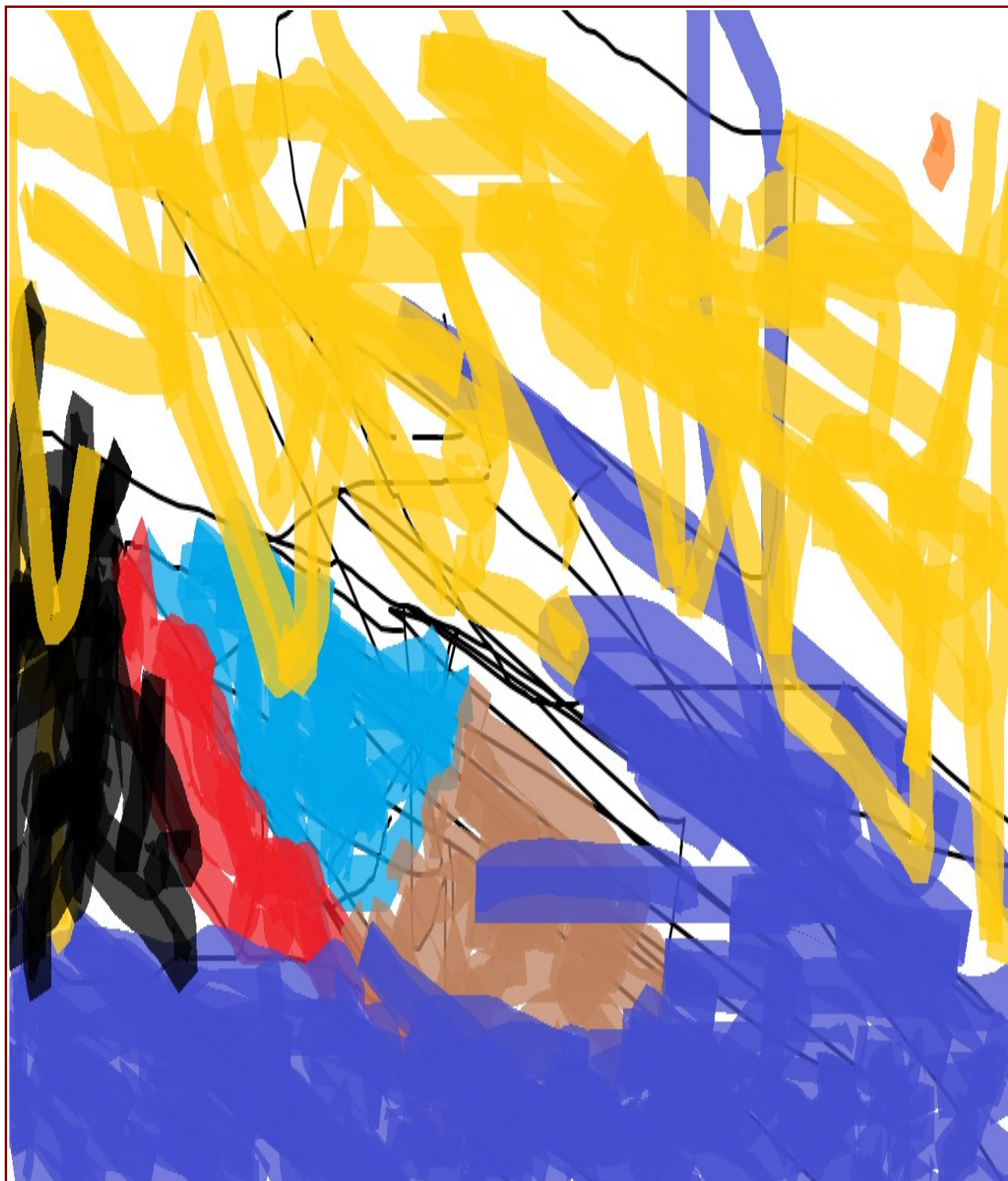


# boczny tor 79

pismo nie na temat\*

22.05.2010



## Uciekanie

- Byli tak naiwni, że wierzyli, że spędzą ze sobą resztę życia.
- Co się stało?
- Pewne sprawy w pewnym czasie. Niemal zawsze o to chodzi.
- Może któreś uciekło z kimś innym?
- Może uciekły gdzieś uczucia.

*/ Jagodowa miłość (My Blueberry Nights), reż. Wong Kar-Wai,  
scen. Wong Kar-Wai, Lawrence Block*

## Czego Nie Ma

Nie ma i nie będzie. Pytanie: czego? Na pewno odpowiedzi.  
Ale czego jeszcze?  
Jest jak jest. Gdy jest. A jest nieustannie.

## Co dalej?

- No i co ja mam o tym myśleć?
- Nie wiem, jakie tam uczucia w tobie występują.

## CZUCIE UCZUCIA, UCZUCIE CZUCIA

Gdzie występują uczucia? Na wstępie na pewno. Ale wstępów zazwyczaj nikt nie czyta, przechodzimy do treści. A jednak – jak wiadomo, wstęp pisze się na końcu. Więc?

Wpisujesz w Google „uczucia” – dostajesz Wiki-tłumaczenie, czym są emocje, gdzie ich źródła, jakim potrzebom odpowiadają, jak można je określić, nazwać, sklasyfikować, wyróżnić i podzielić. Ty jednak chcesz całości. Potrzebujesz wiedzieć, co czujesz, gdy mowa o uczuciach.

Skupiasz się na słowach, bo tak łatwiej. Bo są przeróżne uczucia w zależności od sytuacji. Różne reakcje organizmu, efekty afektów, nastroje, namiętności, sentymenty, sym- i antypatie. Wielość pojęć jest nie do objęcia. Trudno o definicje, które nie byłyby łatwe. Wartościowanie jest zawsze ukierunkowane na coś lub kogoś. Tu i teraz. Jak zwykle. Od ciebie.

Emocje są. Są biologiczne i estetyczne. Pierwotne i wtórne. Mocne, gorzkie – i ze śmietanką, posłodzone. Pionowe i przesuwalne

na skali wartości i wiedzy. Pozytywne, negatywne, nieprzyzwoicie nieprzynoszące żadnego rozwiązania lub zrywające mosty... Nic z tego nie wynika. Poza tym, co już wiesz po sobie.

Uczucia to nie czynności. To nie nakaz, wykaz, lista praw. Sprawa jest dogłębnie prosta – być może są gdzieś uczucia w stanie stałym, lecz wiadomo: nic nie drga wiecznie i naprawdę: czujesz lub nie czujesz. Plus nie minus.

Nie musisz wiedzieć, dlaczego. Wiesz i tak dla, do i od kogo. Czujesz lub oczekujesz. Masz lub nie było ci dane. Lecz niestety zazwyczaj jest tak, że najmocniej czujesz, czego ci brak.

## e-Cytatnik *(banały Nie dla PSYCHOLOGÓW)*

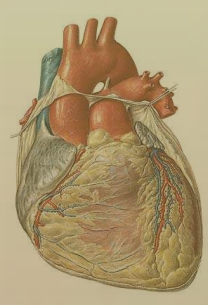
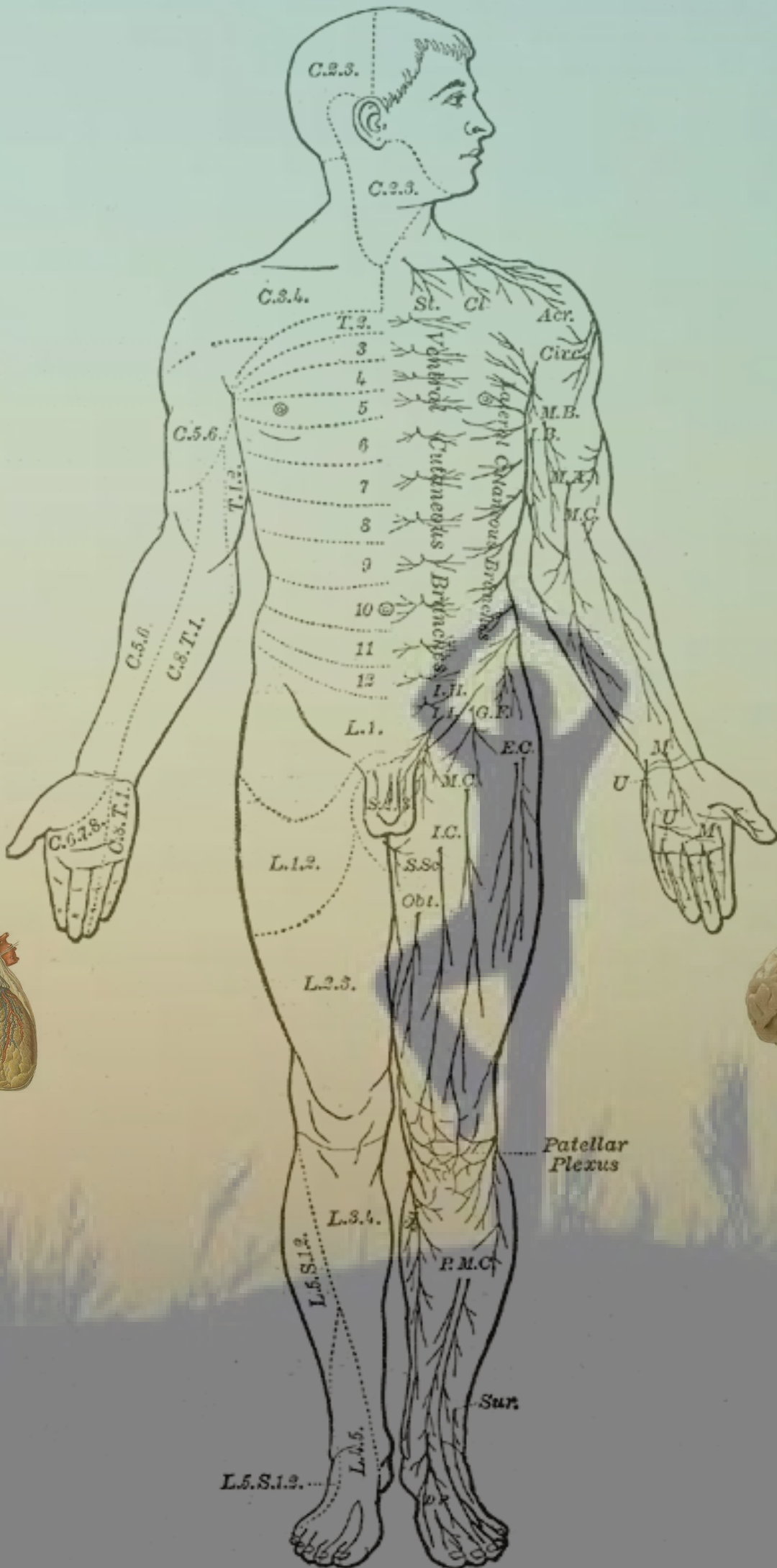
### CZYM SĄ UCZUCIA?

Uczucie to coś, co towarzyszy człowiekowi od urodzenia. Naukowo nazwać je możemy procesem psychicznym, czy stanem emocjonalnym. Uczucia odzwierciedla nasz stosunek do otoczenia (innych ludzi), ale i do samego siebie. Uczucia motywują nas do wielu czynów, sprawiają, że zachowujemy się tak, a nie inaczej. Uczuciami tłumaczymy wiele naszych zachowań, np. „nie pomogę mu, bo go nienawidzę”, albo wręcz przeciwnie „pomogę mu, bo go kocham” czy też „pomogę mu, bo mu współczuję”. Skąd biorą się uczucia? Nie wiadomo. Część z nich z pewnością ma związek z naszym wychowaniem, jest wynikiem wzorców przekazywanych nam przez rodziców nasze bezpośrednie otoczenie. Ale co sprawia, że zakochujemy się akurat tej, a nie innej osobie? Nad tym od wielu lat głowią się naukowcy.

### UCZUCIA MOGĄ BYĆ

*Krótkotrwałe* – zwane też afektami. Bardzo silne, gwałtowne, nie do opanowania. Możesz spotkać się z określeniem „zbrodnia w afekcie” – to zbrodnia popełniona w wyniku nieokiełznanego, silnego uczucia strachu, złości, nienawiści. Człowiek będący w afekcie nie do końca zdaje sobie sprawę z tego, co robi, nie uświadamia sobie konsekwencji swego postępowania. Kieruje nim uczucie. Krótkotrwałe może być uczucie strachu towarzyszące oglądaniu filmu (horroru). Mocne uderzenia serca, odruchowe zamknięcie oczu, okrzyk grozy – to objawy krótkotrwałego strachu. Po kilku minutach po tym uczuciu nie pozostaje już nic.

*Długotrwałe* – nie są tak silne jak afekty, ale za to trwają dłużej. Kilka godzin, dni a nawet lat. Określamy je mianem nastrojów



czy też namiętności. Zdecydowanie łatwiej nad nimi zapanować, można nawet je zwalczyć. Nastroje wywołane są najczęściej jakimiś sytuacjami (przykrymi – nastrój smutku, zniechęcenia, bezsilności lub miłymi – nastrój podniecenia, oczekiwania na przyjemność).

*Pozytywne* – odbierane są jako przyjemne. Skłaniają nas do pozytywnych działań, czyli takich, które uważane są za dobre, zgodne ze społecznym pojęciem moralności. Pozytywna miłość, jeśli jej konsekwencją jest chęć pomagania drugiemu człowiekowi, doskonalenia samego siebie.

*Negatywne* – to uczucia, których konsekwencją są czyny złe. Nienawiść, złość, czy zazdrość – na ogół nie przynoszą niczego dobrego.

### CO POTRAFIĄ UCZUCIA?

Pytanie brzmi nieco dziwnie, bo przecież uczucia to nie są ludzie, ani nawet zwierzęta czy maszyny i nie mają żadnych umiejętności. Przecież nie można ich nawet dotknąć. Trudno je namalować i opisać. A jednak uczucia potrafią dużo:

- Mogą całkowicie zmienić nasze postrzeganie pewnych zjawisk.
- Mogą wpłynąć na nasze decyzje w określonych sytuacjach.
- Mogą zmienić nasze zachowanie i to do tego stopnia, że tę zmianę bez trudu dostrzegają inni ludzie
- Mogą sprawić, że będziemy uparcie dążyć do jakiegoś celu, absolutnie nie zwracając uwagi na wszystkie przeciwności losu.
- Mogą zmienić nasze relacje z otoczeniem (na lepsze lub gorsze).

<http://www.sciaga.pl/tekst/29066-30-uczucia>  
Masz zadanie domowe na jutro? Rozwiążemy je za Ciebie!

## Co potrafi uczucie

Uczucie potrafi trafić. Potrafi też psuć się jak ryba, jeśli jest bardziej od głowy, a mniej spod stóp.  
Bo uczucie trzeba wychodzić.

[„ha! i jak wychodzić, żeby nie wychłodzić” – i.j.]

**\* plan minimum na dziś:  
na skróty przez dłużyzny**



Czekam aż nagle.  
Aż tu nagle.

/m. zweit