien nauczyć się  
panować nad samym sobą, kierując  
się rozumem, taka jest bowiem  
droga, którą można określić mianem  
cnoty: radość i szczęście będą  
owocami życia zgodnego z nią.

## **Nawrócenie serca**

Moralność chrześcijańska upatruje  
źródeł nieporządku naszego świata  
uczuc w grzechu pierworodnym.  
Ludzkie serce jest bez wątpienia  
zdolne do bycia szlachetnym, zdolne  
do najwyższego heroizmu i świętości,  
ale również do niskich upadków i  
niehumanicznych instynktów.

Nowy Testament ukazuje nam  
Chrystusa, który nalega, zapraszając  
do wewnętrznego nawrócenia, serca  
i pragnień: **Słyszeliście, że  
powiedziano: «Nie cudzołóż!»**. A Ja

**wam powiadam: Każdy, kto  
pożądliwie patrzy na kobietę, już  
się w swoim sercu dopuścił z nią  
cudzołóstwa[1].**

Nasz Pan podkreśla, że nie wystarczy  
powstrzymać się od czynienia zła,  
czy jedynie dostosować się do jakiś  
zewnątrznych norm postępowania,  
ale należy odmienić swoje serce. **Z  
wnętrza bowiem, z serca ludzi,  
wychodzą złe myśli, rozpusty,  
złodziejstwa, zabójstwa,  
cudzołóstwa, żądze posiadania,  
zepsucie, podstęp, wyuzdanie,  
zawiść, bluźnierstwo, pycha,  
głupota. To całe zepsucie z wnętrza  
wychodzi i nieczystym czyni  
człowieka[2].**

Jego nauczanie to stały apel o  
nawrócenie serc, bo tylko w ten  
sposób można stać się lepszym  
człowiekiem: Dobry człowiek z  
dobrego skarbcza swego serca  
wydobywa dobro, a zły człowiek ze

złego skarbcza wydobywa zło. Bo z obfitości serca mówią jego usta[3] ; równocześnie podkreśla potrzebę wewnętrznego oczyszczenia: To wy właśnie wobec ludzi udajecie sprawiedliwych, ale Bóg zna wasze serca[4].

Niemoralne czyny pochodzą z brudnych myśli, które rodzą się w sercu. Dlatego tak ważne jest wychowywanie uczuć. Zwróćmy uwagę, że Apostoł Paweł mówi do Ananiasza zaskoczony jego upadkiem: **Jakże mogłeś dopuścić myśl o takim uczynku?[5]**

Moralność chrześcijańska nie patrzy na uczucia w sposób podejrzliwy. Przeciwnie, uznaje ich istnienie, podkreśla ich wagę i stara się o ich uporządkowanie, gdyż mają ogromne znaczenie dla szczęśliwego życia. Ukierunkowywanie i wychowywanie uczuć zakłada pracę oczyszczania dlatego, że grzech

wprowadził nieporządek w sercu człowieka i potrzebuje ono uzdrowienia. Owocem owej długiej tradycji są słowa naszego Ojca: ***Nie proszę Cię, abys odebrał mi uczucia, Panie, bo nimi też mogę Ci służyć, ale byś je oczyścił w swoim ogniu[6].***

Dlatego też powinniśmy budować opierając się na wymaganiach godności człowieka, szacunku i harmonii ze wszystkim, czego wymaga jej natura i jest jej właściwe. Wówczas najlepszym **stylem odczuwania**, najlepszym charakterem będzie ten, który pozwoli nam znaleźć się bliżej owej niepowtarzalnej godności, właściwej człowiekowi. W miarę jak uda się nam to osiągnąć, szczęście i świętość staną się dla nas łatwiej dostępne.

## Uczucia i cnota

Każde uczucie ułatwia jedne czyny a utrudnia drugie. Dlatego uczucia ułatwiają bądź utrudniają prowadzenie życia zdrowego psychicznie i duchowo. Ułatwiają lub utrudniają praktykowanie cnót i pielęgnowanie zalet, które chcielibyśmy w sobie rozwijać. Nie można zapominać o tym, że zazdrość, egoizm, pycha czy lenistwo, to braki cnót, ale także braki odpowiedniego wychowania uczuć, które mają wpływ negatywny lub pozytywny na rozwój danej cnoty. Dlatego też można powiedzieć, że praktykowanie cnót ułatwia wychowanie serca i *vice versa*.

Zdarza się nam zapominać o tym, że uczucia stanowią istotną sferę w życiu człowieka, sferę, która – na dobre lub na złe – nadaje impuls lub hamuje nasze działanie. Niekiedy zaniedbywano wychowanie uczuć,

ulegając mylnemu wrażeniu jakoby były czymś mało klarownym i tajemniczym – bliższym wymiarowi cielesnemu niż rozumowi, prawie niezależnym od naszej kontroli; bagatelizowano – myląc uczucia z sentymentalizmem czy nadwrażliwością. Formacja świata uczuć jest trudnym zadaniem, które wymaga rozeznania i stałości i być może dlatego w sposób nieświadomy często unika się podejmowania tego wyzwania.

Uczucia ubogacają nasze życie, nakreślają opinie, kształtują wolę, uwrażliwiają rozum, w takim stopniu, że stanowią niezbędną sferę pełnego i szczęśliwego życia. ***Do szczęścia nie potrzebne jest wygodne życie, lecz zakochane serce***<sup>[7]</sup>, a do tego konieczne jest wychowywanie uczuć. W rzeczywistości wszyscy, w znacznej mierze, mamy możliwość panowania nad naszymi uczuciami. Nie wolno

nam popadać w fatalizm utrzymując, że trudno jest je uformować. Nie sądzmy, że osoby posiadają niezmiennie, takie bądź inne, cechy, że: są hojne lub zazdrosne, smutne bądź radosne, czułe lub chłodne, są optymistami bądź pesymistami, jak gdyby nasze uczucia podporządkowane były jakiemuś nieuniknionemu celowi, niemożliwemu do zmiany.

To prawda, że na dyspozycje uczuciowe składa się komponent temperamentu – prawie wrodzony – którego zasięg jest trudny do określenia. Ale nie należy również zapominać o znaczącym wpływie: rodziny, szkoły, kultury, w której się żyje, oraz wiary. Powinniśmy przede wszystkim liczyć na osobisty wysiłek wkładany w kształtowanie charakteru, aby utwierdzać go z pomocą łaski Bożej.

## Przykład, wymaganie, dobra komunikacja

W szkole uczuć wiodącą rolę ma przykład. Wystarczy przyjrzeć się w jaki sposób rodzice przekazują swoim dzieciom zdolność rozpoznawania cierpienia innych, umiejętność okazywania im zrozumienia, pomocy tym, którzy tego potrzebują. Są to **style odczuwania**, których wszyscy uczymy się w sposób spontaniczny w relacjach z bliskimi nam osobami, i które nieświadomie zapamiętujemy. W sposób naturalny stają się częścią naszego osobistego charakteru, który kształtuje naszą naturę.

Tym niemniej, nie wszystko jest kwestią dobrego przykładu: można spotkać dzieci, które są niewrażliwe i egoistyczne, a których rodzice są osobami posiadającymi wielkie serca. Przykład jest bardzo ważny, ale istotna jest również nauka

właściwej wrażliwości wobec każdego dobra: pomoc w odkryciu potrzeb innych, ukazanie atrakcyjności hojnego życia i ponadto klimat wymagania wobec siebie – stawianie coraz wyższych poprzeczek. Kiedy brakuje wymagania wobec samego siebie, lenistwo i egoizm z łatwością zatrzymają każdy proces dojrzewania emocjonalnego.

## **Dyscyplina i autorytet są kluczowe dla formacji.**

Jednocześnie kluczowe jest zapewnienie atmosfery zaufania i dobrej komunikacji; stworzenie w rodzinie klimatu bliskości ułatwiającej wyrażanie uczuć każdej osoby, w taki sposób, aby nie panowała nadmierna wstydlivość w lojalnym i czułym dzieleniu się tym, co nas ucieszyło bądź nam się nie podobało.

Jeżeli brakuje harmonii pomiędzy uczuciami a rzeczywistością – na przykład, gdy brakuje współczucia wobec cierpienia innych lub radości wobec ich sukcesu – lub wówczas, kiedy takie reakcje są utrudniane lub niedoceniane, osoba ma tendencję do ograniczania swego świata uczuć. Z czasem osoba ta będzie odczuwała coraz mniej, a jej uczucia ulegną zniekształceniu lub zostaną zduszone. W ten sposób straci ona element ubogacający jej osobowość, dający szczęście i ponadto będący nieocenioną pomocą w życiu codziennym.

## **Siła edukacji**

Istnieje spora różnica pomiędzy odczuwaniem a działaniem. Na przykład dany **człowiek może odczuwać strach i postępować odważnie lub odczuwać nienawiść i wybaczać**. Ową przestrzeń, która znajduje się pomiędzy uczuciami a

**działaniem, zajmuje wolność: pomiędzy uczuciem a jego akceptacją, pomiędzy akceptacją a działaniem jest miejsce na działanie osoby.** Według św. Tomasza osoba na poziomie moralnym jest *causa sui*, przyczyną i początkiem jej samej i jej decyzji: jest dobra, kiedy wybiera dobro i wprowadza je w czyn, i to ubogaca ją jako osobę, sprawia że jest lepsza i pobudza do ciągłego wzrostu w przyszłości; lub przeciwnie: wybiera zło, być może myśląc, że w ten sposób zaoszczędzi sobie problemów, zawodu... Tym niemniej często pragnienie natychmiastowego sukcesu – jakieś pocieszenie, „miska soczewicy”- staje się źródłem nieszczęścia: braku cierpliwości, braku męstwa, aby poczekać i uzyskać prawdziwe dobro. Jedną z największych wad społeczeństwa zachodniego jest pragnienie posiadania wszystkiego i od zaraz, bez walki o zdobycie celu.

Na dojrzałość decyzji składa się, z jednej strony, moment, w którym zostaje ona podjęta – jeśli jest kierowana przez cnotę roztropności – z drugiej strony, poprzedzający ją proces edukacji i autoedukacji, w którym dużą rolę odgrywa cnota męstwa. Dlatego też na przestrzeni naszego życia, kształtujemy nasz **styl odczuwania** i, co za tym idzie, działania. Idąc za poprzednim przykładem, jeśli osoba tchórzliwa przyzwyczała się ulegać lękowi, który w sposób naturalny odczuwa wobec określonych bodźców, wytworzy to u niej nawyk odpowiadania w sposób uczuciowy poprzez rychłą ucieczkę, co w rezultacie doprowadzi do tego, że stanie się to jej cechą charakteru. Przeciwnie będzie, jeśli uda się jej pokonać lęk – nawet, gdy nie przestanie go odczuwać – uda się jej reagować w sposób odważny, tj. z cnotą odwagi.

## Uczucia i edukacja moralna

Edukacja powinna poświęcać szczególną uwagę doświadczeniu moralnemu, nie może jedynie skupiać się na kwestiach takich jak rozwój intelektualny, siła woli czy równowaga emocjonalna. Dobre kształtowanie uczuć powinno umacniać, między innymi, uczucie radości z czynienia dobra i smutku z czynienia zła. Chodzi przez to o ćwiczenie się w pragnieniu tego, co jest tego naprawdę warte.

Nasz świat wewnętrzny składa się z uczuć, które pomagają nam czynić dobro, oraz z tych, które stanowią zagrożenie dla naszego życia moralnego: *Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię właśnie zło, którego nie chcę.* Powinniśmy kształtować nasze uczucia, aby pobudzały nas do postrzegania jako dobre tego, co pomaga w budowaniu harmonijnego, pełnego i spełnionego

życia osobistego; oraz postrzegać jako zło to, co się temu sprzeciwia.

Pierwsi chrześcijanie pojmowali w sposób naturalny ową pozytywną wizję uczuciowości. Świadczą o tym słowa św. Pawła: **To dążenie niech was ożywia; ono też było w Chrystusie Jezusie**[8]. W

Katechizmie Kościoła Katolickiego podkreśla się znaczenie życia uczuciowego dla świętości:

**Doskonałość moralna polega na tym, aby człowieka kierowała do dobra nie tylko wola, lecz także jego dążenie zmysłowe zgodnie ze słowami psalmu: Moje serce i ciało radośnie wołają do Boga żywego. (Ps 84,3)**[9]

Prawdą jest, że czasami czynienie dobra nie wydaje się nam atrakcyjne. Właśnie dlatego uczucia nigdy nie są pewnym i nieomylnym kryterium postępowania. Nie należy jednak odrzucać ich siły i faktu, że mogą

mieć one duży wpływ. Konsekwencją bowiem jest prosta: uczucia należy kształtować w taki sposób, aby ułatwiały czynienie dobra i szukanie szczęścia. Jeśli osoba będzie się źle czuła, kiedy skłamię, a odczuwać będzie zadowolenie, kiedy będzie szczerą, to z pewnością da jej to korzyść. Natomiast uczucie niezadowolenia kiedy jesteśmy niełojalni, egoistyczni, leniwi lub niesprawiedliwi nie pozwoli nam na upadek skuteczniej niż jakikolwiek inny argument. **Przy dobrze ukształtowanych uczuciach mniej wysiłku kosztuje praktykowanie życia w cnotach i osiągnięcie świętości.** Chcemy przecież zdobyć szczęście Życia Wiecznego (Nieba) namiętnie kochając życie na ziemi: ***Jestem coraz bardziej przekonany, że szczęście w niebie jest dla tych, którzy potrafią być szczęśliwi na ziemi[10].*** W ten sposób zaakceptujemy i pokochamy owe małe krzyże, które napotkamy.

## **Wolność wewnętrzna**

Czasami mamy tendencję, aby utożsamiać obowiązek z przymusem, postrzegamy obowiązek jako utratę wolności, co stanowi przeszkodę dla rozwoju emocjonalnego. To prawda – obowiązek jest czymś drugorzędnym w życiu moralnym – na pierwszym miejscu, jest pragnienie dobra.

Niestety odrzucanie obowiązku prowadzi nas to niekiedy do wyboru zła, ponieważ szukamy dobra, które okazuje się pozorne: owszem pociąga nas ponieważ kosztuje mniej wysiłku i dostarcza nam bezpośrednio przyjemności, ale w rezultacie nie daje nam pełnej satysfakcji, powodując niepokój w naszym sumieniu i pozostawiając w nas samych uczucie pustki.

To właśnie poczucie obowiązku, pozostając na drugim planie, pomaga nam wybrać rzeczywistość, która

może i jest trudna, ale która okazuje się być bogata i dająca spełnienie. W ten sposób **obowiązek wyznacza nam drogę ku dobru i pomaga nam nie ustawać aż je osiągniemy.**

**Kiedy mówimy, że czynimy coś, ponieważ jest to naszym obowiązkiem, w rzeczywistości oznacza to, że to, co mamy czynić stanowi dla nas dobro, i przez to prowadzi nas ku szczęściu.**

Wychowanie uczuć zobowiązuje nas do moralnego postępowania. Będziemy spełniać nasze obowiązki, lecz nie: kierowani poczuciem obowiązku – na siłę, pod przymusem – lecz dlatego, że będziemy je postrzegać jako ideał, który prowadzi nas do pełni. Właśnie to jest jednym z najważniejszych osiągnięć wolności.

*A. Aguiló*

---

[1] Mt 5, 27-28.

[2] Mk 7, 21-23.

[3] Łk 6, 45.

[4] Łk 16, 15.

[5] Dz 5, 4.

[6] Św. Josemaría, *Kuźnia*, 750.

[7] Św. Josemaría, *Bruzda*, 795.

[8] *Fłp* 1, 5.

[9] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 1770.

[10] Św. Josemaría, *Kuźnia*, 10.