


# **WYRAŻANIE UCZUĆ A BUDOWANIE WIĘZI MAŁŻEŃSKIEJ**

Dr hab. Urszula Dudziak, prof. KUL



**Instytut Nauk o Rodzinie  
i Pracy Socjalnej  
Katolicki Uniwersytet Lubelski  
Jana Pawła II**

# PLAN REFERATU

- Uczucia i ich wyrażanie
- Więzy małżeńskie
- Budowanie więzi



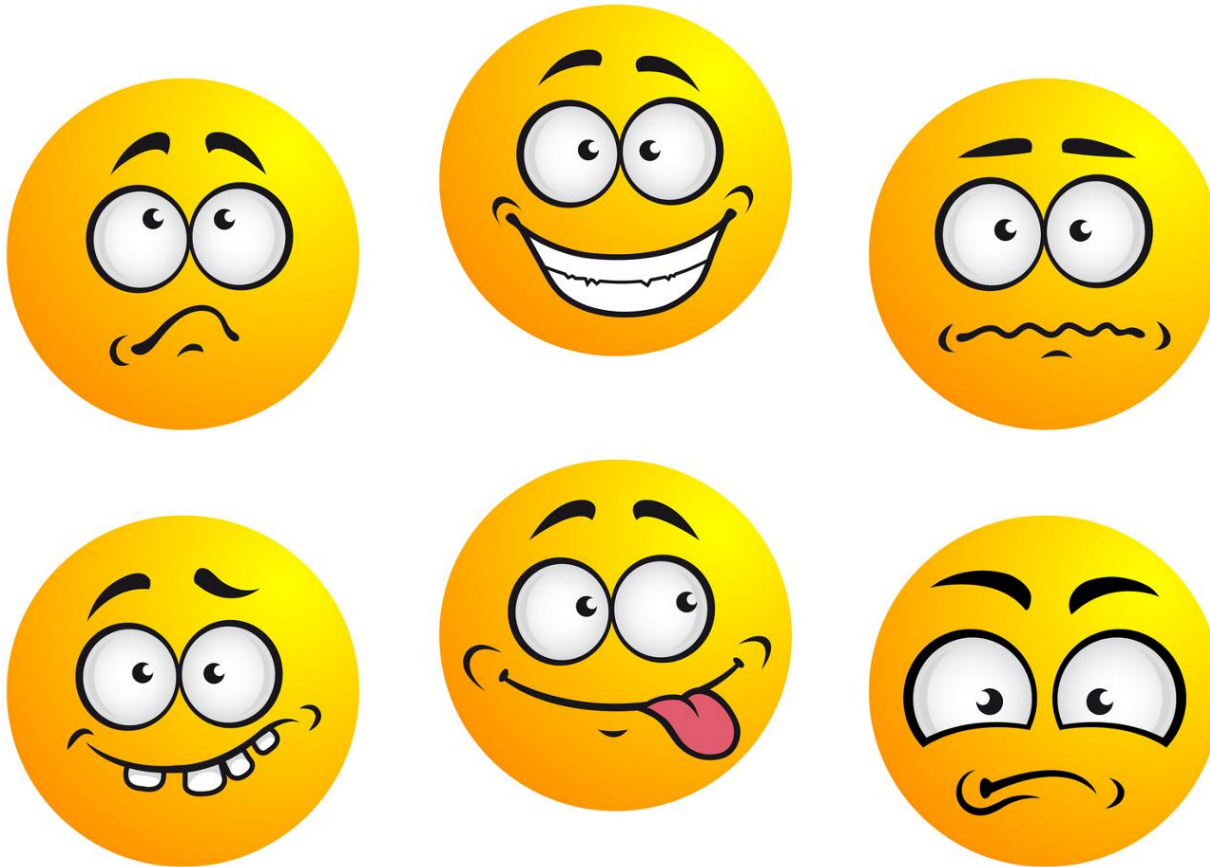
# UCZUCIE

- o „Stan psychiczny odzwierciedlający stosunek do zdarzeń, do innych ludzi, otaczającego świata i siebie samego”

<http://sjp.pwn.pl/slowniki/uczucie.html>

# UCZUCIA, EMOCJE, ZACHOWANIA, POSTAWY, ZEWNĘTRZNE PRZEJAWY UCZUĆ – TRUDNOŚCI W ODRÓŻNIENIU

[HTTP://RESTRICTED.PL/APLIKACJE-FB/EMOTIKONY-NA-FB/](http://restricted.pl/aplikacje-fb/emotikony-na-fb/)



**ROZWÓJ SPOŁECZNO-MORALNY  
DZIECKA 3 r.ż.  
KARTY DO NAUKI ROZRÓŻNIANIA EMOCJI**



- <http://www.hoplik.pl/product-zul-8572-Gra-twarzy-karty-do-nauki-emocji-Pilch.html>

# RODZAJE UCZUĆ

(+, -, >, <, NASILENIE, TRWAŁOŚĆ)

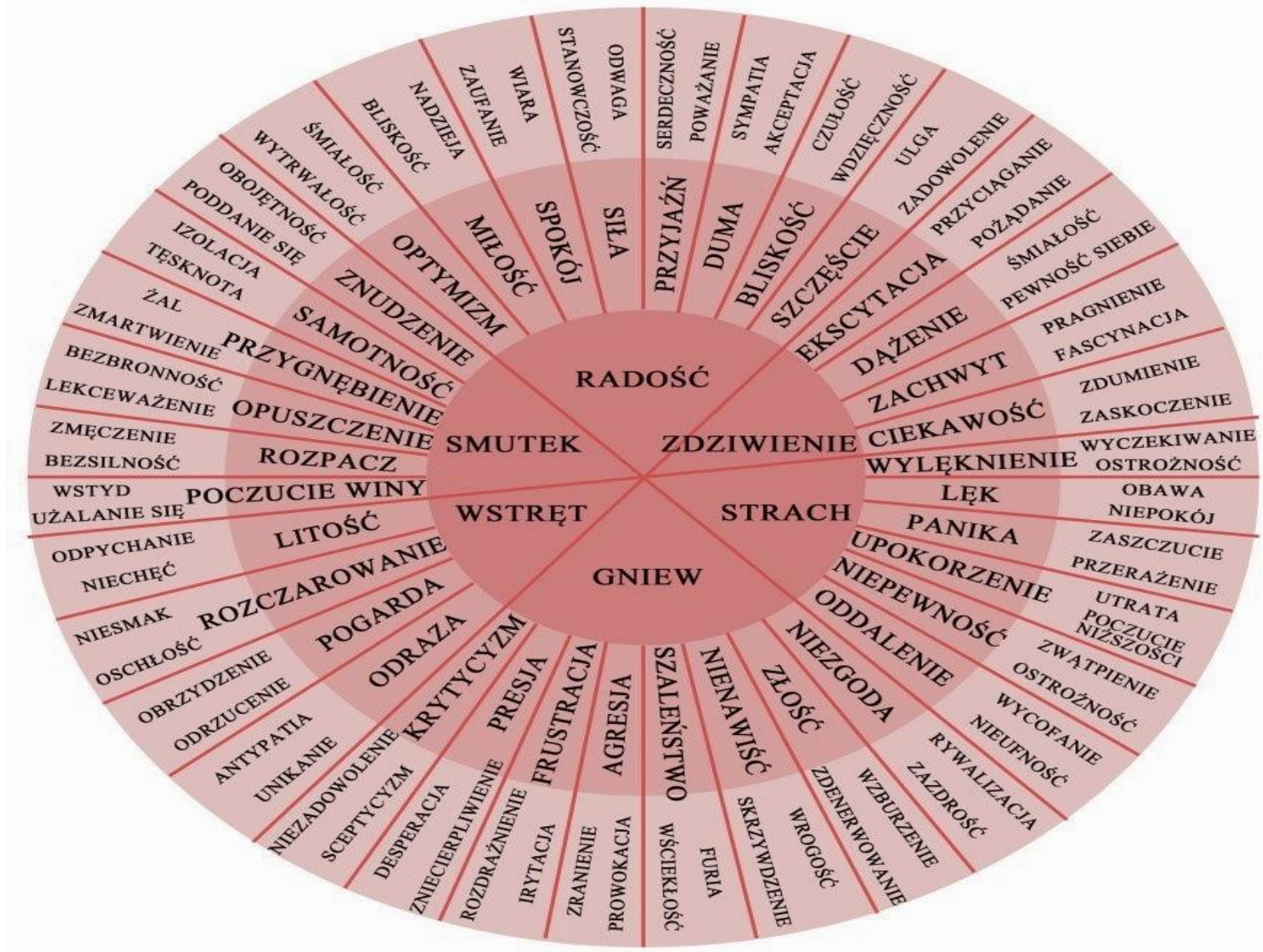
<b>Radość</b>	Życzliwość	<b>Panika</b>	<b>Euforia</b>
Smutek	Szczęście	Nieśmiałość	<b>Ekstaza</b>
Przygnębienie	Gniew	<b>Przerażenie</b>	Melancholia
Zadowolenie	Wstręt	Zawód	Złość
Wesołość	<b>Lęk</b>	Rozgoryczenie	Przykrość



## **POPRAWNE WYRAŻANIE UCZUĆ WYMAGA TAKICH SKŁADNIKÓW, JAK:**

- **Znajomość ich wielości  
i różnorodności**





o <https://grupa-gedeon.blogspot.com/2014/01/uczucia.html>



# POPRAWNE WYRAŻANIE UCZUĆ WYMAGA TAKICH SKŁADNIKÓW, JAK:

- o Umiejętność identyfikacji i nazywania uczuć



# IDENTYFIKACJA I NAZYWANIE UCZUĆ

[HTTP://BLOG.BAJKOWA.TV/JAK-UCZYC-DZIECI-WYRAZANIA-UCZUC/](http://blog.bajkowa.tv/jak-uczyc-dzieci-wyrazania-uczuc/)



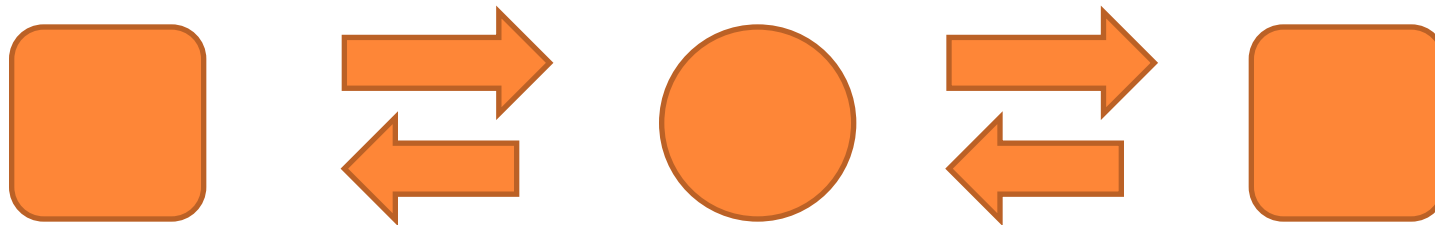
# POPRAWNE WYRAŻANIE UCZUĆ WYMAGA TAKICH SKŁADNIKÓW, JAK:

- Odróżnianie nateżenia



## POPRAWNE WYRAŻANIE UCZUĆ WYMAGA TAKICH SKŁADNIKÓW JAK:

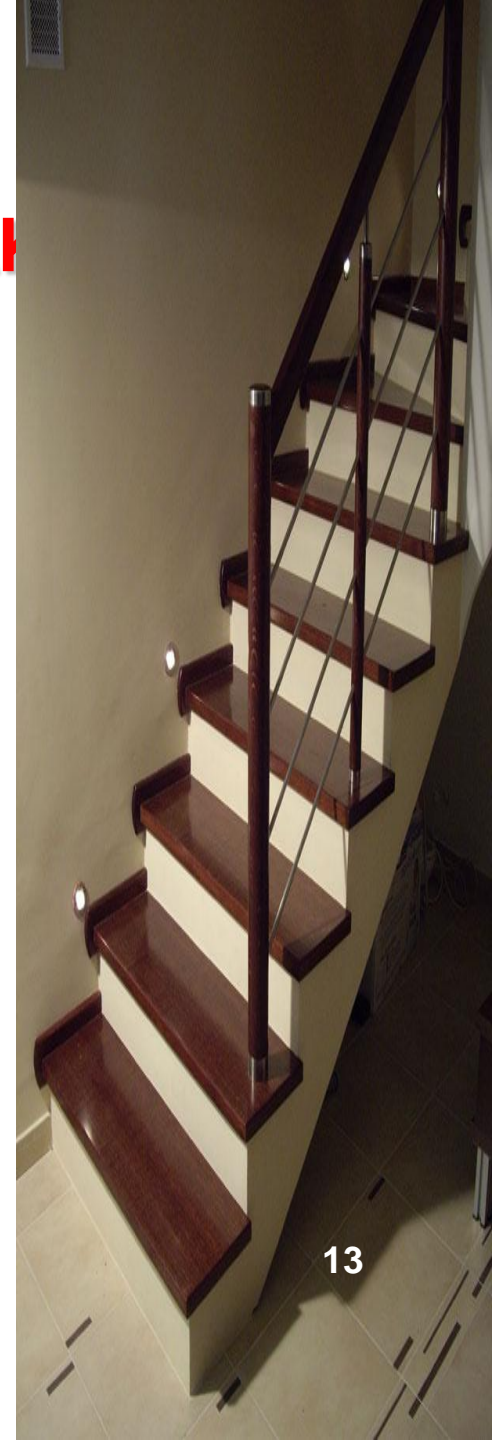
- Introspekcja i empatia
- Jasny przekaz, komunikat



- Nadawca- Uczucia-Odbiorca

# POPRAWNE WYRAŻANIE UCZUĆ WYMAGA TAKICH SKŁADNIKÓW, JAK

- Stopniowalność, gradacja
- Adekwatność przeżyć i reakcji



# POPRAWNE WYRAŻANIE UCZUĆ WYMAGA TAKICH SKŁADNIKÓW JAK:

- Zaufanie
- Otwartość
- Szczerość

<http://www.kartarozmowy.pl>



# POPRAWNE WYRAŻANIE UCZUĆ WYMAGA TAKICH SKŁADNIKÓW JAK:

- Pozytywne odniesienie do drugiego: osobowa akceptacja i miłość
- Poznanie potrzeb drugiej osoby



# WPROWADZAĆ DO CZYJEGOŚ ŻYCIA PROMIENIE SŁOŃCA



## Budujące uczucie

Gdy wiesz, że wprowadzasz do czyjegoś życia choć mały promień słońca.



## **POPRAWNE WYRAŻANIE UCZUĆ WYMAGA TAKICH SKŁADNIKÓW, JAK:**

- Przystwojenie społecznych wzorców wyrażania uczuć
- Kontrola własnych reakcji uczuciowo-emocjonalnych

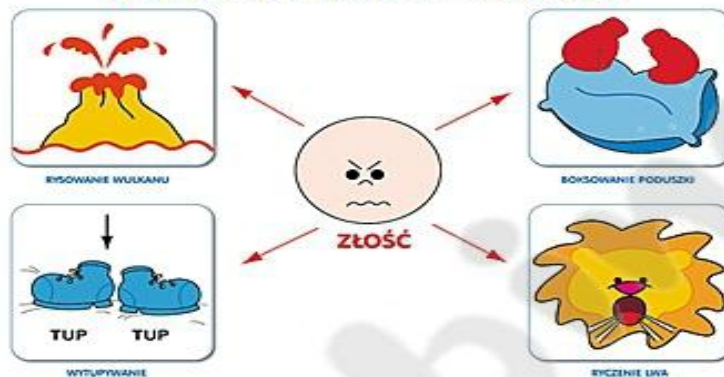
***Słowo, choć nie z głazu może rozbić kości  
i zabić od razu.***

***Złego więc wyrazu nie mów nawet w złości.  
Słowo choć nie z głazu może rozbić kości***

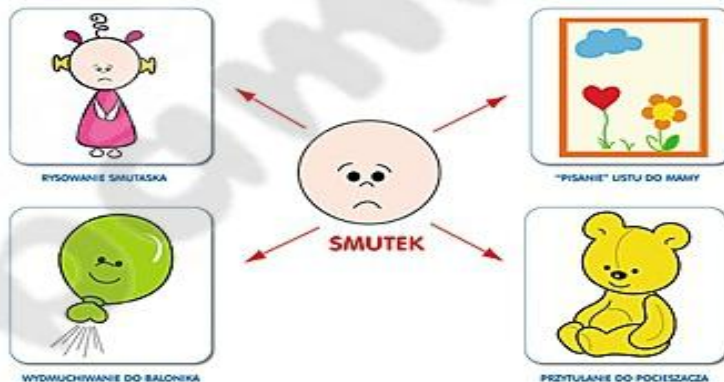
# ODREAGOWYWANIE EMOCJI

[HTTP://WWW.MOJEBAMBINO.PL/DOJRZALOSC-EMOCJONALNA-I-SPOLECZNA/2599-JAK-ODREAGOWAC-EMOCJE.HTML](http://www.mojebambino.pl/dojrzalosc-emocjonalna-i-spoeczna/2599-jak-odreagowac-emocje.html)

## SPOSOBY NA ROZŁADOWANIE ZŁOŚCI



## SPOSOBY NA ZMNIEJSZANIE SMUTKU



## **POPRAWNE WYRAŻANIE UCZUĆ WYMAGA TAKICH SKŁADNIKÓW JAK:**

- Wrażliwość na czyjeś przeżycia
- Wczuwanie, Współodczuwanie  
Współczucie
- Wrozumiałość



# MIŁOŚĆ I ODPOWIEDZIALNOŚĆ



**Jesteśmy odpowiedzialni za uczucia**  
szczególnie te, które budzimy w innych

20



*Człowiek jest odpowiedzialny nie  
tylko za uczucia, które ma dla  
innych, ale i za te, które w  
innych budzi.*

*Z humorem przez życie,*



*kroczy się znakomicie!!!*



Smutek to najpowolniejsza  
forma umierania..

[www.mojesentencje.com](http://www.mojesentencje.com)

# UCZUCIA – ROZUM – WOLA

- Spontaniczność – wolna wola – bez użycia rozumu
- Uleganie uczuciom
- Rozumny porządek uczuć wprowadzany przez rozum i wolę

Arkadiusz Gudaniec. *Uczucia – aspekt filozoficzny*. Encyklopedia Aksjologii Pedagogicznej. Radom Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne 2016, s. 1202.



# RODZAJE I PRZEJAWY MIŁOŚCI

## ○ EROS, LUDUS, STORGE, PRAGMA, MANIA, AGAPE

John Lee. *The colors of love; An exploration of the ways of loving.* Don Mills New Press 1973



## 2. WIĘŹ MAŁŻEŃSKA



- <http://dziennikparafialny.pl/2011/jak-dbac-o-wiez-malzenska-cz-1/>
- <http://wol.jw.org/pl/wol/d/r12/lp-p/1102008070>

# WIĘŹ MAŁŻEŃSKA

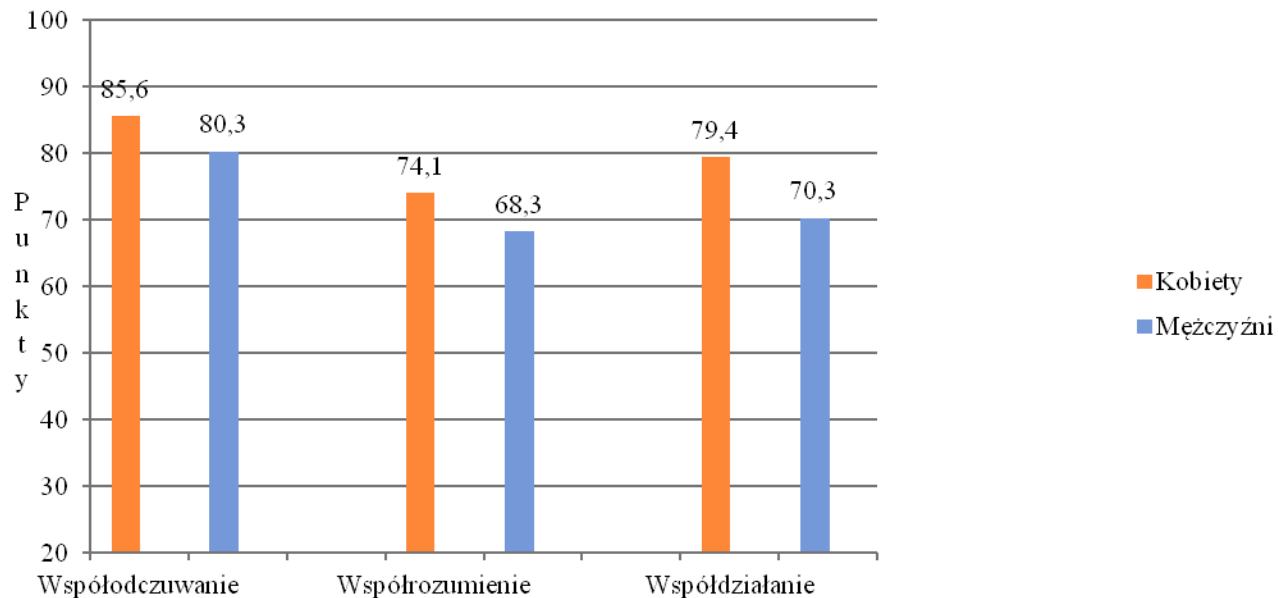
- **Ślubowana do śmierci**
- **Wymagająca doskonalenia i pielęgnacji**



# WIĘŹ MAŁŻEŃSKA (SKALA J.

SZOPIŃSKIEGO – BADANIA D. DAJEK 2013)

- WSPÓŁODCZUWANIE
- WSPÓŁROZUMIENIE
- WSPÓŁDZIAŁANIE



**„MĘŻCZYZNA TEŻ MA UCZUCIA.**

**CZUJE, ŻE JEST GŁODNY”**



### 3. BUDOWANIE WIĘZI

- Budowanie – konstrukcja
- Burzenie – destrukcja
- Remontowanie, upiększanie
- Sadzenie i pielęgnowanie



# REAKCJE CIAŁA NA ZAGROŻENIE

- Ucieczka
- Atak
- Udawanie martwego



**W PRZYPADKU SPOTKANIA NIEDŹWIEDZIA**

**UDAWAJ MARTWEGO!**



**TO ĆWICZENIE PRZYDA CI SIĘ, KIEDY ZA KILKA  
MINUT BĘDZIESZ FAKTYCZNIE MARTWY**

# DOJRZAŁA REAKCJA OSOBY NA ZAGROŻENIE MAŁŻEŃSTWA


- PREWENCJA
- PROFILAKTYKA
- TERAPIA

BLIŻEJ SUKCESU - ZA DARMO!

ZŁOTE MYŚLI

Piotr Mart

## KOBIETA A MĘŻCZYŻNA



Poznaj podstawowe różnice  
psychologiczne pomiędzy kobietą  
a mężczyzną i buduj szczęśliwe relacje!

**DARMOWY EBOOK**



# Różnice:

- Mówić czy krzyczeć?

Krzyk – kłótnia – awantura

- *Czuję się bardzo samotna  
- Nigdy Ciebie nie ma!*

*<http://psychologiazycia.com/malzenstwo>*



# DBAŁOŚĆ O WIĘŹ MAŁŻEŃSKĄ



- Nieporozumienia – porozumieć się  
*Nie tylko ROZMOWA*
- Nadprzyrodzone przejawy troski o małżeństwo
- Drobne gesty jako wyraz dbania o małżeństwo
- Świadomość różnic między małżonkami (płciowe, indywidualne)

# DBAŁOŚĆ O WIĘZ MAŁŻEŃSKĄ

- Świadomość uczuć i emocji. Akceptacja ich
- Świadomość przyczyn danej emocji
- Przekierowanie emocji (podskoki, taniec, ryk lwa, boks)
- Uspokojenie i działanie
- Profilaktyka
- **Pomiędzy emocją a Twoją reakcją jest zawsze przestrzeń na Twoje decyzje**



**Agnieszka Pieniążek.** <http://www.domowezawirowania.pl/jak-radzic-sobie-z-emocjami/>

# DBAŁOŚĆ O WIĘŹ MAŁŻEŃSKĄ

**KRZYSZTOF PILCH** [HTTP://DZIENNIKPARAFIALNY.PL/2011/JAK-DBAC-O-WIEZ-MALZENSKA-CZ-1/](http://dziennikparafialny.pl/2011/jak-dbac-o-wiez-malzenska-cz-1/)

**MARIA BRAUN-GAŁKOWSKA** –WARSZTATY DLA INSTRUKTORÓW METOD AKTYWIZUJĄCYCH

- Budować więź, mimo przeszkód
- Zrezygnować z przekonania „niczym mnie już nie zaskoczysz”, „znam Cię doskonale”
- Poznawać się nieustannie

# DBAŁOŚĆ O WIĘZ MAŁŻEŃSKĄ

- Fakty ≠ domysły
- Rozmawiać
  - przekazywać informacje
  - mówić o swoich przeżyciach i uczuciach



# DBAŁOŚĆ O WIĘŹ MAŁŻEŃSKĄ

**KRZYSZTOF PILCH** [HTTP://DZIENNIKPARAFIALNY.PL/2011/JAK-DBAC-O-WIEZ-MALZENSKA-CZ-1/](http://dziennikparafialny.pl/2011/jak-dbac-o-wiez-malzenska-cz-1/)

- Stały czas rozmowy
- Dzielenie własnym wnętrzem, a nie dyskusja
- Cierpliwe słuchanie
- Organizowanie **ożywczych momentów** wzmacniających więź małżeńską (randka, romantyczny spacer, kino, teatr, restauracja, uroczysta kolacja w domu)

# W SYTUACJI KONFLIKTU



# W SYTUACJI KONFLIKTU

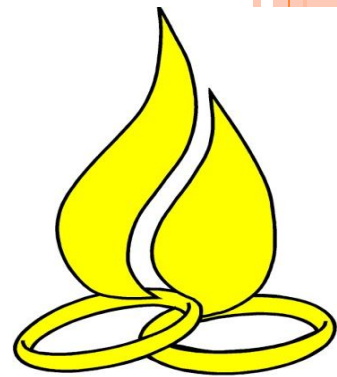
- Pilnować swego języka,
- Przeczekać wybuch, nie w pierwszej złości
- Przystąpić do rzeczowej rozmowy
- Ustalić przyczyny problemu
- Dążyć do zgody, a nie forsowania swoich racji
- Nie kłaść się spać bez przebaczenia i modlitwy





# DLA BUDOWNICZYCH DOBREJ WIĘZI

- Niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce
- Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni! Przebaczajcie sobie, tak jak i Bóg nam przebaczył w Chrystusie (Ef 4, 26b.32)



- (...) obleczcie się w serdeczne miłosierdzie, dobroć, pokorę, cichość, cierpliwość
- Na to zaś wszystko przyobleczcie miłość, która jest więzią doskonałości (Kol 3, 12.14)



# ŹRÓDŁA GRAFIKI

CIĄG DALSZY

- <http://lifementor.pl/milosc-jak-narkotyk-czyli-sprawdz-rodzaj-swojej-milosci/>
- [tapeciarnia.pl/szukaj?szukaj=obr%B1czki&kat\\_user=&st=2](http://tapeciarnia.pl/szukaj?szukaj=obr%B1czki&kat_user=&st=2)
- <http://ekoenergodom.pl/category/budowa-domu/>
- <http://www.pocztaikwiaty.pl/product-pol-2686-Bukiet-Czar-Kolorow.html>
- <http://czystaenergia.gnoma.pl/energia-odnawialna/energia-pioruna/>
- [obrazki.jeja.pl/2078,tort-weselny-ucieczka.html](http://obrazki.jeja.pl/2078,tort-weselny-ucieczka.html)
- <http://kyle.usbeck.us/>
- <https://www.klikmapa.pl/remont-domu.html>
- [http://muratorodom.pl/budowa/remont-domu/remont-domu-bez-tego-nie-rozpozniesz-remontu-poradnik,23\\_4069.html](http://muratorodom.pl/budowa/remont-domu/remont-domu-bez-tego-nie-rozpozniesz-remontu-poradnik,23_4069.html)
- <http://ladnydom.pl/LadnyDom/0,152941.html?tag=remont+domu>