

Zajęcia filozoficzne: Miłość – Przyjaźń – Narcyzm

Czas trwania: 90 minut

Grupy wiekowe: 11–13 lat i 14–16 lat

I. Cele zajęć

- Rozpoznawanie i porównywanie różnych sposobów rozumienia miłości, przyjaźni i narcyzmu oraz dostrzeganie relacji i napięć między tymi pojęciami.
- Analizowanie relacji na podstawie konkretnych sytuacji problemowych oraz porównywanie zjawisk takich jak zakochanie, przywiązanie, zazdrość, egoizm czy relacja z samym sobą.
- Formułowanie własnych sądów i uzasadnianie ich w dyskusji, a także uważne słuchanie odmiennych opinii i gotowość do modyfikowania własnych intuicji pod wpływem argumentów.
- Stawianie otwartych pytań filozoficznych i traktowanie ich jako zaproszenia do dalszej refleksji wykraczającej poza zajęcia.

II. Metody i materiały

1. Metody pracy

- mapowanie pojęć
- analiza przykładów
- dyskusja kierowana
- praca w grupach

2. Materiały

- tablica/flipchart
- przygotowane wcześniej kartki A4 z rysunkiem (obrysem) lustra podzielonego na trzy części (tyle, ile uczestników/czek), długopisy
- ewentualnie kartki z napisem „tak” i „nie” do głosowania (po dwie na uczestnika/czkę)

III. Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie (ok. 15 minut)

Prowadzący/a zapisuje na tablicy trzy pojęcia: „MIŁOŚĆ”, „PRZYJAŹŃ”, „NARCYZM (miłość do samego siebie)”. Zadaje pytanie: Które z tych pojęć najmniej pasuje do pozostałych? Dlaczego? A które są do siebie najbardziej podobne? Kiedy uczestnicy/czki zajęć udzielają odpowiedzi, prowadzący/a dorysowuje na tablicy strzałki między pojęciami i dopisuje krótkie komentarze oddające sens wypowiedzi – na przykład, jeśli padła odpowiedź „miłość i przyjaźń są podobne, bo dotyczą drugiej osoby, a narcyzm dotyczy tylko samego siebie”, na tablicy dorysowana zostaje strzałka pomiędzy miłością i przyjaźnią z komentarzem „do drugiej osoby” a przy narcyzmie komentarz „tylko do siebie”. Hasłowo zapisuje także określenia i cechy, które

pojawiają się w wypowiedziach uczestników/czek (np. przyjaźń – bezinteresowna, oparta na wspólnych zainteresowaniach; miłość – uczucie do kogoś bliskiego, pociąg fizyczny, miłość rodzinna; narcyzm – egoizm, skupienie na sobie). W ten sposób powstaje mapa pojęciowa, która będzie towarzyszyć grupie przez całe zajęcia.

Prowadzący/a pogłębia i problematyzuje wypowiedzi uczestników/czek, zadając pytania pomocnicze, takie jak:

- Czy miłość i narcyzm (czyli miłość do samego siebie) mają ze sobą coś wspólnego, czego nie znajdujemy w przyjaźni?
- Co jeśli kochamy kogoś dlatego, że on kocha nas i się o nas troszczy – czy to miłość, czy już narcyzm?
- Czy przyjaźń i miłość się wykluczają? Czy można kochać swojego przyjaciela lub przyjaciółkę?
- Czy kochanie siebie przeszkadza w kochaniu innych? A może musimy najpierw pokochać siebie, żeby kochać innych?
- Czy przyjaźń może być egoistyczna? Co jeśli przyjaźnimy się z kimś dla własnych korzyści (np. dlatego, że ktoś jest popularny lub bogaty)?

Dla grupy wiekowej 11–13 lat:

- Niektóre pytania można zastąpić skojarzeniami: Z czym kojarzy wam się miłość? A przyjaźń? A miłość do samego siebie? Czym się różnią te skojarzenia? Co kojarzy nam się najbardziej pozytywnie, a co negatywnie?

Dla grupy wiekowej 14–16 lat:

- Na koniec: Dlaczego te trzy pojęcia pojawiają się tu razem? Gdyby wszystkie trzy podsumować jednym określeniem, co by to było? Relacje? Uczucia? Sposoby odnoszenia się do ludzi, w tym samego siebie?

Prowadzący krótko podsumowuje dyskusję. Zwraca uwagę, że pojęcia miłości, przyjaźni i narcyzmu nie są od siebie ściśle oddzielone. Czasem to, co wydaje się miłością, ma w sobie coś z egoizmu, a dobra relacja z innymi często wiąże się też z tym, jak traktujemy samych siebie. Przyjaźń pod pewnymi względami jest podobna do miłości, ale również istotnie się od niej różni. Dzisiaj będziemy zastanawiać się nad tymi trzema zjawiskami, cały czas przyglądając się też temu, co mają ze sobą wspólnego, a co je dzieli.

2. Część główna (ok. 65 minut)

2.1. Miłość (ok. 25 minut)

Prowadzący/a krótko przedstawia kolejne przypadki, a uczestnicy/czki głosują (podnosząc rękę lub wcześniej otrzymana kartkę z napisem „TAK” albo „NIE”), czy w danej sytuacji można mówić o miłości. Po każdym głosowaniu prowadzący/a zlicza głosy i pyta uczestników/czki, dlaczego wybrali/ły taką, a nie inną odpowiedź. Następnie inicjuje krótką, kilkuminutową dyskusję, zadając pytania, które pomagają doprecyzować i uzasadnić prezentowane stanowiska.

Przypadki do omówienia:

A. Ktoś jest zachwycony urodą osoby, którą poznał przelotnie jakiś czas temu. Nigdy nie rozmawiał z nią dłużej, ale nie potrafi przestać o niej myśleć. W wolnych chwilach wypytuje znajomych o kolejne informacje: dowiaduje się, że ta osoba jest lubiana, inteligentna i utalentowana. Uważa ją za chodzący ideał i nie dostrzega żadnych jej wad. Czy to jest miłość?

Pytania pomocnicze do dyskusji:

Dla grupy wiekowej 11–13 lat:

- *Czy istnieje miłość od pierwszego wejrzenia, taka jak w bajkach lub filmach?*
- *Czy można naprawdę kochać kogoś, kogo prawie się nie zna?*
- *Za co ludzie najczęściej mówią, że kogoś kochają? Za wygląd? Za to, jaki ktoś jest? Za to, jak się przy nim czujemy?*

Dla grupy wiekowej 14–16 lat:

- *Czym różni się miłość od zakochania? A od pociągu fizycznego?*
 - *Czy można kochać obraz drugiej osoby, który mamy w głowie, zamiast rzeczywistej osoby?*
- Czy żeby kogoś naprawdę kochać, trzeba znać także jego wady i słabości?*
- *Czy kocha się „za coś”, czy raczej „pomimo czegoś”? Za co wy chcielibyście być kochani?*

Prowadzący/a komentuje: Jest taki rodzaj miłości, o której mówi się, że jest szalona, pozbawiona rozumu czy jakiegokolwiek miary. Nazywamy ją namiętnością. Często wiąże się z początkowym etapem miłości, czyli z zakochaniem. Osoba zakochana idealizuje swój obiekt miłości – tego, kogo kocha – czyli widzi w nim wyłącznie dobre cechy i uważa za doskonałego pod każdym względem. Ale to silne uczucie w pewnym momencie przemija – może wtedy zniknąć zupełnie albo przekształcić się w inny rodzaj miłości.

B. Ktoś twierdzi, że kocha drugą osobę, ale bardzo denerwuje się i złości, gdy spędza ona czas z kimś innym. Boi się, że ją straci – chciałby zawsze wiedzieć, gdzie i z kim jest. Jest zazdrosny o wszystkich jej przyjaciół. Kiedy nie ma z nią kontaktu, bardzo cierpi, bo wyobraża sobie, że został przez nią porzucony. Czy to jest miłość?

Pytania pomocnicze do dyskusji:

Dla grupy wiekowej 11–13 lat:

- *Czy miłość zawsze jest przyjemna? Czy czasem towarzyszy jej smutek?*
- *Czy miłość oznacza, że jesteśmy cały czas tylko ze sobą? Czy dajemy sobie wolność?*
- *Czy miłość sprawia, że czujemy się bezpiecznej, czy że bardziej się boimy?*

Dla grupy wiekowej 14–16 lat:

- *Czy zazdrość wyklucza miłość? Czy przeciwnie, ją potwierdza? Czy można kochać i nie być w ogóle zazdrosnym?*
- *Czy pragnienie posiadania kogoś na własność to miłość do drugiej osoby, czy już narcyzm (miłość do samego siebie)?*
- *Czego tak naprawdę boi się ktoś zazdrosny? Utraty drugiej osoby? Utraty kontroli?*

Prowadzący/a komentuje: Łatwo jest pomylić miłość z posiadaniem. Kiedy dążymy do posiadania drugiej osoby na własność i ograniczamy jej wolność, przechodzimy z miłości w egoizm albo narcyzm. Nie da się kontrolować miłości – nie mamy wpływu na to, czy druga osoba będzie nas zawsze kochać, czy też kiedyś jej miłość osłabnie albo zniknie. Tahar Ben Jelloun pisze, że zakochanie to zarazem radość i niepokój – zazdrość to jeden ze sposobów, w jakie przejawia się lęk przed utratą miłości.

C. Ktoś bardzo troszczy się o drugą osobę i lubi spędzać z nią czas. Nie czuje jednak „motylków w brzuchu” na jej widok i nie jest nią zafascynowany. Jego uczucie jest spokojne, a nie gwałtowne i płomienne. W podobny sposób kocha też innych ludzi: rodziców, rodzeństwo i innych bliskich. Czy to jest miłość?

Pytania pomocnicze do dyskusji:

Dla grupy wiekowej 11–13 lat:

- *Czy miłość zawsze musi być bardzo silna i intensywna, czy może być też spokojna?*
- *Czym różni się taka spokojna miłość od miłości z pierwszego przypadku? Kogo kochamy właśnie w taki sposób? Czy istnieją różne rodzaje miłości?*
- *Czy taka miłość (na przykład do członków rodziny) różni się czymś od przyjaźni? Jeśli tak, to czym? Jest głębsza? Bardziej bezwarunkowa?*

Dla grupy wiekowej 14–16 lat:

- *Czy intensywność uczuć jest dobrym kryterium tego, czy coś jest miłością? Czy miłość to bardziej uczucie, czy raczej relacja, którą kształtuje się w czasie?*
- *Czy miłość zawsze musi dotyczyć tylko jednej osoby? Czy można kochać wiele osób jednocześnie? Czy są to różne rodzaje miłości?*
- *Jakie mogą być zalety i wady spokojnej miłości opartej na przywiązaniu? Przez kogo chcielibyście być kochani w ten sposób, a przez kogo raczej intensywnie? Czy te dwa sposoby kochania da się połączyć?*

Prowadzący/a komentuje: Kiedy miłość przetrwa etap zakochania, często staje się mniej płomienna, ale bardziej spokojna – oparta na przywiązaniu i trosce. W ten sposób kocha się też bliskich: rodziców czy rodzeństwo. Bywa uznawana za mniej wartościową niż miłość namiętna, bo może obejmować wiele osób naraz. Jednak także ona wymaga wyboru – nawet rodzinę przecież nie zawsze się kocha. W długotrwałych relacjach miłosnych próbuje się łączyć oba rodzaje miłości, co nie jest łatwe. Dlatego można powiedzieć, że miłość to nie tylko uczucie, ale także praca.

Na koniec prowadzący/a podsumowuje całe ćwiczenie: Lepiej teraz rozumiemy, że miłość nie jest jednym prostym uczuciem, które łatwo rozpoznać i jednoznacznie ocenić. Może przyjmować różne formy: być namiętna lub spokojna, dawać poczucie bezpieczeństwa albo budzić niepokój, zbliżać do drugiej osoby albo prowadzić do chęci kontroli. Granice między miłością, zakochaniem, przywiązaniem, zazdrością i egoizmem często nie wydają się ostre – dlatego warto je wspólnie rozważać, porównywać i na nowo definiować.

2.2. Przyjaźń (ok. 20 minut)

Prowadzący/a zapowiada, że teraz, kiedy uczestnicy/czki przyjrzeni/ały się różnym aspektom miłości, zajmą się kolejnym zagadnieniem: przyjaźnią. Dzieli uczestników/czki na 3–4-osobowe grupy i prosi je o przygotowanie krótkiej „instrukcji obsługi przyjaźni”. Instrukcja może mieć formę kilku punktów, może być listą zasad (co robić, czego unikać), może też uwzględniać częste problemy, które pojawiają się w przyjaźni, wraz z możliwymi sposobami ich rozwiązywania. Kluczowe pytanie: co jest niezbędne, żeby przyjaźń „działała” i co sprawia, że przestaje „działać”?

Kwestie do rozważenia w grupach:

- Czy przyjaciele muszą mieć podobne zainteresowania i poglądy? Czy powinni się zawsze zgadzać? Co, jeśli w ważnej sprawie się różnią?
- Czy przyjaźń powinna być bezinteresowna? Czy przyjaźń działa, jeśli oczekujemy czegoś w zamian?
- Czy przyjaciele powinni zawsze sobie mówić prawdę, nawet kiedy jest nieprzyjemna?
- Jak pielęgnować przyjaźń, żeby nie stała się tylko luźną znajomością? *(dla grupy 14–16 lat: czym różni się przyjaźń podtrzymywana głównie online od relacji „na żywo”?)*

Grupy mają 8–10 minut na przygotowanie swoich instrukcji, a następnie je prezentują. Po każdej prezentacji prowadzący/a zadaje jedno pytanie komplikujące, które ma sprawdzić, czy instrukcja działa w trudniejszych lub mniej oczywistych sytuacjach. Grupa zastanawia się, czy instrukcję należałoby zmodyfikować – a jeśli tak, to w jaki sposób.

Pytania dla grupy wiekowej 11–13 lat:

- *Czy ta „instrukcja obsługi przyjaźni” mogłaby dotyczyć także miłości? Które jej elementy są ważne również w związku miłosnym?*
- *Co zrobić, gdy przyjaciel zaczyna spędzać dużo czasu z kimś innym i czujemy się osamotnieni, odsunięci albo mniej ważni? Który punkt „instrukcji” może wtedy pomóc?*
- *Czy w przyjaźni można być zazdrosnym? O co i dlaczego?*
- *Co zrobić, gdy ma się kilku przyjaciół, którzy zaczynają się ze sobą kłócić? Czy trzeba wtedy opowiedzieć się po jednej ze stron?*
- *Jak naprawić przyjaźń, która zaczyna się „psuć”? Co może pomóc, a co pogarsza sytuację?*

Pytania dla grupy wiekowej 14–16 lat:

- *Czy trwała miłość może istnieć bez elementów przyjaźni? Które punkty instrukcji są wspólne dla obu relacji, a które raczej je różnią?*
- *Czy przyjaźń może przetrwać, jeśli jedna osoba zakochuje się w drugiej? Który element instrukcji jest wtedy najbardziej wystawiony na próbę? Czy przyjaźń to miłość bez pociągu fizycznego?*
- *Jak zmienia się przyjaźń, gdy pojawia się w niej zazdrość (którą częściej kojarzymy z miłością)?*

- *Czy można być dobrym przyjacielem dla wielu osób jednocześnie? Gdzie mogą pojawiać się granice takiej przyjaźni?*

- *Czy przyjaźń może trwać, kiedy relacja staje się nierówna – kiedy jednej osobie zależy znacznie bardziej i tylko ona stosuje się do „instrukcji”?*

Prowadzący/a podsumowuje, że przyjaźń – podobnie jak miłość – nie jest dana raz na zawsze, lecz wymaga uważności, wzajemności i gotowości do mierzenia się z trudnościami. „Instrukcje obsługi” różniły się między grupami, ale są elementy, o których wszyscy myślimy, kiedy próbujemy sobie wyobrazić „działającą” przyjaźń: zaufanie, szczerość, odsunięcie na bok własnego egoizmu i rozmowa. To pokazuje, że choć każda przyjaźń wygląda inaczej, jej „działanie” opiera się na podobnych podstawach. Jak zauważa Ben Jelloun, te podstawy trzeba pielęgnować, tak jak pielęgnuje się roślinę czy drzewo.

2.3. Narcyzm (ok. 20 minut)

Prowadzący/a krótko wyjaśnia, skąd pochodzi słowo „narcyzm”. Narcyz, bohater mitologii greckiej, zakochał się we własnym odbiciu w wodzie. Wpatrywał się w nie bez końca, ale nie mógł go dotknąć ani z nim wejść w relację, bo było tylko obrazem, a nie rzeczywistą drugą osobą.

Można powiedzieć, że Narcyz nie widział świata poza lustrem – jego odbicie zasłaniało mu innych ludzi. Ale jeśli nie widzimy w ogóle naszego odbicia – albo widzimy je wyłącznie w złym świetle – relacje z innymi również stają się trudne i bolesne.

Prowadzący/a zadaje pytanie: Kiedy w przyjaźni i miłości druga osoba zasłania nam zupełnie nasze własne „ja”? Co się wtedy dzieje? Czy w takiej sytuacji odrobina narcyzmu mogłaby nas chronić? (np. gdy zawsze się dostosowujemy, mimo że ktoś nas źle traktuje; gdy rezygnujemy z innych relacji z powodu czyjejs zazdrości).

Zadanie dla uczestników/czek: każda osoba dostaje kartkę z rysunkiem lustra podzielonego na trzy części. Prowadzący/a tłumaczy, że lewa część to „za mało narcyzmu” (inni zasłaniają nam nas samych), środkowa to „w sam raz” (widzimy i siebie i innych), a prawa to „za dużo narcyzmu” (nasze odbicie zasłania nam innych). Uczestnicy/czki mają kilka minut na to, żeby hasłowo uzupełnić wszystkie trzy strefy odpowiadając na pytania:

1. Lewa część lustra: za mało narcyzmu (nie widzimy siebie)

Grupa wiekowa 11–13 lat:

- *Co dzieje się naszymi relacjami, jeśli w ogóle nie kochamy siebie?*
- *Jak czuje się ktoś, kto nie lubi swojego odbicia?*

Grupa wiekowa 14–16:

- *Czy można kochać drugą osobę, jeśli w ogóle nie kocha się siebie? Dlaczego?*
- *W jaki sposób brak miłości do siebie może wpływać na to, jakie relacje uznajemy za wystarczająco dobre?*

2. Środkowa część lustra: narcyzm „w sam raz” (widzimy i siebie i innych)

Grupa wiekowa 11–13 lat:

- *Jak rozpoznać, że ktoś kocha siebie „w sam raz” – ani za mało, ani za dużo?*
- *W jakich sytuacjach narcyzm może być potrzebny i pomocny w relacjach z innymi?*

Grupa wiekowa 14–16 lat:

- *Przed jakimi problemami w relacjach może chronić nas odpowiednia dawka narcyzmu?*
- *W jaki sposób miłość do siebie może pomagać w trosce o innych, zamiast ją utrudniać?*

3. Prawa część lustra: za dużo narcyzmu (widzimy tylko siebie)

Grupa wiekowa 11–13 lat:

- *Co się dzieje z przyjaźnią i miłością, gdy ktoś widzi tylko siebie?*
- *Jak zauważyć, że zaczynamy myśleć tylko o swoim odbiciu, i co wtedy może nam pomóc znów dostrzec innych?*

Grupa wiekowa 14–16 lat:

- *Po czym poznajemy, że miłość do siebie zaczyna wchodzić w konflikt z miłością do innych? Co się dzieje, gdy zaczynamy traktować drugą osobę jak lustro, w którym widzimy tylko nas samych?*
- *Dlaczego przełamanie własnego narcyzmu jest tak trudne? Co może nam pomóc wyjść poza narcyzm?*

Prowadzący/a prosi chętnych o podanie po jednym przykładzie z każdej „części” lustra. Podkreśla, że narcyzm nie jest po prostu egoizmem, lecz sposobem odnoszenia się do samego siebie. Ta relacja – jak każda inna – może przyjmować różne formy: bywa źródłem siły i oparcia (na przykład gdy pomaga odbudować poczucie własnej wartości po odrzuceniu), ale może też prowadzić do smutku i cierpienia (gdy mimo starań własne odbicie wciąż wydaje się nam niewystarczające). Na zakończenie ćwiczenia prowadzący/a zadaje pytanie do samodzielnej refleksji po zajęciach: jak odnosić się do siebie tak, by nie zgubić się w relacjach z innymi, a jednocześnie nie pozwolić, by własne odbicie całkowicie je przesłoniło?

3. Zakończenie (ok. 10 minut)

Prowadzący/a wraca do mapy pojęciowej z trzema hasłami: MIŁOŚĆ, PRZYJAŹŃ, NARCYZM, którą uczestnicy/czki uzupełniali/ły na początku zajęć. Pyta, co zmieniliby/łyby teraz na tej mapie. Czy relacje między pojęciami wydają się im inne niż wcześniej? Czy dostrzegli/ły podobieństwa lub różnice między miłością a przyjaźnią, których wcześniej nie zauważali/ły? Czy zmienili zdanie na temat tego, czy narcyzm wyklucza miłość lub przyjaźń?

Na koniec zajęć prowadzący/a zaprasza uczestników/czki do zadawania własnych pytań. Co nadal ich nurtuje w kwestii miłości, przyjaźni i narcyzmu? Co przestało być dla nich oczywiste? Pytania mają pozostać otwarte – nie trzeba na nie od razu odpowiadać. Prowadzący/a zachęca, by uczestnicy/czki wracali/ły do nich samodzielnie: podczas czytania książek, oglądania filmów i seriali o miłości i przyjaźni, a także obserwując własne relacje z innymi i z samym sobą.