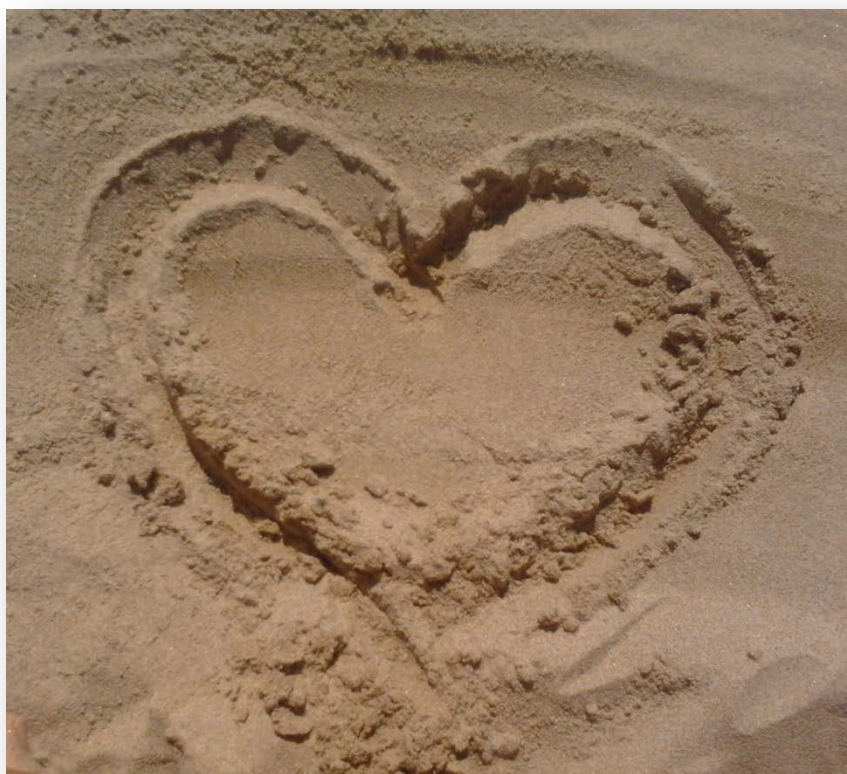


Emoce nebo cit?



3

„Vždyť silná jako smrt je láska...”
(Pís 8,6)

2 TY – CITOVOST A SEXUALITA

3

Emoce nebo cit?



„Vždyť silná jako smrt je láska...”

(Pís 8,6)

1 Prohlédni si následující fotografii!

- Co se podle tebe v tom okamžiku stalo?
- Kam se dívají političtí vůdci?
- Zůstali vůči ženě v červených šatech lhostejní?
- Vyvolala v nich nějakou reakci? Vyjádřili ji oba stejně?
- A ostatní lidé?



2 TY – CITOVOST A SEXUALITA

3

Emoce nebo cit?

2 Podívejme se, co nastane během situací, ke kterým může ve tvém životě dojít:



Představ si, že jsi ve sprše, voda je teplá a ty si hlasitě prozpěvuješ svou oblíbenou píseň. Najednou slyšíš někoho za dveřmi. Ach ne! Pak si vzpomeneš, že tvá sestra s kamarádkami zůstaly doma...

Co se stane, když zjistíš něčí přítomnost?
Pokračuješ ve zpěvu z plných plic?

Po osprchování jdeš ven. Je vedro... 38 °C! Za rohem uvidíš stánek se zmrzlinou, kam jsi jako malý chlapec chodíval se svým dědečkem. Výloha je plná různých druhů zmrzliny, z nichž se kouří, protože jsou tak studené.

Nic to s tebou neudělá? Co v tobě nastane, když uvidíš zmrzlinu? A zvlášť právě ten stánek?



3 V našem životě čelíme mnohým situacím, lidem a dokonce i předmětům, které nás vyzývají, oslovují a vyvolávají v nás citovou reakci.

Přemýšlej o jednu vlastním příkladu, který v tobě vyvolal nebo vyvolává cit k:

- o nějakému předmětu: _____
- o nějaké situaci: _____
- o nějaké osobě: _____

Když myslíš na ten předmět, vyvolává v tobě nějaký pocit?

Quando ricordi quella situazione, nasce in te un'emozione?

Když si vzpomeneš na tu situaci, probudí v tobě nějakou emoci?

Vzpomínka na toho člověka v tobě vyvolá touhu?

- cit
- emoce
- pocit
- touha

Můžeš je rozlišit? Je to obtížné?

Ano, to je!

Také poznat sebe sama je obtížné, ale právě city, emoce, pocity a touhy ti mohou pomoci lépe se poznat a rozvíjet svou osobnost.

Definovat všechny tyto pojmy je opravdu obtížné. I odborníci se na tom neshodnou, protože rozdíly mezi nimi jsou velmi jemné.

Nevstoupíme do prostoru žádného z nich, ale pokusíme se ukázat „tyto reakce“, které nazveme jako:

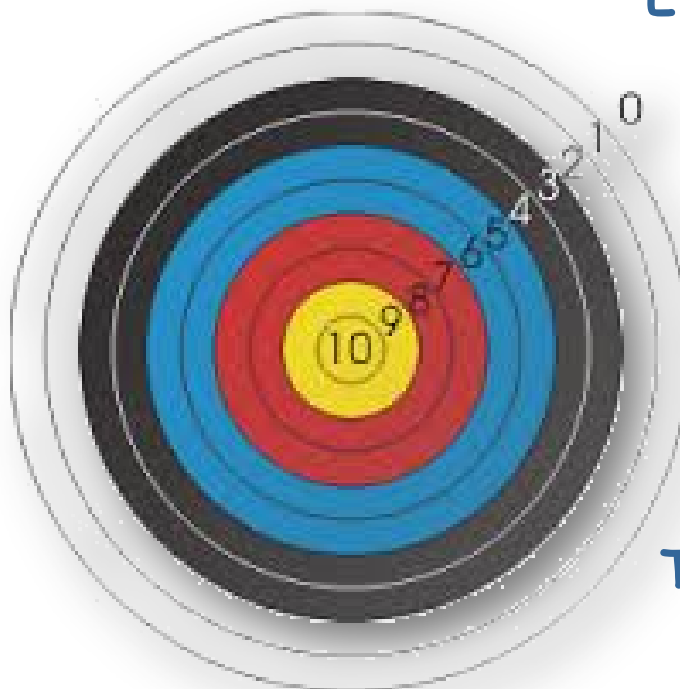
„ZPŮSOBY VNÍMÁNÍ SDRCE“

Podoba srdce je vždy osobní. Nezapomínejme na to, že člověk je určitý celek s jeho různými rozměry. Citový rozměr lidského jedince nemůže být oddělován od tělesného, sociálního, duchovního a rozumového rozměru.

4 Představme si, že tvé srdce je terč, jak je uvedeno na následujícím obrázku. Střed tvého srdce je ta nejintimnější a nejtrvalejší oblast:

Pocity

Emoce



City

Touhy

Podle svých kritérií se pokus umístit do terče jednotlivé způsoby vnímání srdce ve smyslu toho, co jsme si předtím vysvětlili.

5 Nyní budeme více do hloubky hovořit o jednotlivých „způsobech vnímání srdcem“ a požádáme tě, abys je opět umístil v terči.



Emoce je bezprostřední reakce, která vzniká v souvislosti s nějakou odpovědí. Trvá krátce a projevuje se navenek.

Pocit v mém srdci: „Mé srdce reaguje rychle, reakce trvá krátce a neprojevuje se navenek. Ostatní lidé mohou vidět, co cítím.“

Pocit je spíše nějaký stav. Je trvalejší a hluboký. Jeho vnější projev je velmi omezený.

Pocit v mém srdci: „V srdci si uvědomuji, jak se cítím v dané chvíli. Ostatní nemají důvod to vědět, protože se to neprojevuje navenek.“

Cit není individuální reakce, protože do hry vstupuje vztah s druhým člověkem v osobní rovině nebo prostřednictvím předmětů a situací. Vytvářejí se sjednocující pouta s druhým člověkem.

Pocit v mém srdci: „Mé srdce vnímá zájem, oslovení a mohou vzniknout další způsoby vnímání.“

Touha je velmi intenzivní a silná zkušenost, schopná přimět člověka k činu. Zde je třeba použít vůli a rozum.

Pocit v mém srdci: „Mé srdce je zaplaveno a pobízí mě jedním směrem. Je tedy nutné ho zklidnit rozumem a vést vůlí.“

2 TY – CITOVOST A SEXUALITA

3

Emoce nebo cit?

6 Dále ti ukážeme sérii pocitů, které jsou rozděleny podle různých reakcí nebo emocí, které můžeš vnímat:

Klid: být pokojný, jemný, klidný, jasný, uvolněný, odpočatý, mírný, uklidněný, poklidný, mlčenlivý, tichý, nestranný, tolerantní, vyrovnaný, důvěřivý, harmonický.

Radost: být šťastný, veselý, spokojený, uspokojený, hrdý, nezávislý, rozzářený, vitální, vzrušený, radostný, okouzlený, slibný, mírný, plný nadějí, optimistický, smyslový, srdečný, komunikativní, sladěný, nadšený.

Zájem: mít zájem, být zvědavý, ohromený, překvapený, napnutý, očekávající, zabraný, živý, plný naděje, nadšený, důvěřivý, inspirovaný, motivovaný, zúčastněný, angažovaný, odhodlaný, jistý, bezstarostný, velkorysý.

Temperament: být čilý, spokojený, mimořádný, okouzlený, pevný, veselý, žoviální, energický, stimulovaný, skákat radostí, být dojatý, duchapřítomný, aktivní, živý, rázný, riskující, razantní, bouřlivý, silný, posílený, oživený, dynamický, vzrušený, napjatý, odhodlaný, bujarý, realizovaný

Jistota: být otevřený, expanzivní, hovorný, komunikující, společenský, svobodný, bdělý, mírný, vnímavý, citlivý, plný inspirace, zranitelný, vitální, osvobozený, nezávislý, velkorysý, ochotný, úslužný, spokojený, vděčný.

Náklonnost: být přátelský, něžný, laskavý, vřelý, srdečný, pokorný, blízký, citlivý, jemný, láskyplný, vášnivý, přitahovaný, důvěřivý, roztomilý, dojatý, soucitný, chápavý, uznávaný, rozrušený, privilegovaný, známý, milovaný.

2 TY – CITOVOST A SEXUALITA

3

Emoce nebo cit?

Possono essere di grande aiuto! Per conoscerti, per comunicare e per fare le seguenti attività.

Zloba: být vznětlivý, rozčilený, znechucený, rozladěný, nevrlý, zklamaný, rozhořčený, naštvaný, náladový, podrážděný, unavený, nervózní, zuřivý, rozlícený, bezmocný, zoufalý, nepřátelský, násilný, agresivní.

Smutek: být smutný, ztrápený, zdrcený, zděšený, zdeptaný, sklíčený, ustaraný, samotářský, skleslý, vyhaslý, zdrchaný, zmučený, melancholický, bezútěšný, raněný, zoufalý, bezbranný, apatický, lhostejný, pesimistický.

Bolest: být jemný, citlivý, zranitelný, raněný, paralyzovaný, vyřízený.

Znechucení: být znechucený, nespokojený, odměřený, lhostejný, chladný, uražený, zahořklý, pobouřený, nevraživý.

Strach: mít strach, mít hrůzu, být rozechvělý, být vyděšený, panický, otřesený, nejistý, nepohodlný, napjatý, úzkostný, nervózní, vylekaný, ztrápený, paralyzovaný, zajatý, bezbranný, ohrožený, zranitelný.

Zmatek: být zmatený, neklidný, znepokojený, váhavý, nedůvěřivý, nerozhodný, nepokojný, vytočený, vyvedený z míry, dezorientovaný, zaskočený, vyhaslý, zádušný, rozhozený, ohromený, ztrápený.

Obava: být nesvůj, neklidný, netrpělivý, rozrušený, nervózní, sklíčený, plný úzkostí, napjatý, zmučený, vyplašený, znepokojený, zdolaný.

Únava: být unavený, zdrcený, slabý, líný, bez energie, zdeptaný, bez motivace, sklíčený, vyčerpaný, zkroušený, plný, ospalý, nudný, rutinní, bezmocný, laxní, vysílený.

2 TY – CITOVOST A SEXUALITA

3

Emoce nebo cit?

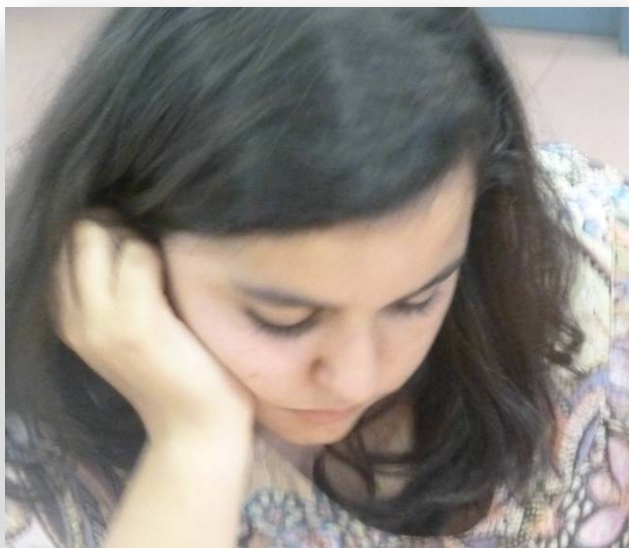
7 Prohlédni si následující obrázky a pod každý napiš emoci, která ho nejlépe vystihuje.



2 TY – CITOVOST A SEXUALITA

3

Emoce nebo cit?



2 TY – CITOVOST A SEXUALITA

3

Emoce nebo cit?



8 Nyní tě seznámíme se čtyřmi situacemi. Požádáme tě, abys určil emoce, které v tobě vyvolají, pocity, které se objeví, city a touhy, pokud nějaké vzniknou:

Situace	Jak mě zasáhla?	Jakou vnímám emoci?	Jaký pocit vyvolává?	Jaká touha vzniká?
Moje nejlepší kamarádka vypráví, že dostala stipendium, abychom spolu odešli do Itálie.				
Moje maminka mi s pláčem oznamuje, že ji propustili z práce.				
Spolužák ohrožuje celou třídu a nás nespravedlivě potrestají.				
Osoba, která se mi líbí, mě pozve na procházku.				

2 TY – CITOVOST A SEXUALITA

3

Emoce nebo cit?

9 Poslední minuta... Góóóó!!!! Španělsko vítězí!



Prohlédni si tuto fotografii, na které různé lidé slaví vítězství španělských fotbalistů. Jaký pocit sdílají?

Jaký je důvod?

Důvod a pocit jsou pro všechny společné. Je stejná i reakce?



2 TY – CITOVOST A SEXUALITA

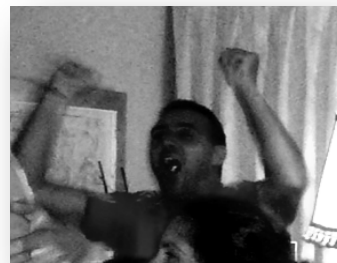
3

Emoce nebo cit?

Popiš reakci lidí na každém obrázku. Snaž se to vyjádřit emocemi a pocity, které v tobě vyvolává každý člověk.



1



2



4



3

Někdo oslavuje tiše, jiní křičí.
Někteří se objímají a jiní skáčou.

Pokud si obrázek prohlédneš
pozorně, uvidíš, že vše je v
pohybu a expresivní.

10 Následně ti ukážeme scénu z filmu „Dávám přednost ráji.“
Zaznamenejte se spolužáky své myšlenky:

2 TY – CITOVOST A SEXUALITA

3

Emoce nebo cit?

Jaké pocity se ve scéně objevují?

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Popiš „způsoby vnímání srdce jednotlivých osob“:

Otec Filip _____

Alessandro _____

Ippolita _____

Chlapec _____



Nyní se zamysli nad reakcí skupiny. Reagují všichni stejně?

Skupina Filipa: _____

Skupina Alessandra: _____

2 TY – CITOVOST A SEXUALITA

3

Emoce nebo cit?

Sleduj chování Alessandra:

Jaké emoce vidíš?

Jaké pocity podle tebe má?

Jaký cit v něm vyvolává otec Filip?

Nechá se unést nějakou touhou?

Co ho vedlo k této reakci?

Mohla by být jeho reakce jiná?

Myslíš, že jsme ovlivněni svými pocity, emocemi, city a touhami?

Můžeme ovládat své způsoby vnímání srdce?

Je důležité znát tyto způsoby vnímání a nasměrovat je tak, abychom byli opravdu šťastní?



Adriano Braidotti

2 TY – CITOVOST A SEXUALITA

3

Emoce nebo cit?

11 Zajímají mě nejen druzí lidé, ale i já jako osoba mohu vyvolat citovou reakci v druhých lidech.



Uvědomuji si, že moje přítomnost a můj způsob bytí vyvolává citovou reakci v druhých lidech?

Může moje sexualita, mé tělo vyvolat u druhých lidí přitažlivost?

Jak?

Uvědomuji si svou intimitu?

Co zakouším, když jsem nahý/á, jaké jsou mé nejhlubší pocity?

STUD je ctnost, která mi pomáhá chránit mou intimitu. Je to přirozená vlastnost a týká se nejen intimity mého těla, ale také mých pocitů.

Stud se projevuje:

- způsobem oblékání;
- způsobem vyjadřování (verbálním i neverbálním, protože celé mé tělo hovoří);
- mými postoji a tím, co ze sebe ukazuji a chci ukázat.

Stud je také ochrana toho, co je nejvnitřnější, abych to mohl/a sdílet s tím, koho si zvolím.

Komu chci darovat své srdce?



Emoce a pocity samy o sobě nejsou ani dobré, ani špatné. Vznikají v mém nitru jako reakce na nějaký podnět, na nějakou situaci.

Je důležité, abych byl/a schopen/a je rozeznat a pojmenovat, protože mi pomohou lépe se poznat: můj stav duše, mou ochotu v životě. Pocity mi pomáhají poznat se, odhalují mé nitro, mou povahu, činí mě jedinečným/ou a neopakovatelným/ou.

Když navážu vztah s druhým člověkem, tyto pocity a tyto emoce vznikají jako citová reakce a mohou se dotýkat mého srdce. Citovost je zdroj poznání, který nás otevírá vůči skutečnosti.

Je životně důležité, abych byl schopen poznat své city a abych se naučil začlenit je do všech svých osobnostních složek: rozumu, vůle, svobody, a do společenské a morální dimenze svých činů. Tak mé činy a má citová reakce budou ku prospěchu mně i ostatním lidem. Budu moci milovat to, co je dobré a krásné. Uznat cit jako cestu lásky.

Můj cit musí směřovat k druhému člověku, nesmím se uzavřít do sebe.

Totéž se děje s náklonnostmi. Objevují se ve mně velmi silně. Náklonnosti samy o sobě nejsou ani dobré, ani špatné. Reakce na ně ale ano. Jsou morálně správné, když přispívají k dobré činnosti. V opačném případě jsou špatné.

Dobro a krása jsou vepsány do mého srdce. Musím se naučit ponořit se zcela do pocitů svého srdce, objevit je a nasměrovat ke štěstí svému i ostatních lidí.