

GRUDZIEŃ 2020

WOLNOŚĆ W CZASACH ZARAŻY

Wstęp



M. Tomaszewska

Marta Tomaszewska
Dyrektorka Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

O wolności mówi się bardzo dużo. O tym, czym jest, gdzie się kończy i z czym się wiąże. Czas pandemii zmusił nas do przyjrzenia się jej granicom, gdyż nasza wolność ograniczona jest teraz koniecznością trzymania się bardziej niż zwykle restrykcyjnych zasad chroniących życie i zdrowie nasze i innych. Znacząco zredukowało to zakres wolności wyboru, liczbę dostępnych opcji czy prawa do oczywistych do tej pory rzeczy. W dużej części godzimy się na to dla wyższego dobra ze względu na wyjątkową sytuację pandemii.



Dorota Kuszyńska

Dorota Kuszyńska
Koordynatorka
Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

Czy jednak jest to wyjątkowa sytuacja? Czy na co dzień również nie oddajemy swojej wolności, nie tylko godząc się, ale również narzucając innym normy, z którymi nawet nam samym jest niewygodnie? O tym, że nadal odbieramy sobie wolność, podtrzymując zakazy i nakazy, z których wiele jest zwyczajnie opresyjnych, przeczytacie w tekście „Strażniczki patriarchy” – rozmowie z Martą Krasowską i Bernadetą Zakrzewską, autorkami badania skryptów przekazywanych z pokolenia na pokolenie przez kobiety w rodzinie.

Paradoksalnie to właśnie koronawirus, który ograniczył w wielu wymiarach naszą wolność, naruszył równocześnie skostniałe zasady w niejednym domu. Co może zatem nam przynieść wolność od dotychczasowych utartych schematów? Wielu mężczyznom dała szansę na zobaczenie i docenienie ogromu obowiązków spoczywających do tej pory na barkach ich partnerek, wymagając jednocześnie od nich wzięcia części domowych prac na siebie. O tym, jak ważne jest, aby także w swoim domu zadbać o wolność, traktuje tekst Marty Piątkowskiej „Wolność, równość i czułość zaczynają się w domu”.



Anna Samsel

Anna Samsel
Koordynatorka
Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

Jeśli mówimy o wolności OD, to nie zapominajmy też o wolności DO. Bo gdy już zrewidujemy te oplątujące nas, odbierające siły i wolność zasady, to warto się przyjrzeć, dlaczego do tej pory im się nie przeciwstawialiśmy. Jak potrzeba bycia akceptowanym i lęk przed odrzuceniem przez grupę sprawiają, że ograniczamy sobie samym wolność do bycia sobą? Ciekawie pisze o tym Barbara Kossakowska w artykule „Bądź sobą! Dlaczego boimy się odrzucenia przez grupę”.

A ponieważ od czegoś zawsze trzeba zacząć, to może w tym dążeniu do wolności, warto zadbać najpierw o swoją przestrzeń? „Mój jest ten kawałek podłogi” śpiewał Mr. Zoob. A czy Wy macie w domu takie miejsce tylko dla siebie, gdzie możecie być choć przez chwilę wolni od potrzeb, pytań i obecności reszty domowników i skupić się na sobie? Zachęcamy do przeczytania felietonu Natalii de Barbaro „Mój własny pokój”.

STRAŻNICZKI PATRIARCHATU

Jedna czwarta najstarszych kobiet uważa, że seks jest obowiązkiem żony. Babki dostały skrypt, że jeśli mężczyzna chce iść z tobą do łóżka tu i teraz, to nie masz wyjścia.

Rozmowa z **Martą Krasowską** i **Bernadetą Zakrzewską**, autorkami badania skryptów przekazywanych z pokolenia na pokolenie przez kobiety w rodzinie.

Wasze badania, w których pod lupę wzięłyście trzypokoleniowe rodziny, to lektura dla kobiet o mocnych nerwach. Wyniki bardzo was zdziwiły?

Bernadeta Zakrzewska: Nie musiałyśmy czekać na końcowe wyniki, byłyśmy zaskoczone już w czasie wywiadów. Przeprowadziłyśmy je z dziewięcioma rodzinami. A ściślej, z trzema pokoleniami kobiet. Możemy umownie nazwać je babkami (tu miałyśmy kobiety w wieku 65 plus), matkami (to panie od 45. do 55. roku życia) oraz wnuczkami i córkami jednocześnie, młodymi dziewczynami, które dopiero rozpoczynają dorosłe życie i mają od 18 do 22 lat.

Marta Krasowska: Pamiętam, Bernadeta powiedziała: „*Jest gorzej, niż myślałam*”.

B.Z.: Zobaczyłyśmy, że nie jest tak, jak sądziłyśmy – że kobiety w Polsce są już w jakimś stopniu wyzwolone od patriarchalnych zasad. Generalnie mamy w sobie dużo z naszych mam i babć. Ich przekazy, które nazywamy skryptami, trzymają się mocno.

M.K.: Skrypt zdefiniowałyśmy tutaj jako zestaw wartości i zasad, który kobiety przekazują sobie z pokolenia na pokolenie. Nam wydawało się, że na wielu obszarach zaszła istotna zmiana, że jeśli nawet w starszym pokoleniu wciąż zakorzenione są dawne przekonania, to najmłodsze dziewczyny już ich nie podzielają.

A okazało się inaczej.

M.K.: Młode dziewczyny wchodzi w życie z bagażem trudnych, niewygodnych doświadczeń swoich babek.

B.Z.: Pokolenie matek nie zdołało tych przekazów wymazać.

Obstawiam, że zmieniło się w kwestiach pracy, wykształcenia i seksu, a najmniej drgnęło w sprawach poświęcenia, rodziny i relacji z mężczyznami.

M.K.: I prawie trafiłaś. Istotne zmiany zaszły głównie w obszarze seksu.

B.Z.: Z naszymi babkami nikt w ogóle o tym nie rozmawiał.

M.K.: Ani o miesiączce. Tematu nie było, bo istniało przekonanie, że z wianuszkiem czeka się na męża i on wszystko dziewczynie pokaże. Teoretycznie nie istniało więc zagrożenie niechcianą ciążą.

B.Z.: Babki nie rozmawiały też o seksie ze swoimi córkami, czyli naszymi kobietami ze środkowej grupy. Właśnie one opowiadały, że jak jechały z chłopakiem pod namiot, to ich matka jedynie podnosiła palec i mówiła: *„Tylko pamiętaj”*. I tyle, bez precyzowania, co dokładnie ma na myśli.

Ale matki, czyli ta środkowa grupa, już z młodymi dziewczynami rozmawiają?

B.Z.: Coś tam się zaczyna, ale są to rozmowy zdawkowe, krępujące dla obu stron. Matki rozmawiają z córkami 19-letnimi, a one już są po doświadczeniach łóżkowych. Mówiły nam: *„Ona teraz o tym mówi?”*.

W waszych badaniach widać wyraźnie, że najmłodsze dziewczyny są otwarte na seks przed ślubem, czego nie było w pokoleniu ich babek i matek.

M.K.: Tak, ale to jest raczej wpływ otoczenia i nowej obyczajowości niż otwartości przekazywanej przez matki.

Zadałyście pytanie o to, czy seks jest obowiązkiem kobiety. I tu szok.

M.K.: Jedna czwarta najstarszych kobiet uważa, że seks jest obowiązkiem żony. Być może dla kogoś to niewiele, ale dla mnie ta liczba jest po prostu smutna. Babki dostały skrypt, że jeśli mężczyzna chce iść z tobą do łóżka teraz, już, to nie masz wyjścia.

B.Z.: Mówiły nam: *„Tak było. Jak mąż chciał, to trzeba było”*.



Szokuje mnie to, że w grupie środkowej ten odsetek jest niewiele niższy. Jedna piąta kobiet w wieku 45-55 lat uważa, że seks jest obowiązkiem małżeńskim.

B.Z.: Nie wszystkie komunikaty są przekazywane z pokolenia na pokolenie werbalnie, część po prostu wchłaniamy z codziennego rodzinnego życia. Oczywiście kobiety nie podglądały rodziców w łóżku, ale pewne rzeczy się wyczuwało, wiedziało. Budowanie skryptów następuje również na podstawie obserwacji, nie tylko rozmów.

M.K.: Dla mnie w tej części badania ważne było nasze pytanie o to, czy kobieta może mężowi odmówić współżycia. I tu oczywiście jest zmiana, z czasem coraz więcej kobiet uważa, że tak.

A najmłodsze?

M.K.: 75 proc. jest zdania, że kobieta może odmówić – i to dobry wynik, trzeba to podkreślić, ale ja pytam o pozostałe. Jedna czwarta najmłodszych Polek, mających po 18-22 lata, jest przekonana, że nie wolno im odmówić współżycia. To jest bardzo dużo. I to pokazuje, jak bardzo potrzebna jest nam edukacja seksualna. Oczywiście w świecie idealnym takie nauki powinny mieć miejsce w domu, ale nigdy nie będzie tak, że wszyscy rodzice będą to robić.

Skoro doszliśmy do edukacji seksualnej, to powiedzcie, co wyszło w badaniach w kwestii nauki w ogóle.

M.K.: Jeśli chodzi o wykształcenie, to trochę się zmieniło, ale mniej niżbyś się pewnie spodziewała. Babci mówiły, że bardzo chciały się uczyć, żeby nie pracować w sklepie czy sprzątać mieszkań.

B.Z.: One często nie myślały o wyższym wykształceniu, tylko o technikum, zawodówce. Wiele kobiet mówiło: „Nie mogłam się uczyć, bo byłam najstarsza z rodzeństwa i musiałam się braćmi i siostrami opiekować”, albo: „Nie mieliśmy pieniędzy i starczyło tylko na naukę brata”. Pamiętam taką panią z Radomia, która dostała się do technikum ekonomicznego w innym mieście, ale wiedziała, że w domu jest tak biednie, że musi wrócić i pomagać. I zrezygnowała, choć nikt jej tego wprost nie nakazał.

M.K.: „Twoje miejsce jest w domu. Zajmij się szukaniem męża i rodzeniem dzieci, a nie będziesz sobie szukać innych dróg” – taki był przekaz dla babć. Te, które podejmowały próby nauki i pracy, często nieudane, przekazały swoim córkom, że muszą się uczyć. Ale za tym „Ucz się” szło: „bo jak się wykształcisz, będziesz mogła zdobyć dobrą pracę, a ona jest ci niezbędna do tego, żebyś była samowystarczalna, jak cię mężczyzna zostawi”.

Musisz pracować, żeby mieć pieniądze i być niezależną, jeśli twój księżę spadnie z konia?

B.Z.: Tak. Młode dziewczyny mówią trochę o samorozwoju i poszerzaniu horyzontów. One już widzą, że nauka jest oknem na świat, czymś, co pozwala się rozwijać, ale to jest wciąż wątek poboczny.

To weźmy się teraz do pieniędzy. Wszystkie pokolenia mówiły wam, że w domu zarządza nimi kobieta. Brzmi to tak, jakbyśmy miały kawałek solidnej władzy.

B.Z.: To władza pozorna. Nasze babki miały pieniądze mężów, ale z tym szła odpowiedzialność. W wielu domach się nie przelewało, w wielu zanim mężczyzna doniósł wypłatę to domu, to połowę przepił.

A jak jest u młodych?

M.K.: One się z mężczyznami dokładają do domowego budżetu i zarządzają nim, ale mówią też: „*Ja będę pilnować, żeby mieć jakąś swoją kupkę pieniędzy*”. To, niestety, nie jest przekaz od matek, one się tego nauczyły, obserwując realia. Dokładają się do wspólnego budżetu, ale część wypłaty pozostaje na ich prywatnym koncie.

B.Z.: Od momentu, kiedy rzekomo zarządzałyśmy pieniędzmi, doszłyśmy do punktu, w którym też zarabiamy. Kobiety mają zatem więcej obciążeń, bo oprócz tego, że pracują, nie zdjęto im z głów kombinowania, jak wydawać, by starczyło na jedzenie, mieszkanie, ubrania, naprawę samochodu.

Skoro kobieta niepracująca ma cały dom na głowie, to pracująca ma połowę domowych obowiązków. A tak nie jest.

M.K.: Skrypt babć był taki: kobieta jest odpowiedzialna za dom i dzieci. W środkowej grupie, która już znacznie częściej była czynna zawodowo, odpowiedzialność za dom pozostała. U najmłodszych jest ciekawy skrypt: „*Dziel się obowiązkami, ale pamiętaj, że wszystko musisz umieć zrobić sama. To, co »męskie«, też*”.

W badaniach wyszło też, czym kobiety podpiłowują gałąź, na której siedzą – to mianowicie przekonanie środkowej grupy, że kobieta zrobi wszystko lepiej.

M.K.: I niestety, dlatego część kobiet jest sama sobie winna, że zostaje ze wszystkim na głowie. Bo jeśli facet chce coś zrobić w domu, a ona poprawia po nim, to uczy go, że lepiej się do niczego nie brać.

Mówicie, że młode Polki uważają, iż obowiązkami trzeba się dzielić z partnerem, ale jak pytałyście o to, czyimi zadaniami są poszczególne zajęcia, takie jak pranie czy gotowanie, to ponad 70 proc. odpowiadało, że to ich działka.

B.Z.: Drgnęło przy myciu naczyń, bo są zmywarki. Oraz przy zakupach, ale tu pomoc nie do końca jest prawdziwa, bo na ogół mężczyzna zakupy za żoną nosi. Ale listę robi kobieta, to ona patrzy w szafki i sprawdza, czy jest mąka i papier toaletowy.

Jak badane mówią o swoich doświadczeniach?

M.K.: Mówią o sobie: „*My, kobiety, jesteśmy ogarniaczki*”. I to nie jest pejoratywne, przeciwnie, są na swój sposób z tego dumne.

Odkryłyście w sobie odpryski patriarchy, robiąc te badania?

B.Z.: Ja, niestety, sporo. I teraz bardzo się sobie przyglądam, żeby nie przekazać takiego skryptu córce. Helena właśnie zapisała się na zajęcia z piłki nożnej. Jest jedyną dziewczynką i na pierwszych zajęciach część chłopców się z niej podśmiewała. Przez chwilę miała z tym problem, teraz już jest wszystko OK. Chciałabym, żeby w przyszłości umiała iść we wszystko bez oglądania się na to, czy jej jako kobiecie to wypada.

M.K.: Ja mam to szczęście, że mój partner daje mi bardzo dużo wsparcia. On robi zakupy, gotuje (świetnie!). Jestem świeżo upieczoną mamą, mam syna i czuję, że przede mną stoi wyzwanie, aby wychować go, by był taki jak tata. By umiał zauważyć, że trzeba wstawić pranie, i to zrobić. A jeśli czegoś nie będzie umiał lub nie będzie chciał zrobić, to komuś za zrobienie tego zapłaci, a nie zepchnie na kobietę.



WOLNOŚĆ, RÓWNOŚĆ I CZUŁOŚĆ ZACZYNAJĄ SIĘ W DOMU

Koronawirusowi udało się to, czego nie osiągnęli politycy ani feministki: po raz pierwszy w historii miliony ojców na całym świecie siedzą w domach i muszą zajmować się dziećmi.

Marta Piątkowska – dziennikarka „Wysokich Obcasów” i „Gazety Wyborczej”.

Ekonomiści Matthias Doepke i Jane Olmstead-Rumsey z Northwestern University, Titan Alon z University of California San Diego i Michèle Tertilt z University of Mannheim przedstawili w ostatnich dniach* hipotezę, według której pandemia koronawirusa może znacząco przyspieszyć przemiany społeczne związane z równością płci.

Odwrócenie ról

Koronawirusowi udało się to, czego nie osiągnęli politycy ani feministki: po raz pierwszy w historii miliony ojców na całym świecie siedzą w domach i muszą zajmować się dziećmi. Ekonomisci są zdania, że w przypadku części rodzin nowy rozkład obowiązków zostanie z partnerami na dłużej. Powodem będzie również postpandemiczny rynek pracy, który poza nagłym wzrostem bezrobocia przyniesie zmiany w dotychczasowym sposobie wykonywania obowiązków.

Po pierwsze, na 200 proc. pracują dziś m.in. służba zdrowia, sklepy spożywcze i apteki. Kryzys oznacza wzrost biurokracji, więc na brak zajęcia nie mogą narzekać zatrudnieni w urzędach i na poczcie. Pomoc społeczna i pośredniaki właśnie wchodzi w stan gotowości. W każdym z tych miejsc pracują głównie kobiety.

W tysiącach domów dochodzi do przymusowej zamiany ról, kiedy to on zostaje w domu z dziećmi, a ona zarabia.

Drugi scenariusz związany jest z rozpowszechnieniem pracy zdalnej. Ekspertki szacują, że po zakończeniu epidemii wiele firm zostanie przy tym modelu. A kiedy nasza praca przeniesie się do domu, trzeba będzie na nowo zdefiniować podział obowiązków związanych z opieką nad dziećmi czy tym, kto dziś robi zakupy na obiad.

* Tekst opublikowany po raz pierwszy 11 kwietnia 2020 r. na łamach „Gazety Wyborczej”.

Teoretycznie nowy układ nie powinien być dla polskich rodzin wyzwaniem. Na poziomie deklaracji i rozważań jesteśmy bardzo równościowi. Przykładowo Forum Odpowiedzialnego Biznesu podało w marcu, że aż 88 proc. Polek i 75 proc. Polaków jest zdania, że ojcowie powinni bardziej angażować się w obowiązki opiekuńcze.

Chcemy żyć po partnersku, ale czy potrafimy?

Jak pisała profesor Harriet Bradley, socjolożka, która naukowe życie poświęciła badaniom kwestii związanych z zatrudnieniem kobiet, nawet bardzo równościowe pary na porodówce zarażają się „wirusem patriarchatu”. Pojawienie się dziecka jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki nadaje ich życiu konserwatywny porządek. Ona zostaje w domu z niemowlakiem, a on bierze na siebie obowiązek zapewnienia bytu rodzinie. Statystyki dostarczane przez ZUS wskazują, że doskonale odnajdują się w nowych rolach.

W 2019 r. polscy mężczyźni stanowili zaledwie 1 proc. korzystających z urlopu rodzicielskiego. To zresztą ogólnosiwiatowa tendencja. Europejskie statystyki dotyczące udziału ojców w opiece nad dziećmi wypadły tak mizernie, że w Brukseli przyjęto dyrektywę, na mocy której dwa miesiące urlopu rodzicielskiego należą tylko do nich. Niewykorzystane przepadają. Nowe prawo zacznie obowiązywać od połowy 2022 roku.

Odpuśćmy „daj, sama zrobię”

Czy związane z epidemią koronawirusa uwięzienie w domach milionów polskich mężczyzn spowoduje zmiany prognozowane przez zespół ekonomistów?

W swoim artykule powołują się na wyniki badań, które wskazują, że w Hiszpanii i Niemczech wśród ojców, którzy skorzystali z urlopów związanych z rodzicielstwem, wzrosło późniejsze zaangażowanie w opiekę nad dziećmi.

„Podczas obecnego kryzysu wiele milionów mężczyzn przebywa na przymusowym, wydłużonym urlopie ojcowskim, a znaczna część będzie w tym czasie jedynym opiekunem dzieci – piszą ekonomiści. – W związku z tym (...) istnieje duże prawdopodobieństwo, że w najbliższej przyszłości zaobserwujemy znaczny wpływ tego przymusowego eksperymentu na normy społeczne, a ostatecznie na równość płci”.

Zdaniem Doroty Peretiatkowicz, badaczki i socjolożki, partnerki w IRCenter, wiele zależy od tego, jaką postawę przyjmą kobiety. – Część z nas, nawet jeśli pojawi się okazja, nie pozwoli mężczyznom przejąć swoich obowiązków. Mam na myśli słynne „daj, sama to zrobię”. Jeżeli marzy nam się rewolucja, to zróbmy jej przestrzeń i zdejmijmy z siebie ciągłą potrzebę kontroli. Niech mężczyźni wykonują domowe obowiązki po swojemu, tak jak potrafią. Bez ciągłej asysty i podpowiedzi z naszej strony.

BĄDŹ SOBĄ! DLACZEGO BOIMY SIĘ ODRZUCENIA PRZEZ GRUPĘ

Wbrew panującej kulturze indywidualizmu większość ludzi ma problem z byciem autentycznym. Lęk przed odrzuceniem przez grupę jest jednym z ważniejszych czynników blokującym autentyczność. Jakie są przyczyny występowania tego lęku oraz jakie umiejętności są potrzebne, aby pomimo tego być autentycznym.

Barbara Anna Kossakowska – psycholog, psychoterapeuta Terapii Akceptacji i Zaangażowania. Od 12 lat pracuje w nurcie 3. fali terapii poznawczo-behawioralnych, w swoim podejściu kładzie nacisk na uważność (mindfulness) oraz samowspółczucie (self-compassion). Skierowanie życzliwej uwagi na ciało, emocje i myśli uważa za kluczowe w dobrostanie człowieka. Pracuje z dorosłymi i młodzieżą, szkoli rodziców. Ponadto pomaga ludziom przewlekle chorym. Prowadzi zajęcia grupowe. Pracuje również online.

Przekazy kulturowe krzyczą do nas: Bądź sobą! Jesteś jedyny w swoim rodzaju! Jesteś panem swojego losu! My jednak często ulegamy modom i zachowujemy się tak, jak oczekują tego od nas inni. Trudno nam iść pod prąd i robić to, co jest dla nas ważne. Dlaczego dzieci wybierają te same piórniki, ubrania, chodzą na te same filmy, interesują się tymi samymi gramami, zachowują się jak rówieśnicy? Co nas powstrzymuje przed byciem autentycznym, byciem sobą i realizowaniem własnego pomysłu na siebie?

Dlaczego myśli o możliwości odrzucenia przez grupę wywołują lęk?

Samo stwierdzenie, że jesteśmy istotami społecznymi nie wystarczy. Aby zrozumieć lęk przed odrzuceniem przez grupę, trzeba cofnąć się do czasów prehistorycznych. Mimo tysięcy lat ewolucji podstawowe mechanizmy działania ludzkiego mózgu nie uległy znacznym przemianom. Człowiek jako gatunek przetrwał między innymi dzięki temu, że żył w grupach. Jednostka poza grupą miała nikłe szanse na przetrwanie. Groził jej głód i ataki drapieżników. Taki indywidualista nie miał też szans na przekazanie genów. Lęk przed odrzuceniem powodował, że nasi przaprzodkowie tworzyli coraz bardziej zorganizowane i silne społeczności, które dawały im możliwość przeżycia. Na drodze ewolucji gatunek ludzki wykształcił lęk przed odrzuceniem, które w czasach prehistorycznych było jednoznaczne ze skazaniem na śmierć. Myśl o możliwości odrzucenia przez grupę wywołuje w nas lęk tożsamy z lękiem przed śmiercią również i dziś. Docermy jego znaczenie dla ludzkości, spróbujmy go zrozumieć i zaakceptować.

Jaki są typowe myśli, które mogą sygnalizować lęk przed odrzuceniem, i jak reaguje na nie nasz mózg

Typowe myśli, które mogą być oznakami lęku przed odrzuceniem, to:

- » grupa mnie nie akceptuje;
- » nikt mnie nie lubi;
- » inni myślą, że jestem dziwny/dziwna;
- » nikt nie chce ze mną rozmawiać;
- » na ostatnim spotkaniu powiedziałem/powiedziałam coś głupiego;
- » dlaczego nie zostałem/zostałam zaproszony/zaproszona na imprezę.

Myśli te wywołują reakcje fizjologiczne, uwolnienie hormonów stresu. Puls przyspiesza, możemy się pocić, odczuwać suchotę w ustach, bóle brzucha i inne objawy psychosomatyczne.

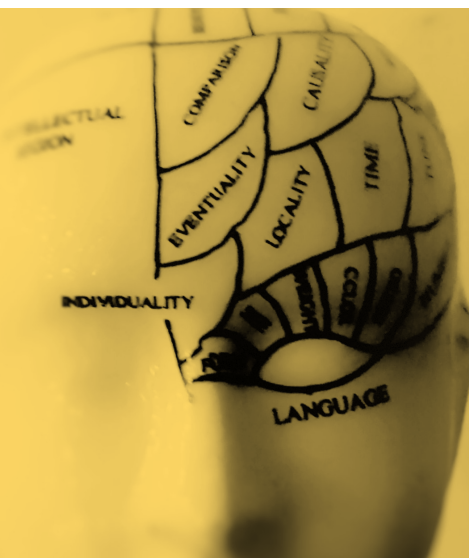
Odczucia te nie są przyjemne, więc mózg rozpoczyna analizę sytuacji i podpowiada rozwiązania, np.:

- » zachowuj się jak inni,
- » ubieraj się jak inni,
- » zgadzaj się z innymi,
- » miej zainteresowania takie, jak inni.

Wszystkie te pomysły mają na celu pozbycie się lęku. Jak widzimy, podpowiedzi mózgu są kompletnie sprzeczne z indywidualizmem. Nie ma tu miejsca na otwarte wyrażanie siebie, na samo-realizację. Jak tylko spróbujemy zachować się autentycznie, mózg będzie nas zalewał myślami typu:

- » inni uważają, że jestem dziwny/dziwna;
- » nie pasuję do grupy;
- » nikt mnie nie lubi.

Ponownie zaczniemy odczuwać lęk. Im dłużej będziemy słuchać mózgu, tym trudniej będzie nam być autentycznymi. Tkwimy w pułapce lęku i podpowiedzi umysłu.



Konsekwencje ulegania lękowi przed odrzuceniem

To, że wybory młodego człowieka motywowane są głównie strachem przed odrzuceniem, może prowadzić do poważnych konsekwencji:

- » **Tkwienia w grupie, do której trafiło się zupełnie przypadkowo (np. koleżanki i koledzy z klasy).** Rówieśnicy nie zawsze stanowią grupę, w której się rośnie, z którą można dzielić swoje pasje i wartości. Czasami przynależność do grupy może blokować nasz rozwój. Dobrze, aby młody człowiek zdawał sobie sprawę z tego, że może, ale nie musi do tej grupy przynależać i nie musi ulegać jej presji. Owszem opuszczenie grupy zwykle wiąże się z silnym lękiem, ale zysk z takiej zmiany może mieć kolosalne znaczenie dla przyszłego życia. Myśli te wywołują reakcje fizjologiczne, uwolnienie hormonów stresu. Puls przyspiesza, możemy się pocić, odczuwać suchość w ustach, bóle brzucha i inne objawy psychosomatyczne.
- » **Zachowań konformistycznych.** Nie odczuwasz lęku, gdy zachowujesz się tak, jak inni. Nawet jeśli inni robią coś, co uważasz za niedobre. Robisz to, co uważasz, że będzie dobrze widziane przez grupę. Może to prowadzić do złych zachowań, jeśli one przeważają w grupie. Jeśli moi koledzy palą elektroniczne papierosy, to ja też muszę. Jeśli dokuczają koledze, ja też muszę się przyłączyć.
- » **Ulegania przekonaniu, że wszyscy powinni mnie lubić.** Warto tutaj wytłumaczyć dzieciom, że nie da się dogodzić każdemu, więc postawienie sobie za cel tego, że każdy ma mnie lubić, jest zadaniem niewykonalnym. Cokolwiek byśmy nie robili, zawsze się znajdzie osoba, która może nas skrytykować. Warto zauważyć, że może to prowadzić do swoistego paraliżu. Młody człowiek boi się oceny innych tak bardzo, że unika wszelkiej aktywności. W skrajnych przypadkach nastolatki rezygnują nawet z wychodzenia z domu. Zadajmy dzieciom pytanie: Czy znasz kogoś, kogo bardzo lubisz, ale czasami nie lubisz tego, co w danej chwili robi? Lubienie kogoś nie oznacza, że wszystko w tej osobie nam się podoba. Ktoś, to cię lubi, nie musi cały czas się tobą zachwycać i nigdy nie krytykować.

Tkwienie w grupie, która ogranicza nasz rozwój i wstrzymuje wyrażanie siebie, oraz uleganie konformizmowi prowadzą do pustego życia. Jeśli unikanie lęku to nasz główny motywator do działania, nasze życie powoli staje się puste. A to już krok do poczucia bezsensu i smutku, a nawet do klinicznej depresji.

Uświadomienie sobie powszechności lęku

Warto zarówno w domu, jak i w szkole otwarcie rozmawiać o lęku przed odrzuceniem przez grupę. Można poprosić uczniów, żeby zapisali na karteczkach myśli związane z odrzuceniem przez grupę, a następnie zebrać je i odczytać, zapewniając autorom anonimowość. Uświadomienie sobie, że wszyscy, również ci, którzy siedzą obok mnie w klasie, zmagają się z tym lękiem, daje poczucie wspólnoty.

Skuteczne jest również modelowanie zachowań. Rodzic może czasami wspominać, że mimo odczuwanego lęku wyraża swoje opinie w trudnych sytuacjach zawodowych, ponieważ uważa, że jest to ważne. W ten sposób tworzy wzorzec zachowań. Jeśli coś jest dla mnie ważne, robię to mimo odczuwanego lęku. Dziecko od małego odkrywa, że lęk nie jest czymś, czego trzeba się pozbyć. Lęk jest nieuchronnym stanem emocjonalnym pojawiającym się w momencie robienia czegoś ważnego lub trudnego.

Jak pomóc dziecku w uświadomieniu sobie, co jest dla niego ważne? – wskazówki dla rodziców i nauczycieli

Dlaczego możemy uważać, że ktoś nie jest autentyczny, a jednocześnie uznać jakieś jego zachowanie za autentyczne? Autentyzm to cecha, którą możemy przypisywać zarówno całej osobie, jak i jej poszczególnym zachowaniom. W jednej chwili możemy być autentyczni, czyli zachowywać się zgodnie z własnymi wartościami, a w następnej już nie. Wielu dorosłych ma problem z odróżnieniem wartości narzuconych od własnych. Dziecku to przychodzi jeszcze trudniej. Na całe szczęście jest wiele sposobów, aby to dziecku ułatwić. Oto kilka z nich:

1. Stopniowo zwiększać liczbę doznań i pozwalać na podejmowanie decyzji (dzieci od pierwszych miesięcy życia)

U małych dzieci preferencje opierają się głównie na temperamencie, czyli na wrodzonym typie układu nerwowego. Cechy temperamentalne są widoczne już na bardzo wczesnym etapie rozwoju. Są dzieci, które mają wysoką wrażliwość sensoryczną, ich układ nerwowy potrafi wykryć najmniejsze zmiany w bodźcach. Zwykle ich wszystkie zmysły są bardziej wrażliwe. Dotyk, słuch, doznania estetyczne to ich żywioł. Rodzic może powoli zwiększać przestrzeń decyzji dziecka dotyczących kolorów i tekstury ubrań, smaku potraw czy wyboru zabawek. Ułatwi to dziecku zauważenie, co jest dla niego źródłem komfortu, co lubi, a czego nie. Uszanowanie tych drobnych decyzji dziecka spowoduje, że w dalszym życiu łatwiej będzie mu podejmować aktywności zgodne z tą cechą temperamentu.

2. Pozwolić odnaleźć odpowiedni stan pobudzenia (dzieci od pierwszych miesięcy życia)

Innym ważnym wymiarem temperamentalnym jest optymalny poziom pobudzenia. Jedno dziecko dobrze funkcjonuje, gdy jest mało bodźców i mniej się dzieje. Inne będzie szukało wrażeń. Zwykle dziecko samo sobie reguluje ten poziom, wystarczy mu na to pozwolić. Jeden maluch będzie unikał intensywnej zabawy i chował się w spokojnym miejscu, inny z tendencją do większej stymulacji będzie, np. hałasował i dużo energicznie się ruszał. Przedszkolak szukający doznań zmęczy się, kolorując obrazek. Natomiast ten unikający bodźców będzie się źle czuł, gdy w sali zapanuje hałas i ruch. Już na etapie przedszkolnym można rozmawiać z maluchem o tym, jaką formę zabawy najbardziej lubi. Zauważenie tych preferencji przez opiekuna pomoże dziecku regulować sobie stan pobudzenia, a z czasem wykształci świadomość tego, jakie aktywności sprawiają mu radość.

3. Rozmawiać o gustach (dzieci od momentu nabycia umiejętności mowy)

Warto rozmawiać z młodszymi dziećmi o gustach kulinarnych, o tym, jakie kolory im się podobają, w jakich sytuacjach dobrze się czują, jakie aktywności lubią. Pytać, kim chciałby zostać w przyszłości. Co chciałby w pracy robić, stać, siedzieć, chodzić, a może nawet biegać? Czy praca powinna być spokojna czy pełna emocji? Pozwólmy dzieciom marzyć i wyobrażać sobie siebie w różnych rolach.

Ważne jest również, aby zwrócić dzieciom uwagę na to, że nasze wyobrażenie tego, co będzie się podobać innym może daleko odbiegać od rzeczywistości. Warto z nimi rozmawiać o tym, jakich zachowań oczekują od innych i jakich, ich zdaniem, oczekuje się od nich. Na zajęciach w grupie dużym zaskoczeniem może być odkrycie, że inni wcale nie widzą problemu w tym, że ktoś zachowuje się inaczej lub ma inny gust. Bycie innym może budzić ciekawość i inspirować. Paradoksalnie możemy swoją innością przyciągać ludzi, zwłaszcza tych, którzy dzielą nasze zainteresowania i wartości.

4. Rozmawiać o tym, co jest ważne (dzieci od 7. roku życia)

Z dziećmi w wieku szkolnym powinniśmy prowadzić dyskusje na temat tego, co jest dla nich ważne. Skąd się biorą mody? Jakim człowiekiem chcę być? Do przemysłów i rozmów mogą pobudzać książki, np. *Ja, co to takiego?* Oscara Brenifiera lub tego samego autora *Piękno i sztuka, co to takiego?* Warto je mieć w domowej bibliotece.

5. Zachęcać do eksperymentów myślowych (dzieci od 10. roku życia)

Idealnym ćwiczeniem jest zadanie dzieciom pytania, co stałoby się dla nich ważne, na co najchętniej poświęcałyby czas, gdyby żyły na bezludnej wyspie, z której nie można się wydostać. Ten eksperyment myślowy pozwala wyeliminować aspekt oceny przez innych. Na bezludnej wyspie nie ma nikogo, kto nas pochwali, skrytykuje, odrzuci lub będzie nam zazdrościł. Możemy uwolnić się od wartości związanych wyłącznie z oceną innych, a zauważyć te, które są dla nas autentyczne.



Dodatkowe umiejętności ułatwiające bycie autentycznym (propozycje treningów dla rodziców i wychowawców)

Człowiek może nauczyć się pewnych umiejętności, które zwiększają jego siłę psychiczną. Czyli również pomagają zachowywać się autentycznie mimo odczuwania lęku przed odrzuceniem.

Warto przejść trening uważności (*mindfulness*). Umiejętność ta pozwala otworzyć się na chwilę obecną niezależnie od tego, jaka ona jest. Człowiek dzięki temu potrafi skupiać się na bodźcach wewnętrznych i zewnętrznych oraz dokonywać wyboru między tym, co jest dla niego ważne w danej chwili, a unikaniem dyskomfortu związanego z lękiem.

Lęk jest bardzo nieprzyjemną emocją i czasami bywa trudny do zniesienia. Wydaje nam się, że nie potrafimy sobie z nim poradzić. Jednak są techniki, które pozwalają nauczyć się współczuć sobie. Warto odbyć trening samowspółczucia (*self-compassion*), który zawsze powinien być poprzedzony treningiem *mindfulness*. Umiejętność współczucia sobie podczas cierpienia pomaga znaleźć ukojenie. Osoba, która to potrafi, nie musi uciekać przed źródłem lęku lub sięgać po leki czy używki, może reagować na swoje cierpienie ze współczuciem. Paradoksalnie wrażliwość na własne cierpienie daje nam siłę. Godna polecenia jest książka *Z wielką odwagą. Jak odwaga bycia wrażliwym zmienia to, jak żyjemy i kochamy, jakimi jesteśmy rodzicami i jak przewodzimy* Brene Brown.



MÓJ WŁASNY POKÓJ

Jeśli nie mam swojego pokoju – jakimi drzwiami mam trzasnąć, kiedy się pokłóć? Dokąd mam pójść, kiedy chcę pogadać z przyjaciółką, która dzwoni do mnie we łzach? Gdzie mam w skupieniu odpisać na ważnego maila?

Natalia de Barbaro – psycholożka i trenerka, prowadzi warsztaty dla kobiet „Odejść czy zostać” i „Własny pokój”. Pisze wiersze – Zeszyty Literackie wydały jej tomik „Ciemnia”.

Miałam jakieś 16 lat, kiedy z małego mieszkanka w bloku przeprowadziliśmy się z rodzicami i moim młodszym bratem do większego, w starej krakowskiej kamienicy w okolicach Kleparza. Mieszkanie składało się pierwotnie z trzech pokoi, kuchni i łazienki. Jednak największy pokój został przez moich rodziców podzielony. Drewniana ścianka oddzieliła część, która miała stać się pokojem mojego taty, od części, która stała się moim pokojem. Dopiero dzisiaj, pisząc ten tekst, zdałam sobie sprawę, że część taty była, jeśli nie liczyć kilkunastocentymetrowych okienek wewnętrznych na górze drewnianej ścianki działowej, całkiem ciemna; że to mnie przypadły wysokie i szerokie okna na całą ścianę. To był mój pierwszy własny pokój.

Zagracony

Kiedy kilkanaście lat później, już jako dorosła kobieta, wspólnie z mężem i architektem rozmawiałam o rozplanowaniu pomieszczeń w projektowanym przez nas domu pod Krakowem, wiedziałam, że chcę mieć swój pokój.

Na początku czułam, że potrzebuję go tak bardzo, że chciałam umieścić gdzieś w rogu napis-na-klejkę o tej właśnie treści: Własny Pokój; jakbym chciała go wytatuować, jakbym chciała mieć na piśmie, że to moja przestrzeń.

Ostatecznie kiedy dom, po wielu latach zmagania i turbulencji, wreszcie stanął, nie nakleiałam niczego na ścianie. Wypełniliśmy go za to pudłami pełnymi rzeczy, które nie od razu rozpakowaliśmy.

Dzisiaj myślę, że miało to swoją symbolikę – pokój kobiety pełen cudzych rzeczy, przedmiotów należących do ludzi, których kocha, ale jednak nie jej własnych; przestrzeń, która miała być moja, ale wtedy, przez tych kilka tygodni, a może nawet miesięcy, zagracona wspólnymi rzeczami, jakby przestrzeń wspólna dokonała swoistej inwazji na przestrzeń prywatną.

Co wystarczy kobiecie?

Kiedy w końcu rozpakowaliśmy i usunęliśmy wszystkie pudła, mój pokój stał pusty. Wchodziłam do niego i siadałam w kucki na drewnianej podłodze pod gołą żarówką. Coś mi mówiło, że ten etap jest potrzebny i że proces meblowania powinien być długi i staranny; że wybierając lampę, półkę na książki czy stół, robię coś ważnego w obszarze symbolicznym, a nie tylko materialnym.

Kiedy kobiety budują dom czy wybierają wynajmowane mieszkanie i naradzają się ze swoimi partnerami w sprawie rozkładu pomieszczeń, często ciągle jeszcze zapominają o własnym pokoju.

Ile z naszych matek miało własne pokoje? Co dziesiąta? Co piętnasta? I jak wyglądają dzisiejsze statystyki? Czy wciąż nie jest tak, że przyjmujemy defaultowo, iż kobiecie wystarczy przestrzeń wspólna – ma oczywiście swoją dzieloną z kimś sypialnię, ale poza tym zamieszkuje kuchnię i jadalnię? Że ciągle jeszcze jeśli w domu jest gabinet czy biuro, to jest raczej jego niż jej, chociaż najczęściej oboje pracują?

Lockdown jak psychiatryk

Lockdown dobitnie pokazał, jak niehigieniczne bywa przenikanie się przestrzeni pracy, odpoczynku i snu.

Odpoczynku? Słyszę ironiczne echo kobiecych głosów, które prawą ręką mieszały pomidorową, lewą usiłowały wyłączyć kamerę na Zoomie, przez cały czas zerkając przy tym do podręcznika biologii i usiłując przypomnieć sobie budowę liścia, o którą dopytuje młodszy synek w ramach akcji elegancko nazwanej zdalną edukacją (choć słowa, którymi myśleli o niej rodzice, a zwłaszcza matki, były mniej dystygowane).

Kiedy amerykański terapeuta Erving Goffman na początku lat 60. ubiegłego wieku, w ramach rozkwitającego wtedy nurtu antypsychiatrycznego, stworzył pojęcie instytucji totalnej, zaliczył do tej kategorii między innymi koszary i więzienia, ale też domy opieki czy szpitale psychiatryczne. Za jedną z charakterystycznych cech takiej instytucji uznał to, że praca, odpoczynek i sen odbywają się w tym samym miejscu.

Lockdown był ćwiczeniem, które wielu z nas pokazało dotkliwość przenikania się tych przestrzeni; wielu z nas pokazało też, że niezależnie od tego, czy jesteśmy ekstrawertyczni, introwertyczni czy ambiwertyczni, przestrzeń osobna, własna, przez innych niezamieszкана potrzebna jest każdej i każdemu z nas.

Jeśli nie mam swojego pokoju – jakimi drzwiami mam trzasnąć, kiedy się pokłócę? Dokąd mam pójść, gdy chcę pogadać z przyjaciółką, która dzwoni do mnie we łzach? Dokąd mam pójść, kiedy sama potrzebuję się wypłakać? Gdzie mam w skupieniu odpisać na ważnego maila? Gdzie mam znaleźć spokojną, niezakrzyczaną przez dzieci, niezagderaną przez partnera czy partnerkę, wolną od codziennych radosnych i rozdrażnionych wymian, przestrzeń do rozmowy z sobą samą?

Zasłonka

Piszę te słowa we własnym pokoju, na starym fotelu, którego ciągle nie zastępuję nowym. Wiem, że posiadanie tego pokoju jest moim przywilejem wynikłym ze zbiegu różnych szczęśliwych czynników w moim życiu, a nie z jakiejś osobistej zasługi. Bardzo możliwe, że miałaś mniej szczęścia.

Ale ponegocjujmy: jeśli trudno ci dzisiaj o własny pokój, to może ścianka działowa? Parawan? Zasłonka? Chociażby fotel odwrócony przodem do okna, tylko twój?

A potem, w następnym mieszkaniu – parę metrów dla siebie i nikogo innego, z drzwiami i klamką?

Z intencją, że jeśli odnajdziesz własną przestrzeń na zewnątrz, wygodniej zamieszkaż też w sobie samej?



Wolność braliśmy za coś oczywistego. Czy jednak bolesna konfrontacja z jej kruchością, pomoże nam w lepszym dbaniu o nią i zwiększy świadomość co naszą wolność wzmacnia, a co ogranicza? Jak przygotować najmłodsze pokolenie do wyzwań wolności?

Dodatkowe materiały na temat wolności publikujemy na kulczykfoundation.org.pl



Wolność bezpieczna dla dzieci? Jak dbać o atmosferę wolności w domu?

Dążenie dziecka do samodzielności, samostanowienia o sobie, wiąże się z poszerzaniem strefy, która zależy wyłącznie od niego, w której podejmuje decyzje. Jak można zadbać o to, by w naszym domu zapanowała bezpieczna atmosfera wolności?



Podróż po świecie wartości. Scenariusze 6-9 lat

Jak dobrze przeżyć życie? Co sprawia, że widzimy jego sens? Działanie w zgodzie z naszymi wartościami jest jednym z najważniejszych drogowskazów na drodze do pełni życia. Jako dorośli już to wiemy, lecz jak rozmawiać o tym z dziećmi? Przyjrzyjcie się wartościom takim jak wolność, wyrażanie siebie, empatia, odwaga, samodzielność, dbanie o siebie, odporność psychiczna i zaangażowanie.



Stwórzmy razem wachlarz wolności. Scenariusze 10-15 lat i webinar

Jak rozpocząć z uczniami klas 4-8 rozmowę o tak ważnym temacie jak wolność i to w czasie, kiedy jest ona ograniczana? Proponujemy listę scenariuszy zajęć, które można wykorzystać również podczas lekcji online.



Dyskusje z młodzieżą o wolności. Scenariusze +15 lat

Jak pomóc młodzieży rozwinąć umiejętności potrzebne do wyrabiania i wyrażania własnego zdania oraz poznawania zdania innych, a co za tym idzie wzmacniania i poszanowania swojej i czyjejś wolności? Kompetencje komunikacyjne ułatwiają funkcjonowanie w społeczeństwie i pomagają rozpoznać granice swoje i innych.



Jak reagować w sytuacji naruszenia praw i wolności nauczycieli?

„Procedury działania proponowane w przypadku naruszenia praw i wolności nauczycieli” to dokument, który powstał w odpowiedzi na ogromne zainteresowanie tematem uczestników Forum Eksperckiego „Hejt! Jak uczyć empatii w czasach nienawiści”.

**Koncepcja broszury:**

Anna Samsel (KF)

Autorki wstępu:

Dorota Kuszyńska, Anna Samsel, Marta Tomaszewska
Dział Edukacji Kulczyk Foundation

Skład i opracowanie graficzne:

Paulina Kowalska (KF)

Autorki tekstów:

- (1) Natalia Waloch
- (2) Marta Piątkowska
- (3) Barbara Anna Kossakowska
- (4) Natalia de Barbaro

Teksty pochodzą z akcji „Czułość i wolność”
oraz z zasobów edukacyjnych Kulczyk Foundation.

Wykorzystane zdjęcia:

pexels.com, unsplash.com