

GRUDZIEŃ 2020 – WYDANIE SPECJALNE



CZUŁOŚĆ

Wstęp

*Marta Tomaszewska*

Marta Tomaszewska
Dyrektorka Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

Jest kilka takich zapomnianych słów, które czasem niespodziewanie wracają do języka. Jednym z nich jest „czułość”, o której w swoim noblowskim przemówieniu „Czuły narrator” przypomniała nam Olga Tokarczuk. Odkryliśmy na nowo ciepło i piękno płynące z tego słowa. Pojawiło się nagle, ale w samą porę: tuż przed tak trudnym dla nas wszystkich czasem pandemii. Bo gdy lęk i napięcie towarzyszą nam na co dzień, czułość jest tym, co może dać nam wytchnienie. Czułość dla ludzi, świata i czułość dla siebie samych.

Przyjrzenie się z czułością temu, co do tej pory spędzało nam sen z powiek, powodowało konflikty lub zmuszało do wysiłku ponad siły, może pomóc w uwolnieniu się od tej nadmiarowości.

Od czego zacząć? Jak zwykle od spojrzenia w siebie, tym razem z czułością, do czego namawia Natalia de Barbaro w swoim felietonie „Co widzisz pod domowym mikroskopem? Czuła rewolucja w domu”.

*Dorota Kuzyńska*

Dorota Kuzyńska
Koordynatorka
Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

Warto też podczas tego spoglądania w siebie zwrócić uwagę na to, co nas ogranicza – jak to, w jaki sposób byliśmy wychowywani, wpływa na nasze dzisiejsze życie. Czy ciągle, towarzyszące kobietom, poczucie bycie nie dość dobrą (matką, pracownicą, partnerką) ma z tym coś wspólnego? Dlaczego kobiety będą ubiegają się o awans tylko, gdy spełniają 100% warunków, podczas gdy mężczyznom do podjęcia takiej decyzji wystarczy 60%? „Odpuść sobie” – mówi w wywiadzie Kasia Malinowska. Skorzystajcie z jej rady.

Mężczyznom też bywa ciężko: i dla nich społeczeństwo nie przewiduje w takich wypadkach taryfy ulgowej. Mężczyzna ma „dawać radę”, być twardy, zdecydowany i wiedzieć, co robić. Nie bardzo wypada wyżalić się kumplowi, mówić o swoim smutku czy lęku, a już na pewno nie ma prawa płakać. A my namawiamy z czułością: „Rycz facet, jeśli chcesz”. O tym poczytajcie w rozmowie z Jakubem Macewiczem.

*Anna Samsel*

Anna Samsel
Koordynatorka
Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

A co z relacjami z najbliższymi? Otóż i tu zadziała magia tego słowa, gdy zamiast nieustannej frustracji i poczucia niesprawiedliwości, otworzymy się na zmianę i z czułością przyjrzymy się naszym potrzebom, możliwościom i temu, co każde z nas wnosi do związku. O tym, że czasem taka analiza może nas zaskoczyć swoimi wynikami i co może dać nam zmiana, przeczytacie w rozmowie z Dorotą Ziółkowską-Maciaszek „Czułość jest środkiem znieczulającym. Partnerom, którzy się nią obdarzą, łatwiej jest przejść przez kryzys”.

Poza tym przyglądaniem się, analizowaniem i zmianami, nie zapominajcie o odpoczynku i zadbaniu o siebie. Macie wyrzuty sumienia, że nic nie robicie, a tyle spraw na głowie? Czasem trudno nam odpuścić, ale bycie w ciągłej gotowości, na wysokich obrotach, jest zwyczajnie wyczerpujące. Więc zachęcamy wraz z Natalią de Barbaro, żeby czasem urządzić sobie „Dzień Zmiętej”. Marzycie o herbatce pod kocem i serialu na Netflixie? Kiedy, jak nie teraz, i któż, jak nie Wy, może to marzenie spełnić?

Z życzeniami czasu pełnego czułości i bliskości, ale też wolności!

Zespół Działu Edukacji
Kulczyk Foundation



CO WIDZISZ POD DOMOWYM MIKROSKOPEM? CZUŁA REWOLUCJA W DOMU

Chcesz być wysłuchany? Posłuchaj. Chcesz więcej zrozumienia? Spróbuj zrozumieć. Chcesz więcej rozmowy wprost? Powiedz wprost.

Natalia de Barbaro – psycholożka i trenerka, prowadzi warsztaty dla kobiet „Własny pokój” oraz szkolenia z komunikacji i przywództwa dla firmy House of Skills. Wydała dwa tomiki wierszy – „Ciemnia” i „Tkanka”.

Jakiś czas temu Uniwersytety Harvard i Virginia przeprowadziły eksperyment. Zadaniem badanych było siedzieć przez piętnaście minut na krześle – bez telefonu, bez żadnego towarzystwa. Jedyne, co mogli zrobić, to... zaaplikować sobie elektrowstrząsy.

Pytani, czy będą chcieli to robić, mówili, że są wręcz gotowi zapłacić, żeby tego uniknąć. Kiedy jednak przyszło co do czego, okazało się, że dwie trzecie mężczyzn i co czwarta kobieta decydowało się na elektrowstrząsy.

Czego nie mogli wytrzymać, skoro woleli tę wątpliwą rozrywkę? Siebie samych. Bo nikogo innego tam nie było.

Nasz, za przeproszeniem, świat wewnętrzny nie przypomina wiosennej łąki. Choćbyś z niewysto-
wioną precyzją optymalizował swoje osiągi, choćby twój grafik był ciasny jak gorset, on cały czas
tam jest. Jeśli nie wierzysz, wejdź do pokoju, usiądź na krześle, nastaw czasomierz w telefonie na
piętnaście minut i połóż ten telefon dalej, niż sięga ręka.

Założę się, że przez te piętnaście minut poczujesz nudę, napięcie, niepokój, przyjemność, ulgę i po-
tem znowu napięcie, może złość, smutek i parę innych rzeczy. Kiedy po piętnastu minutach wej-
dziesz do pokoju, w którym będzie twój partner czy partnerka, te wszystkie rzeczy dalej w tobie
będą. Tyle że wtedy, kiedy z „pomocą” przychodzi drugi człowiek, możemy sobie zacząć opowiadać
historię o tym, że to on jest źródłem wszelkich napięć i utarczek.

Pamiętam taki rysunek: dwóch facetów stoi naprzeciwko siebie; widać, że się kłócą. Na ziemi naryso-
wana jest liczba – facet po prawej wyraźnie widzi szóstkę, facet po lewej – dziewiątkę. Dla każdego
jest oczywiste, że ich kłótnia nie ma żadnego sensu i że każdy z nich ma swoją niekwestionowaną
perspektywę. A jednak się zawzięli i jeden drugiemu do upadłego będzie tłumaczył, jak bardzo ten
drugi się myli.

Intelektualnie prawda o tym, że każdy człowiek ma inny punkt widzenia – jest inny, ma inny los, inną
osobowość, inne DNA, kto inny go trzymał w ramionach, kiedy był niemowlęciem i tak dalej – jest
banalem.

Ale głęboka zgoda na to, że ktoś ma inaczej niż ja, zwłaszcza jeśli go go kocham, jest naprawdę
trudna. Dlaczego te nożyczki tu leżą? No jak to, gdzie mają być, w szufladzie górnej, obok rękawic-
zek! Telewizor mam wyłączyć? Czyli co, nie obchodzi cię, co się na świecie dzieje? Nie chcesz sałat-
ki jarzynowej? Ale przecież zdrowa jest, co jest z tobą nie tak, że nie chcesz sałatki, każdy normalny
człowiek je sałatkę jarzynową, popatrz na mnie, ja mam cały talerz!

Co tam Harvard i Virginia – kwarantanna! To dopiero jest eksperyment. Pod pandemicznym mikro-
skopem, jeśli tylko zechcemy się przypatrzyć, można zobaczyć dużo więcej: mała przestrzeń, my
i nasi bliscy.

Co widać pod twoim? Jeśli wady innych i twoją absolutną niewinność, wyreguluj okular. Poobserwuj,
co ty wnosisz do domu. Tak jak w równaniu matematycznym z kilkoma zmiennymi każda z nich
wpływa na ostateczny wynik.

Poręczą, której możemy się uchwycić, kiedy już zorientujemy się, że niesiemy naszemu domowi nie
tylko spokój, łagodność i miłość, są nasze wartości. Weź kartkę. Napisz na niej, w co wierzysz: trzy
do pięciu najważniejszych dla ciebie rzeczy.

Zadanie, przyznasz, osobiste. I tylko jedna osoba może je wykonać. Kiedy pytam ciebie, co jest dla ciebie najważniejsze, nie pytam twojej mamy, taty, partnera ani partnerki. Nie pytam nauczycielek z twojej szkoły, księdza z twojej parafii, twojego szefa czy szefowej. Tylko ty znasz odpowiedź. Wszyscy oddychamy powietrzem gęstym od cudzych oczekiwań, powinności, stereotypów. Tym bardziej, wbrew temu smogowi, warto poszukać własnych odpowiedzi.

Jesteśmy zrobieni z warstw. Masz jakiś nastrój, jesteś wyspana albo nie, mniej lub bardziej zmęczony siedzeniem w domu. Masz też osobowość, nawyki, zwyczajowy sposób rozmawiania z bliskimi, ulubione tańce.

I masz wartości – to, co w samym rdzeniu, w sercu, głowie, brzuchu. Jesteśmy szczęśliwi – ze sobą i w naszych związkach – kiedy w nasze wtorki i czwartki, żyjemy zgodnie z tym, w co wierzymy.

Nikt na swojej kartce nie napisze, że wierzy w agresję, niecierpliwość i nierówność. A jednak – zobaczmy, jak nasze idee spotykają się z naszą codziennością.

Zrobiłam to ćwiczenie. Na pierwszym miejscu napisałam „szacunek”. Wierzę w szacunek rozumiany jako zgoda na drugiego człowieka i jego ode mnie odmiennność. Ale czy kiedy piąty raz mówię nastoletniemu synowi, żeby się ubrał, bo mnie jest zimno, jestem wierna tej swojej kartce?

Napisałam też „wolność”. Czy nie sprzeniewierzyłam się temu, kiedy w kłótni mój mąż powiedział, że nie chce o czymś rozmawiać, a ja go naciskałam, żeby jednak rozmawiał? Napisałam „otwartość” – ale czy kiedy zmilczam coś, co jest dla mnie ważne, albo mówię opłótkami – czy jestem otwarta?

Oczywiście najłatwiej jest rozliczać innych: nasze ego karmi się fast foodem poczucia, że jesteśmy od nich fajniejsi. Tyle że żadna zmiana na lepsze w naszym życiu od tego się nie zacznie. Dopóki wierzę, że jestem ofiarą wad innych ludzi, nie stawiam przed sobą żadnego zadania, ale też pozbawiam się wpływu.

Susan Scott, autorka wartej przeczytania, szczególnie teraz, książki „Odważne rozmowy”, pisze w niej, że kiedy brakuje nam czegoś w relacji, warto samemu to dać.

Dać to, na co sami czekamy – nakarmić drugiego tym, czego sami jesteśmy głodni. Chcesz być wysłuchany? Posłuchaj. Chcesz więcej zrozumienia? Spróbuj zrozumieć. Chcesz więcej rozmowy wprost? Powiedz wprost.

Nie będzie lepszego czasu, żeby przyrzeć się sobie, naszym związkom i temu, co w nie wnosimy. Jaka jest codzienna jakość naszego bycia razem? Jak to wygląda teraz, kiedy wszystko widać jak na dłoni, w większym stężeniu niż w czasie przedpandemicznym? Popatrz na swój dom, popatrz na swój związek. Czy jest polem, na którym wydarza się to, co napisałaś na swojej kartce?

Jeśli była na niej „równość” – sprawdź. Kto przygotowuje posiłki? Kto po nich sprząta? Kto woła ludzi do stołu? Kto pamięta o urodzinach i przypomina innym? Kto trzyma kasę? Kto pamięta o rachunkach? Kto pyta, no i co my teraz zrobimy, a kto odpowiada? Kto zawozi samochód do przeglądu? Kto pamięta, kiedy kończy się przegląd? Jeśli na środku podłogi leży pudło po kupionych online po zawrotnej cenie maseczkach, kto je podniesie? Kto pomaga dziecku w nauce? Kto z nim gada, kiedy dało ciała albo kiedy jest smutne? Kto zauważa, że jest smutne? Jeśli wydarza się kłótnia, kto doprowadza do tego, że wracacie do zgody? Kto daje psu wodę do miski? Kto pamięta, że jutro jest odbiór śmieci wielkogabarytowych? Kto pierwszy wie, że zmywarka się zepsuła, kto ją naprawia albo wzywa fachowca?

Zadałam akurat takie pytania, mogłam zadać inne. Wyobrażam sobie, że odpowiedzi powinny jakoś odzwierciedlać wiarę w równość – jeśli w nią wierzysz. Tak samo z innymi rzeczami z twojej kartki. Włóż ją do kieszeni i noś przy sobie. Obstawiam, że co najmniej parę razy w ciągu dzisiejszego dnia poczujesz ją wtedy, kiedy trzeba.

Jesteśmy mocni w gębie. Nasze makro jest łatwiejsze niż mikro. Łatwiej krzyczeć na demonstracjach i oburzać się na obłudę polityków na kanapie przed telewizorem, niż mozolnie wypłacać tkankę swojej codzienności, razem z tymi, których kochamy. Jak jest w naszych domach? Wolność? Równość? Demokracja?

Gdyby się okazało, że coś w tej sprawie zostało jeszcze do zrobienia, zawsze pozostaje rewolucyjny koncept rozmowy: tym razem dwa krzesła i trochę dłużej niż piętnaście minut z harwardzkiego eksperymentu. Czego potrzebujesz ode mnie, mój kochany? Jak ci jest w tej kwarantannie, miła?

Co możemy zrobić, żeby nam było lepiej razem, nie tylko teraz, ale i wtedy, kiedy wrócimy do tego, co nazywaliśmy sobie normalnym życiem?





CZUŁOŚĆ JEST ŚRODKIEM ZNIECZULAJĄCYM. PARTNEROM, KTÓRZY SIĘ NIĄ OBDARZAJĄ, ŁATWIEJ JEST PRZEJŚĆ PRZEZ KRYZYS

Gdy zobaczymy, jakie mechanizmy rządzą naszą rodziną i naszym związkiem, możemy coś z tym zrobić.

Dorota Ziółkowska-Maciaszek – psychoterapeutka par, pracuje też w obszarze mediacji małżeńskich, prowadzi coaching, szkolenia i warsztaty między innymi z zakresu efektywnej komunikacji, rozwiązywania konfliktów, zarządzania stresem czy interwencji kryzysowej. Jest prezeską fundacji Rozwód? Poczekaj!.

Jesteśmy teraz w domach, zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Czy to może być punktem zwrotnym w tym, jak układamy swoje życie domowe i podział obowiązków?

Oczywiście, każdy kryzys zawiera też w sobie szansę na pozytywną zmianę, pod warunkiem że to dostrzeżemy, a nie potraktujemy trudnej sytuacji jako okazji do zapadania się w jeszcze głębszą frustrację i podziały. Obecna izolacja daje nam okazję, by przyjrzeć się swojej relacji. Czy jest nam łatwo czy trudno być razem przez całą dobę? Czy mamy ze sobą o czym rozmawiać? Jak będą interakcje w naszej rodzinie, np. do kogo kierowane są wszystkie prośby i oczekiwania? Czy dzieci w każdej sprawie idą do mamy, poczawszy od „podciągnij mi majtki”, przez „zrób kanapkę”, aż do „pomóż w matematyce i historii”? A może tylko część rzeczy jest kierowana do mnie, ale za to ta mniej przyjemna? Może do taty dzieci idą z prośbami o zabawę, przytulenie i wygłupy, a do mnie – o jedzenie i czyste skarpetki? W normalnej, zabieganej codzienności to może nie być dla nas zauważalne.

Dostrzegamy to i co dalej?

Gdy zobaczymy, jakie mechanizmy rządzą naszą rodziną i związkiem, możemy próbować je zmienić. Ale przestrzegam: mamy tendencję, by reagować zbyt szybko. Coś nam nie pasuje, pojawia się frustracja i chcemy od razu ją odreagować.

„Bo ty nic nie robisz”?

Tak, to prosty sposób, by uwolnić się od napięcia i przerzucić je na drugą stronę. Ale nie służy pozytywnej zmianie, niezależnie od tego, na ile jest to prawda o partnerze.

Co jeszcze nie działa?

Wchodzenie w rolę męczennicy czy męczennika. Ciągłe narzekanie, jak bardzo mnie to obciąża, i obwinianie o to rodziny, wypominanie, że nie pomagają, nie widzą, nie doceniają. Liczenie na to, że przez zawstydzenie czy obwinienie domownicy wezmą się żwawo do pracy i poczują wdzięczność za nasze zaangażowanie, jest naiwnością. Zwykle rodzina szybko się uodparnia i możemy usłyszeć: „O, matka (lub ojciec) znowu gdera”. Albo partner mówi: „To nie rób tego, nikt tego od ciebie nie wymaga, po co tyle sprzątasz?”. W ten sposób pogrążamy się w nielubianej roli i nie uczymy cedować obowiązków na domowników. Tak na pewno nie doprowadzimy do zmiany.

Domy funkcjonują różnie, ale na potrzeby tej rozmowy weźmy pod lupę statystyczną polską relację, która według różnych badań wciąż bazuje na tym, że to kobieta wykonuje większość prac domowych.

A ja od siebie dodam, że rozmawiamy o związkach, w których nie dzieje się bardzo źle, tylko w których jest wystarczająco dobra baza i takie nastawienie stron do siebie, by możliwe były konstruktywne zmiany.

Nigdzie na świecie kobiety i mężczyźni nie pracują w domach po równo, ale w Skandynawii kobiety poświęcają na to o godzinę więcej dziennie niż mężczyźni, podczas gdy Polki pracują po pięć godzin dziennie, a Polacy – dwie i pół. Różne badania, np. robione przez OECD, pokazują, że Polki na tle innych nacji pracują bardzo dużo (zresztą Polacy też). Wymiar tzw. nieodpłatnej pracy domowej kobiet jest mniej więcej dwukrotnie większy niż mężczyzn. Ale co ciekawe, polscy mężczyźni nie pracują dużo mniej niż np. norwescy. A w Norwegii równouprawnienie ma się najlepiej w Europie i wkład w domowe prace obu płci jest najbardziej zrównoważony.

Chce pani powiedzieć, że polscy mężczyźni pracują w domu tyle co Norwegowie, ale Polki zasuważą dużo więcej niż Norweżki?

Tak. Nie znam analiz socjologicznych, z czego to wynika, ale na pewno lepsza sytuacja finansowa gospodarstw domowych ma tu ogromne znaczenie. To jest zamożne społeczeństwo, więc wiele rodzin korzysta z odpłatnej pomocy w pracach domowych. Częściej niż my pewnie wychodzą jeść na mieście, ktoś pomaga zajmować się dziećmi. Być może tamtejszy system edukacji nie obciąża rodziców pracami domowymi dzieci tak mocno jak nasz. Ale sądzę, że różnice majątkowe

to nie wszystko. Raport Komisji Europejskiej pokazuje, że 77 proc. Polaków uważa, iż główną rolą kobiety jest opieka nad dziećmi i domem. Jesteśmy tym samym w czołówce państw, głównie wschodu i południa Europy, gdzie tradycyjne podejście do rodziny jest bardzo silne, wyprzedziły nas tylko Bułgaria i Węgry. To wiele wyjaśnia.

Niezależnie od tego, czy pracuję zawodowo czy nie, o mojej wartości jako kobiety, żony i matki świadczy to, ile daję z siebie domowi. Często same sobie nie odpuszczamy.

Widzi to pani w gabinecie?

Zdarza się, że na warsztatach czy w gabinecie obserwuję taką scenę: kobieta jest niezadowolona z podziału obowiązków, a partner się z nią zgadza, przyznaje, że jest nierówny, że ona na siebie wzięła więcej, ale jednocześnie mówi: „Nie chcę tak dużo robić. Ciężko pracujemy zawodowo, może spróbujemy jakoś się odciążyć, zmienić priorytety, więcej czasu poświęcać samym sobie. Czy musimy zawsze mieć tak wysprzątane? Może weźmiemy kogoś do pomocy?”. I w tym momencie u części kobiet pojawia się opór: „Nie, ja oczekuję, że to ty będziesz robił więcej, a nie, że ja będę robiła mniej”.

Dlaczego?

Bo np. uważają, że taki wzór należy pokazywać dzieciom – że w domu się pracuje, a nie kimś wyręcza. Uważają, że to ich zadanie i muszą mu sprostać, i czują się winne, nie wywiązując się z nich perfekcyjnie.

Bycie dobrą panią domu buduje poczucie wartości.

Wartości, przydatności, sprawczości. Dla porównania z naszymi 77 proc., o których wspomniałam, w Szwecji tylko około 11 proc. osób uważa, że dom i rodzina to główne zadanie kobiety, a średnia europejska to 44 proc.

Czyli rewolucję o sprawiedliwy podział obowiązków musimy zacząć od siebie?

Zdecydowanie tak.

To zacznijmy od syndromu „bo ja to zrobię szybciej i lepiej”.

O, jest on bardzo częsty. Mężczyźni często skarżą się, że cokolwiek zrobią, z góry wiedzą, że będzie źle. On coś robi, a potem przychodzi partnerka i sprawdza. I najczęściej nie mówi, że fajnie, że coś zostało ogarnięte, tylko że coś zostało zrobione nie dość dobrze. Większość z nas nie lubi być kontrolowana w taki sposób.

Mało kto lubi też być podkomendnym.

Wiele kobiet wyznacza mężczyźnie nie tylko cel, ale też drogę dojścia do niego. Np. mama wychodzi z domu na jakieś swoje zajęcia i zamiast założyć, że ojciec zajmie się w tym czasie dziećmi w sposób odpowiedni, co wydaje się oczywiste, zostawia szczegółową instrukcję działania. Krok po kroku wyznacza mu, co i w jakiej kolejności ma z dziećmi zrobić, co im dać do jedzenia, w co się bawić, a w co nie etc.

Takie podejście zakłada, że mężczyzna sam z siebie nie poradzi sobie z tą sytuacją, obniża jego wartość jako równorzędnego partnera. I w konsekwencji obraca się przeciwko kobiecie.

To co mówić?

W partnerskiej relacji? „Wychodzę, cześć, bawcie się dobrze”. Nie ingeruję w to, bo zakładam, że mój parter jest odpowiedzialną osobą, nie robi krzywdy dzieciom, pobawi się z nimi, nakarmi je i ułoży do snu. Zrobi to po swojemu, inaczej niż ja, ale mam pewność, że dzieci będą zaopiekowane. A jak ojciec nie odrobi z dziećmi należycie lekcji, to następnego dnia się skonfrontuje z pałami przyniesionymi ze szkoły, i tyle.

Mężczyźni nie lubią być podkomendnymi, ale wiele kobiet nie chce też wydawać rozkazów.

To druga strona tego samego medalu. Bo z kolei mężczyźni często mówią: „Ja ci przecież chętnie pomogę, tylko powiedz, co mam zrobić. Czy ja ci kiedyś odmówiłem?”. I wtedy widzę, że w kobiecie się gotuje. Bo wiele kobiet nie chce być w roli rozdającej zadania. To jest trudna, obciążająca rola i kobieta nie czuje się wtedy jak partnerka, lecz jak matka lub szefowa. Wielu kobietom zależy, by mężczyzna patrzył na dom jak na swoje poletko, a nie żeby był kimś, komu się zleca prace, kto zaledwie pomaga. By była to ich wspólna sprawa.

Dlaczego w tak wielu polskich domach w podziale obowiązków jest tak wielka dysproporcja?

Robimy to nieświadomie, powtarzamy schematy, ulegamy wpływowi społecznych oczekiwań. Często nawet nie ustalamy zasad, na jakich ma funkcjonować nasz dom, to się po prostu dzieje, a po jakimś czasie okazuje się, że jest nam w tym niewygodnie. Dlatego dobrze zacząć od wspólnego zastanowienia się, jak to u nas jest, dlaczego właśnie tak i co należałoby zmienić. Nie chodzi o to, żeby teraz kobiety zaczęły się jeszcze dodatkowo obwiniać: „Ale ja jestem głupia, że to wszystko na siebie wzięłam”. Bierzymy to na siebie, bo taki jest domyślny model ugruntowany przez pokolenia.

Nie jest łatwo oprzeć się wzorcom rodzinnym albo widokowi domu koleżanki, która ma zawsze błysk w każdym kącie i świeżo upieczone ciasto na stole.

Dodajmy, że wcale nie jest powiedziane, że w tym lśniącym domu domownicy są szczęśliwi. Chodzi przecież o to, żeby tak ustawić życie rodzinne, by dom był miejscem, gdzie wszyscy dobrze się czujemy.

Udany związek można tworzyć na wiele sposobów. Są kobiety, które spełniają się dzięki prowadzeniu domu i wcale nie zależy im na dzieleniu tego pola z mężczyzną.

Ale są i takie, którym to przeszkadza.

O domowej pracy kobiet mówi się, że jest niewidzialna, bo ekonomiści nie wliczają jej do PKB, ale ona też bywa niewidzialna dla domowników. Gdyby zapytać mężczyzn i kobiety o domowe obowiązki, lista kobiet na bank byłaby dłuższa. Bo o ile nawet mężczyzna, który nie tyka ścierki, wie, że w domu się odkurza, gotuje, o tyle pewnie niekoniecznie wie, że odkurzać trzeba także lampy, że kilka razy w roku przewala się szafę dzieci, oddziela za małe ubrania od reszty. Czy lista domowych prac może nam się przydać w naszej rewolucji?

Oczywiście. Szwedzi zrobili nawet aplikację, w której ujęte są wszystkie czynności, które danego dnia partnerzy wykonują. Pod koniec dnia można sprawdzić, kto ile zebrał punktów, bo czynności są punktowane.

Brzmi trochę korporacyjnie, ale to chyba dobre narzędzie?

To zależy, bo wiadomo, że każde narzędzie może być różnie użyte, również jako broń w wojnach domowych, środek opresji czy rywalizacji. Jeśli chcemy zmiany w relacji, pozytywna intencja obu stron jest kluczowa.

Ale powiem o czymś jeszcze. Jest taka lista obowiązków domowych stworzona przez prof. Johna Gottmana, którą daję do wypełnienia parom: każdy zakreśla, co robi, i potem patrzymy, jak z tą równowagą i nierównowagą jest. Czasem wychodzą ciekawe rzeczy, np. okazuje się, że wbrew temu, co uważa kobieta, wcale nie jest tak, że mężczyzna zupełnie nic nie robi, i nagle ona z przekonania, że robi 90 proc., a on zaledwie 10, dochodzi do punktu, w którym proporcja wygląda jak 60 do 40. To wciąż różnica, ale jednak lepszy punkt startu niż „ty nic nie robisz”. Taka lista pokazuje często jeszcze jedną rzecz: że generalnie w domach pracuje się po prostu bardzo dużo. Jako terapeutka często sugeruję: „Znajdźcie czas na odpoczynek, na dobry wspólny czas, zastanówcie się, czy naprawdę musicie tyle czasu poświęcać na robienie z dziećmi lekcji. Może powinni już je odrabiać same?”.

No dobrze, a jaka powinna być nasza motywacja, gdy chcemy przeprowadzić naszą bezkrwawą domową rewolucję?

Raczej myślę o rozwoju niż rewolucji. Rewolucja często prowadzi do wymiany elit i odwetu.

A przy dążeniu do autentycznej zmiany nie może nam przyświecać chęć rewanżu czy uzyskania przewagi. Celem ma być równowaga, dzięki której oboje poczuje się lepiej w związku.

To w takim razie zapytam, jak przedstawić partnerowi korzyści. Bo korzyść dla kobiety jest oczywista: ona pozbywa się części obciążenia. Ale dlaczego on ma je wziąć na siebie ze śpiewem na ustach?

Dla niego korzyść jest przede wszystkim taka, że może naprawdę stać się partnerem. Poczuć współodpowiedzialność i wyjść z pozycji osoby słabo zorientowanej w sprawach domu i rodziny. Widzę, że wielu współczesnych mężczyzn o to zabiega. Dla nich myśl, że kobieta miałaby sama zarządzać i odpowiadać za dom, jest umniejszeniem ich roli, bo sprowadza ich tak naprawdę do roli dziecka, którym trzeba się zajmować. A dojrzałość i partnerstwo są nagradzające, dają nam poczucie, że kierujemy własnym życiem.

A jakieś bardziej oczywiste profity?

Dla wielu mężczyzn nagrodą za włączanie się w obowiązki domowe jest lepszy kontakt z dziećmi. Ojcowie zresztą bywają zazdrośni o relacje matek z dziećmi. Gdy są bardziej obecni w domu, zaczynają rozumieć, że bliskości z dzieckiem nie buduje się przez okazjonalne atrakcje i zabawę, ale przez to, że się pomaga w lekcjach, rozwiązuje wspólnie problemy, ćwiczy cierpliwość, gdy dziecko nie chce współpracować. Mężczyźni, którzy do tej pory nie włączali się aktywnie w opiekę nad małymi dziećmi, z dużą satysfakcją mówią o sytuacjach, gdy matki, wcześniej niepewne, czy mogą tak zrobić, zdecydowały się gdzieś same wyjechać, zostawiając dzieci z tatą. Przyznają, że początkowo się tego bali, było to wyzwanie, ale zyskali poczucie, że potrafią być równorzędnym rodzicem, i bardzo uwrażliwili się na dzieci. Łatwiej im też jest zrozumieć kobietę i to, jak wiele uwagi i wysiłku wymaga opieka nad maluchami.

Dla ojców córek nagradzająca może być świadomość, że dają im dobry przykład mężczyzny?

Tak. A z drugiej strony pomocna przy zmianie może być pamięć o własnej matce, wiecznie zapracowanej i obsługującej ojca.

A co robić z takim partnerem, który mówi, że nie umie obsłużyć pralki?

Wie pani, ja uważam to za wybieg. Jeśli ktoś w XXI wieku, w czasach laptopów i smartfonów, mówi, że nie potrafi obsłużyć pralki, to jest to albo wyuczona bezradność, albo niechęć do wykonywania tej czynności.

Zawsze można włączyć kanał na YouTube, gdzie pan czy pani tłumaczy, jak tę pralkę uruchomić. Podobnie zresztą może zrobić kobieta, gdy nie wie, jak wbić gwóźdź.

Często jest tak, że ojciec bierze dzieci na plac zabaw, żeby kobieta mogła „spokojnie posprzątać”. No fajnie, ale ja wolalabym siedzieć w parku, niż szorować wannę.

To nie jest sprawiedliwy podział, chyba że w następnym tygodniu jest zamiana ról. Ale z drugiej strony zdarza się, że kobieta zgłasza, iż ma za mało czasu dla siebie, a mężczyzna mówi: „Zróbmy tak, żebyś miała go więcej”. Dogadują się, że w niedzielę on bierze dzieciaki, ona odpoczywa. Ojciec z dziećmi wracają, a dom łśni, bo ona sprzątała.

Myślę, że dużym problemem jest ta część obowiązków, których nikt nie chce na siebie wziąć. Ja bez większego problemu mogę mieszać w garnku z pachnącą potrawą, ale sedesu nie szoruję z takim entuzjazmem. Myślę, że często kobiety są wkurzone o to, że co prawda on odwozi dzieci do szkoły, ale za to ona zawsze wyciąga włosy z odpływu wanny. To nie jest do końca OK.

I znów to samo pytanie: dlaczego ona to na siebie wzięła? Dobrze byłoby, żeby para, korzystając z obecnego kryzysu, zobaczyła zasady, według których podzielili się obowiązkami.

I założę się, że niejednokrotnie ta zasada nie została nazwana. „Samo się wydarzyło”. Zaczęłam coś robić, zrobiłam drugi raz, trzeci i tak zostało. A dziś mi to już nie odpowiada, jestem sfrustrowana.

O, i tu mi przychodzi do głowy jeszcze jedna korzyść dla partnera, w zasadzie najważniejsza: mniej sfrustrowana partnerka. Jeśli jedna osoba w związku jest przeciążona, ma poczucie krzywdy, związek nie będzie funkcjonował harmonijnie. Jeśli jedno z partnerów w związku przegrywa, to przegrywa cały związek! Chodzi jednak nie tyle o dzielenie prac równiutko po połowie, czasem tak się nie da, ile o to, żeby oboje mieli poczucie względnej równowagi dawania i brania w związku.

Czy nasza rewolucja nie powinna objąć też dzieci?

Oczywiście, że tak. Włączanie dzieci do obowiązków to uczenie ich podejścia wspólnotowego, pokazywanie im, że dom to nasze miejsce i każdy domownik stara się, by było w nim przyjemnie. Każdy ma obowiązki dostosowane do wieku, możliwości. Zresztą małe dzieci mają ogromną satysfakcję z pomagania. I tu nie chodzi o to, żeby dzieci dawały realne odciążenie, ale przede wszystkim by rozwijały różne kompetencje na przyszłość. Dlatego dobrze, jeśli i chłopcy, i dziewczynki mogą ćwiczyć umiejętności domowe wychodzące poza stereotyp płci. To daje dużo pewności siebie w budowaniu samodzielności na starcie w dorosłość.

Jak to wszystko wprowadzić w życie? Spisać umowę? Zrobić grafik na lodówkę?

Niektórym parom to pomaga. Grafik, lista prac, wspólny kalendarz. Ale to raczej podpora logistyczna. Kluczowe jest zrozumienie, że chodzi nam o równowagę w relacji, bo od jej braku zaczyna się frustracja. A ta, utrzymywana przez długi czas, może być początkiem kryzysu, który

nieleczony doprowadza do rozpadu związku. Nie chodzi o to, żebyśmy teraz prowadzili „związkową księgowość”, skrupulatnie notując, ile kto robi, ale byśmy mieli poczucie, że oboje jesteśmy podobnie zaangażowani w związek. Nawet jeśli to, co sami dajemy i co otrzymujemy, dotyczy różnych sfer.

No dobrze, ale nam jednak w dużej mierze chodzi o to, żeby on robił więcej. Jak to dzielić?

Polecam drogę kompetencji i preferencji. Co umiem robić i co lubię robić. Ktoś mówi: „Nienawidzę prasować”, „A ja odkurzać”. „OK, to ja biorę odkurzanie, a ty prasuj”. I na koniec zostaje nam na stole to, czego oboje nie lubimy albo słabo nam to wychodzi. Możemy się zastanowić, czy nie da rady komuś tej części oddać, na przykład komuś zapłacić za sprzątanie raz na jakiś czas. Niemniej i tak zostaną czynności mało sympatyczne, jak wyciąganie włosów z odpływu czy szorowanie sedesu. I tu mamy kilka wyjść. Możemy to podzielić na pół: jeden tydzień ty, drugi tydzień ja, albo możemy losować. Możemy też dać partnerowi prezent: „Wiem, że dla ciebie to obrzydliwe, a dla mnie tylko trochę, trzeba to zrobić, biorę to na siebie”. Tego typu prezenty dobrze sprawdzają się w związku i zwykle rodzą wdzięczność.

I co, mogę przehandlować to szorowanie sedesu za kawę do łóżka w sobotę?

Czemu nie? Wyrównanie drugiej osobie zaangażowania wcale nie musi dotyczyć tej samej sfery. Kiedy badam zadowolenie par ze związku, wiele z nich ma poczucie satysfakcji z dawania i brania, mimo że wkład pracy w obowiązki nie jest równy. „Wprawdzie rzeczywiście robię w domu więcej, ale za to codziennie mąż masuje mi stopy i zawsze docenia to, co robię”. Znałam kiedyś parę starszych państwa. On był starej daty inżynierem, a ona starej daty panią domu. Ich role były tradycyjnie podzielone. Gdy on przechodził przez furtkę, ona witała go: „Jaki miałeś dzień, czy jesteś bardzo zmęczony?”, a on, widząc wszystko, co zostało w domu zrobione, odpowiadał: „Kochanie, aleś się napracowała, dlaczego tyle sama robiłaś? Pomógłbym ci, to dla ciebie za dużo”. Po obiedzie, który pani mu podała, pan szedł na drzemkę, ale gdy wstał, robił dla obojga kawę, dbał o jej potrzeby, spędzali razem dobry czas.

Ich troska była obustronna i pewnie do głowy by im nie przyszło, że tam jest jakaś nierówność, a to dzięki temu, że zauważali swój porównywalny wkład w funkcjonowanie rodziny i nawzajem doceniali.

W wielu związkach tego właśnie brakuje – docenienia, wdzięczności, serdeczności.

Co robić, jeśli sobie wszystko pięknie postanowiliśmy, ale rewolucja nie idzie po naszej myśli. Miał zrobić, nie zrobił, a jak zrobił, to ja znów po nim poprawiałam.

Trzeba po prostu to monitorować, umówić się, że co jakiś czas siądziemy i przegadamy, co działa, a co nie działa. Być może źle się umówiliśmy? A może się okaże, że się wcale nie umówiliśmy?

Jak to?

Czasem jedno przychodzi i mówi, że teraz będzie tak i tak, a drugie, ponieważ nie ma zwyczaju wypowiadania własnego zdania, kiwa głową. Ale potem stawia bierny opór. To nie jest umowa i im szybciej to odkryjemy, tym lepiej. Często kobiety mówią w gabinecie: „Przecież się na to umówiliśmy”. Wtedy ja pytam mężczyznę: „Czy pan się na to z żoną umawiał?”, a on na to: „A miałem jakieś wyjście?”.

Miał?

Oczywiście. Mógł powiedzieć: „Nie zgadzam się”. I tu można sięgnąć głębiej, czemu z tego wyjścia nie skorzystał. Być może chce unikać konfliktów, może tak było u niego w domu, że ojciec się zgadzał dla świętego spokoju. Gdy chcemy dokonać zmiany, to trzeba tej sprawie nadać rangę. Nie rozmawiać o tym w biegu ani w złości. Umówić się na rozmowę, dać szansę partnerowi, by też się przygotował. Powiedzieć wprost o tym, jak się czuję, na czym mi zależy. Usłyszeć perspektywę partnera. I wspólnie wypracować lepsze rozwiązania. Czasem warto te nasze ustalenia zapisać, wklepać w telefon, wywiesić na lodówce. Jeśli jest motywacja, to nowy nawyk z czasem się wyrobi.

Co robi niewypowiedziane przez wiele lat poczucie krzywdy i niesprawiedliwego obciążenia w związku?

Robi to związkowi bardzo źle. To, co niewypowiedziane, wciąż istnieje i wpływa na naszą postawę wobec partnera. Czuję się traktowana niesprawiedliwie, osamotniona, przeciążona, więc wycofuję się na wewnętrzną emigrację. Przy czym partner może nie zdawać sobie sprawy, co naprawdę się dzieje. Widzi, że się zamykam, że się oddalamy, ale może nie łączyć tego z obowiązkami domowymi.

Żyjąc z niewypowiedzianym poczuciem krzywdy, zaczynam widzieć w partnerze złe intencje, więc odpłacam mu złośliwością, mogę go emocjonalnie karać, odpychać. Gdy relacja jest wypełniona goryczą, związek emocjonalny się rozpada, zanika zaufanie, pojawia się niechęć. I bardzo trudno z tego punktu przywrócić związek do dobrej kondycji. Dlatego to jest takie ważne, by mówić o swoich potrzebach, ryzykować trudne tematy, zadbać o poczucie równowagi i dawać szansę na dokonanie zmian.

Czyli próbować robić tę rewolucję?

Jeśli jej celem jest to, byśmy oboje dobrze się ze sobą czuli i wzmocnili naszą relację, to tak, jak najbardziej. Ważna jest czułość, którą macie w hasle swojej kampanii. Czułość łagodzi, jest środkiem znieczulającym w kryzysie. Partnerom obdarzającym się czułością łatwiej jest przejść nawet przez rewolucję.



DZIEŃ ZMIĘTEJ

Ile się Społeczna nad-stara, nad-ogarnia, nad-umizga świata, tyle Zmięta się musi zmiąć, stoczyć, przeżreć tymi lodami. Nie ma zlituj.

Natalia de Barbaro – psycholożka i trenerka, prowadzi warsztaty dla kobiet „Własny pokój” oraz szkolenia z komunikacji i przywództwa dla firmy House of Skills. Wydała dwa tomiki wierszy – „Ciemnia” i „Tkanka”.

Miałam taki sen – startuję w biegu na jakiś nie najkrótszy dystans. Biegnę w absurdalnym stroju: na prawej nodze mam czerwonego buta na wysokiej koturnie, na lewej – przetartą tenisówkę. Z desperacją myślę, że muszę biec tak, żeby robić wrażenie, że mam dwa takie same buty. Mam też kombinezon z weluru w jakiś dziwny wzorek. To wszystko razem jest strasznie niewygodne, ale biegnę, czasami spychana przez innych biegaczy i biegaczki, bo bieg jest koedukacyjny. Kilka razy mój czerwony but wykracza za linię bieżni i boję się, że ktoś to zobaczy i zostanę zdyskwalifikowana. Ale w końcu wpadam na metę, pierwsza, tym absurdalnym, kuśtykającym biegiem, podnoszę ręce w geście zwycięstwa i padam ze zmęczenia, czerwony but ześlizguje się z nogi. Kiedy tak leżę, dysząc, podbiega do mnie kobieta, z wyglądu Marit Bjoergen. We śnie wiem, że to moja trenerka. Bravo, bravo, mówi prawie z irytacją. Ale czemu leżysz – dodaje, tonem wcale nie pytającym. Czemu. – powtarza, z tą samą ponurą kropką na końcu i dodaje szorstko – zaraz zaczynamy. Nie rozumiem – co zaczynamy? dyszę słabo. Trening! teraz Bjoergen jest już ewidentnie wkurzona. Trening zaczynamy, zaraz, masz jutro następny bieg! Czekam w szatni – rzuca odwracając się na pięcie. Wtedy widzę, że ona też utyka, tak jakby miała jeden but na obcasie, a drugi nie. Budzę się zmęczona.

Ten sen przypomniiał mi się w trakcie sesji coachingowej, na której moja klientka – nazwę ją Matylda, chociaż w dowodzie ma inaczej – opowiedziała mi o swoich dwóch obliczach. Jedno oblicze nazwała Społeczną – ogarniaczka, zawsze uśmiechnięta, zawsze gotowa do kolejnych wyzwań, zawsze pełną energii; kobieta, ku której kieruje się bezradny wzrok innych wokół kiedy pojawia się problem. Społeczna zawsze spragnionych napoi, głodnych nakarmi, nieogarniętych ogarnie, w locie uchwyci każdą nową, ekscytującą business opportunity, makijaż robi na światłach, dziecku w zadaniu pomoże przez telefon, pędząc przez supermarketowe alejki i z precyzją snajpera namierzając żywność nieprzetworzoną. Społeczna codziennie startuje w zawodach i zawsze jest na bieżni na tyle wcześnie, żeby zrobić rozgrzewkę, a po tym, jak dobiegnie w welurze na metę jako pierwsza, zaraz się podnosi, nawet bez posykiwań Bjoergen, i zasuwa w jednym bucie na następny trening.

Ale jest też druga Matylda. Nazwałyśmy ją Zmiętą. Z delikatności nie wchodziłam w szczegóły, ale wiem mniej więcej, jak wygląda dzień Zmiętej. Kiedy zmięta szuka w szafie podkoszulka, ciągnąc za jego rękaw ściąga na podłogę cały wielki kłęb tajemniczo splątanych ze sobą rajtek, skarpet oraz legginsów, w których miała silne noworoczne postanowienie chodzić na jogę dwa razy w tygodniu. Zmięta wraca do domu po dniu pracy i wchodzi pod koc, zabiera ze sobą butelkę wina, paczkę czipsów i duże opakowanie lodów o smaku mango, zje najpierw lody, a potem chipsy. Do wina czasami bierze kieliszek, czasami szklankę, a czasem nic.

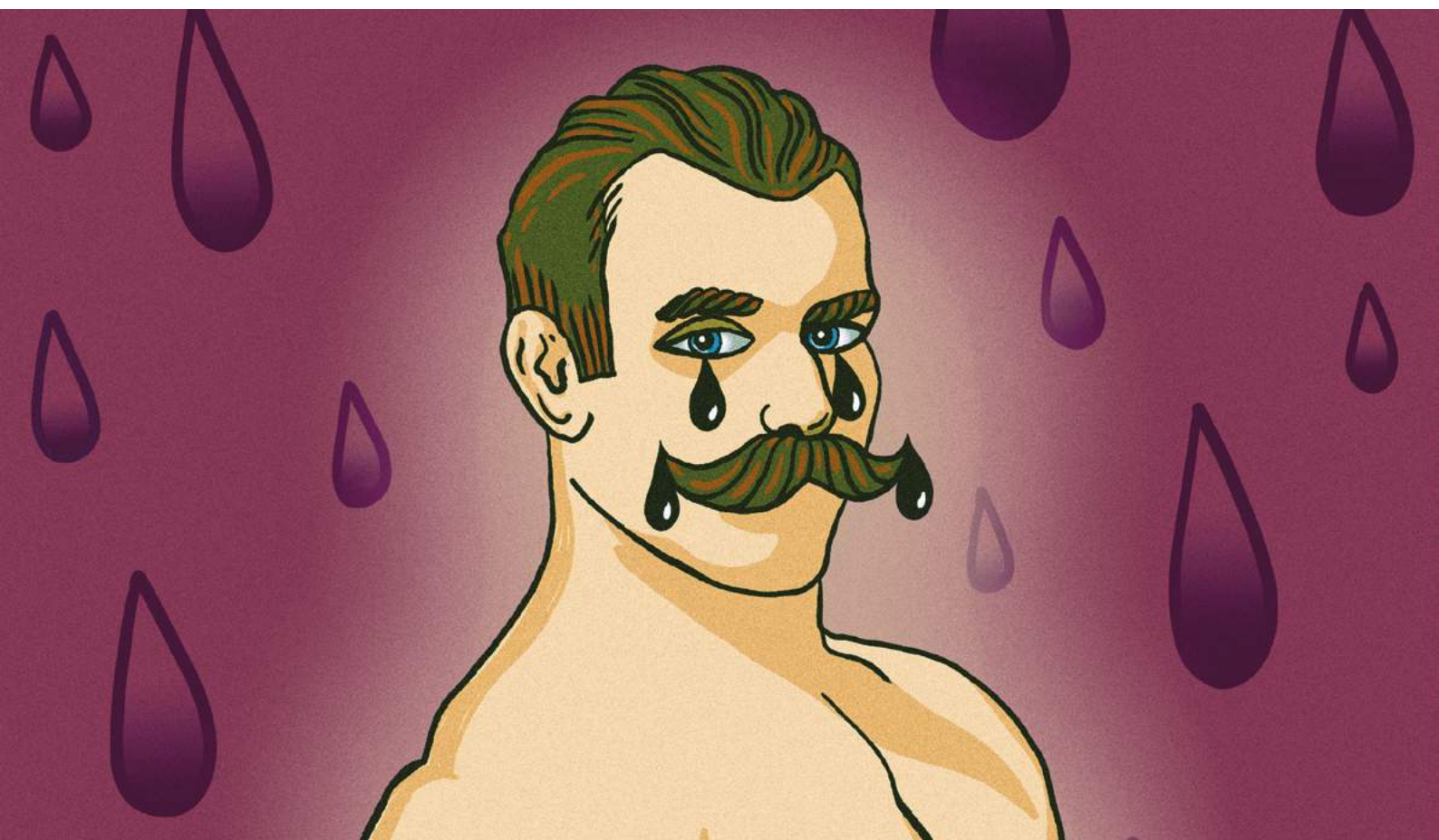
Kiedy gadałyśmy z Matyldą o Społecznej i Zmiętej, przypomniło mi się, że dokładnie takie dwie wewnętrzne postacie wytropiłam kiedyś w sobie, tyle, że nazwałam je Prymuską i Sabotażystką. I wtedy ktoś mądry, z kim o tym rozmawiałam, powiedział zdanie z mojej perspektywy rewolucyjne – Mnie się wydaje, że Prymуска jest Sabotażystką. Wróciło to do mnie w trakcie sesji – zaczęłyśmy z Matyldą przyglądać się temu, jak silnie sprzężone są w nas te dwie postacie – Społeczna ze Zmiętą, Prymуска z Sabotażystką. Jedna drugą uruchamia, jedna drugą osłabia albo wzmacnia; są jak naczynia połączone. Ile się Społeczna nad-stara, ile nad-ogarnia, ile nad-umizga światu, tyle Zmięta się musi zmiąć, stoczyć, przeżreć tymi lodami. Nie ma zlituj.

Wbrew temu, co chcielibyśmy sądzić, co chcieliby być może sądzić niektórzy z naszych pracodawców albo domowników, nasz rezerwuuar energii jest wyczerpywalny: w baku nie ma więcej paliwa niż pojemność baku. I, chociaż wiele kobiet zawzięto się, żeby doprowadzać do perfekcji sztukę jazdy na oparach, przyjdzie moment, że nasz pojazd wyda się z siebie dziwny dźwięk i po prostu stanie.

Skonkludowałyśmy, że Zmiętej należy się wdzięczność. Że jej intencją jest nas chronić przed sobą samą, przed zapędami Społecznej, która z tego strachu, że nie będzie Idealna, że nie wszystkich nakarmi i napoi, że zostawi w kącie kurz, a w prezentacji literówkę, zaorałaby nas na śmierć. Dziękujemy ci, Zmięta. Ostatecznie w ramach zadania domowego zadałam mojej klientce organizowanie Dnia Zmiętej, nie czekając, aż sama Zmięta go na niej wymusi. Lody, wino, netflix, i do łóżka! Bez dyskusji!

Tak, wiem, są inne sposoby: długie spacery po lasach, przepuszczanie przez siebie strumienia emocji w trakcie sesji medytacyjnych, jest kuchnia pięciu przemian i jest joga sivananda – zdrowe sposoby na regenerację. Nie powiem, czasem nawet stosuję. Jak się człowiek zdrowo napracował, to zrozumiałe, że potem zdrowo odpoczywa. No ale jak się narozrabiło!? Naustawiało siebie na bieżniach w dwóch różnych butach, nazmuszało do biegu po biegu? Jak się przegięło, to trzeba odpracować.

To kiedy robisz sobie Dzień Zmiętej?



RYCZ, FACET, JEŚLI CHCESZ

Jeśli całe dzieciństwo się nas trenuje, że uczucia są „babskie”, to potem żyjemy w maskach.

Jakub Jerzy Macewicz – socjolog, przedsiębiorca, psychoterapeuta-stażysta w Ośrodku Zdrowia Psychicznego „Meandra” w Białymstoku. Mąż, ojciec, animator, lider Męskiego Kręgu w Białymstoku, budowniczy i aktywista.

Koleżanka postanowiła sprawdzić po pięciu latach związku, czy mąż ją zauważa...

| Dobrze się zaczyna. W jaki sposób chciała to sprawdzić?

Kiedyś szarmancko otwierał jej drzwi w samochodzie, potem dziecko, rutyna. No i raz nie wysiadła z samochodu, a on dopiero na drugim piętrze zorientował się, że idzie sam. Wykrzyczała, co myśli.

| Jaka jej potrzeba nie została zaspokojona?

Chciała, żeby ją zobaczyć.

I zobaczyć?

Zaczęła bardziej otwarcie wyrażać swoje uczucia i potrzeby. Dziś wygląda na szczęśliwą.

Pytanie, jak by ta historia brzmiała opowiedziana przez niego. To opowieść o uczuciach, a on, jak wielu mężczyzn, nie lubi mówić o uczuciach.

Tak nas kształtuje środowisko. Wy, kobiety, a w każdym razie większość z was, jesteście wytrenowane w wyrażaniu uczuć. Byłbym jednak daleki od upraszczania sprawy, że kobiety mają dostęp do uczuć, a mężczyźni nie. Każdy ma z tym jakiś kłopot.

Mamed Chalidow, polski mistrz sportu walki KSW, mówił, że w Czeczenii chłopiec może płakać tylko na pogrzebie własnej matki.

Właśnie. Nasze trudne uczucia są często ciężkie do zniesienia dla bliskich i od nich uczymy się je ignorować. Kiedy chłopiec przeżywa jakieś ciężkie doświadczenie i płacze, może usłyszeć: nie maź się, nie rycz. Stereotypowe “mężczyźni nie płaczą”.

Jeśli całe dzieciństwo trenuje się nas, że trzeba wycofywać się z uczuć, zaczynamy tworzyć pancerz. A przecież uczucia są źródłem ważnych informacji o naszym dobrostanie! Rozumiemy to w przypadku niemowląt, potem o tym zapominamy. Mamy być wojownikami, którzy ignorują swoje potrzeby.

A my potrzebujemy czułych wojowników.

Tyle że jesteśmy tej czułości oduczani.

Odbieram to jako zarzut, bo większość z nas, kobiet, stara się być czuła wobec synów. Jednak ten balans między czułością a chęcią przygotowania dziecka do samodzielności nie jest łatwy.

Nie oskarżam kobiet, jako ojciec też przecież mam wpływ na wychowanie. Jeśli oskarżam, to zakorzeniony w społeczeństwie patriarchy. To już się zmienia, bo wielu z nas wybiera model partnerski, w którym wyrażanie uczuć i rozmawianie o potrzebach jest ważnym elementem. Jeśli potrafię wyrazić emocje i potrzeby, to mam większe szanse, żeby one zostały zaspokojone. Tyle że nie tak łatwo po latach odcięcia od uczuć, rozumieć o co tak naprawdę nam chodzi, gdy np. się złości. Czy rzeczywiście o sytuację, która ma miejsce teraz, czy może ona mi przypomina jakieś trudne inne doświadczenie?

Pan to uczuciowy samouk?

Nie. Przeszedłem psychoterapię.

A wybrał się pan na psychoterapię, bo...?

Po śmierci bliskiej mi osoby, pojawił się w moim małżeństwie konflikt, którego w ogóle żadne z nas się nie spodziewało. Na tyle intensywny, że zacząłem odczuwać lęk o to, jak potoczą się sprawy. Przestraszyłem się. Musiałem coś zrobić. Zacząłem od siebie. Dopiero teraz widzę, jak bardzo potrzebowałem wreszcie zacząć zauważać swoje uczucia i nauczyć się je nazywać.

Tyle że mężczyźni niechętnie chodzą na terapie. Niech to usłyszają teraz od pana: czułości da się nauczyć.

Da się. Choć ścieżka łatwa nie jest. Po drodze musimy rozprawić spojrzenie prawdzie w oczy. To nie zawsze jest przyjemne. Ale może być wyzwajające. Szczególnie dla twardzieli, którzy nawet nie wiedzą, że potrzebują popłakać, poczuć bezsilność. Bo płacz daje siłę! Jeśli ta przemiana się powiedzie, w końcu dorastamy do bycia dorosłym mężczyzną. A tylko wtedy możemy być dobrymi partnerami, mężami, ojcami, przywódcami, opiekunami czy synami.

Chyba nam łatwiej opuścić gardę. Możemy powiedzieć: mam okres, świecie, spadaj.

No ja też próbuję się tego uczyć.

I co wtedy pan robi?

Proszę o jeden dzień w łóżku. A potem nie robię nic. Staram się pozwolić sobie na bezsilność. Dopuszczenie do siebie, że mogę być czasami słaby, daje siłę.

Pomagają też spotkania w męskim gronie. Na warsztatach „Czuły wojownik”, które współprowadzę, mężczyźni tworzą wspólnotę, która daje siłę. Im więcej takich szczerych spotkań, tym lepiej zdaję sobie sprawę, jak bardzo potrzebujemy się zatrzymać.

A my w kobiecych kręgach pielęgnujemy czułość wobec siebie i świata. To dobrze widać na wysokoobcasowych spotkaniach „Kobiety wiedzą, co robią”.

Podobnie działa to na warsztatach „Czuły wojownik”. My też potrzebujemy spotkania bez rywalizacji, oceniania. Zaspokajana jest na nich potrzeba sensu, kontaktu, wzbogacania życia. Czuję radość, bo mogę towarzyszyć uczestnikom w doświadczaniu żywego kontaktu z innymi mężczyznami. Porusza mnie świadomość, że po czymś takim wracają odmienieni do bliskich. To może brzmieć górnolotnie, ale jestem przekonany, że dzięki temu, dobro idzie w świat.

Teraz sobie uświadomiłam, że w filmach przyjęcia piżamowe to wyłącznie sceny z udziałem dziewczyn. Dla was jest bilard, ewentualnie mecz i piwo.

Nawet pani sobie nie wyobraża, jak często podczas spotkań w męskim kręgu słyszę: „Kurwa, jak dobrze, że nie trzeba pić”. Obserwuję wśród mężczyzn dużą potrzebę autentycznego kontaktu bez stereotypowych rekwizytów.

Co robicie na spotkaniach?

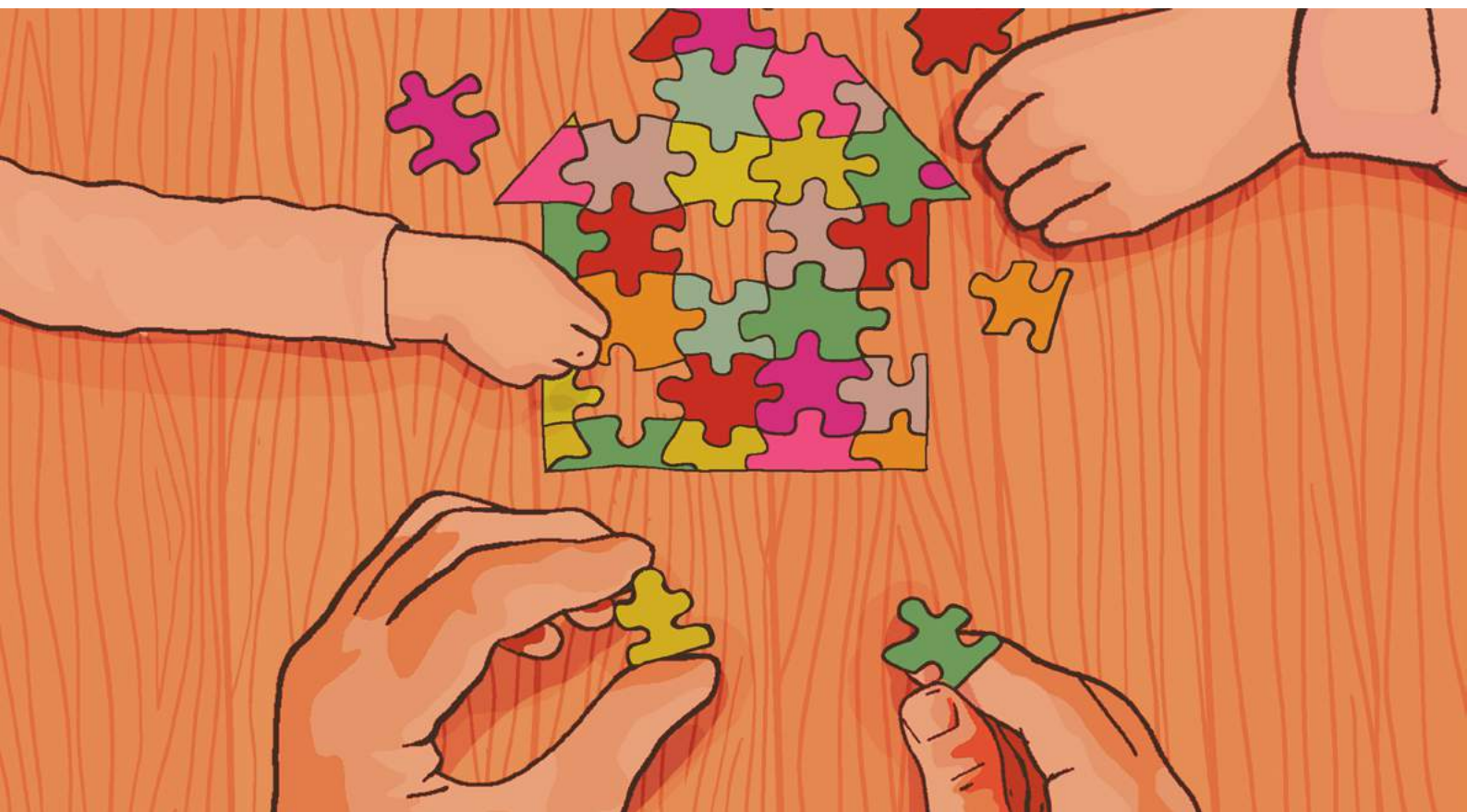
Wreszcie mamy czas na dzielenie się doświadczeniami, wspólne gotowanie i jedzenie, wpatrujemy się w gwiazdy przy ognisku. Zażywamy zimnych kąpeli według metody Wima Hofa.

A jakichś narzędzi używacie?

Korzystamy z metody „porozumienie bez przemocy” (NVC), która przypomina o prostej zasadzie: czuję się dobrze, kiedy moje potrzeby są zaspokojone. A kiedy dobrze się czuję, łatwiej mi zauważać potrzeby innych.

Angielska psychoterapeutka Philippa Perry w książce „Szkoda, że twoi rodzice nie przeczytali tej książki” pisze, że kiedy maluch płacze, zamiast potwierdzić jego uczucia i pomóc mu je wyrazić, my odwracamy jego uwagę.

Kluczem jest próba zrozumienia, co i kiedy czuję. Zamiast myśleć uporczywie o tym, co było, a czego zmienić już nie można, zamiast zamartwiać się tym, co będzie, a na co nie zawsze mam wpływ, mogę zmienić sposób myślenia. Jeśli zatrzymam się i sam siebie zapytam, co tak naprawdę się ze mną dzieje, co w tej chwili czuję, czego teraz potrzebuję, dam sobie szansę na działanie lub akceptację sytuacji. Zamiast gonitwy trujących myśli musimy potrenować uważność. Kiedy świadomie zauważam moje uczucia, między bezrefleksyjnym mechanizmem bodziec – reakcja pojawia się szczelina. Właśnie w tej przestrzeni pojawia się nasza strefa wpływu. To ja decyduję, jak zareaguję! Tylko to pozwoli nam żyć w świecie realnym, a nie wyobrażonym i podkolorowanym strachem przed tym, co będzie czy żalem za tym, czego i tak już nie ma.





ODPUŚĆ SOBIE

Pandemia to nie czas na bycie perfekcyjną. To nie czas na świetne działania, na testowanie, na sprawdzanie, na porównania z innymi. To moment wyrozumiałości dla siebie. I czas, by pracodawcy byli wyrozumiali dla pracowników.

Katarzyna Malinowska – certyfikowana coach, od siedmiu lat pracuje z kobietami nad ich pewnością siebie.

Mamy teraz społeczny problem z pewnością siebie?

Ogromny. Obserwuję to głównie wśród kobiet.

Co mówią te, które przychodzą do pani w ostatnich miesiącach?

Że panuje ogromny chaos, wszędzie: w domu, z dziećmi, w pracy. Że sobie z nim nie radzą i mają dosyć, bo to im podcina skrzydła. Że czują lęk, niepewność, złość na siebie, że nie są już takie wydajne jak cztery miesiące temu, że pracują wolniej, że są bardziej zmęczone, że wszystko je rozprasza, koncentracja jest znacznie niższa, wiele rzeczy zapominają, więcej rzeczy im umyka. Że nawet gdy wchodzi do sklepu, wybierają książkę, albo głupi szampon, to jak wychodzą, zaczynają analizować, że jednak trzeba było wybrać co innego. Sporo z nas ma teraz skłonność do rozpamiętywania naszych decyzji: „a trzeba było zrobić inaczej”. Staliśmy się w tych czasach bardzo niepewni.

I co im pani mówi?

Doradzam, żeby to zostawić. Że w tamtym momencie wybrałam tak, jak umiałam. I tak jest dobrze. Podjęłam najlepszą decyzję na tamtą chwilę. Żeby nie iść przez życie z wyrzutami sumienia i poczuciem winy, bo one bardzo wpływają na nasze poczucie pewności siebie.

Mówię też, że chaos w ich życiu miał prawo zaistnieć. Żeby dały sobie prawo do takich emocji. Byliśmy i nadal jesteśmy w ekstremalnie trudnej sytuacji. Nigdy wcześniej – jako społeczeństwo – czegoś takiego nie doświadczaliśmy. Pojawiło się szalenie dużo zmiennych w bardzo krótkim czasie. Bo nagle zmieniła się forma pracy, niektórzy w ogóle tę pracę stracili, nasze dzieci zaczęły uczyć się zdalnie, edukacja spadła w dużej mierze na nas, czyli na rodziców, pojawiły się znaki zapytania, czy ta praca, którą wykonujemy online – jest ok, czy wykonujemy ją dobrze, nie mamy przecież punktów odniesienia, jeszcze czegoś takiego nie przerabialiśmy.

Pojawiło się dużo lęku, strachu, poczuliśmy się zagubieni. Jesteśmy w takim stanie, w takim chaosie od kilku miesięcy. I nie wiemy, co będzie dalej.

Ten chaos spowodował brak poczucia pewności siebie zwłaszcza u kobiet?

Niestety. Od siedmiu lat pracuję z pewnością siebie u kobiet i muszę powiedzieć, że pandemia zaniżyła poczucie własnej wartości kobiet dużo bardziej. Według badań Fundacji Sukces Pisany Szminką 36 proc. kobiet deklaruje zupełny brak pewności siebie hamujący je w rozwoju w życiu zawodowym. W czasie pandemii to bardzo wzrosło, jeszcze nie ma na ten temat badań, ale widzę różnicę nawet wśród moich klientek. Już wiadomo, że 12 proc. kobiet straciło pracę, a 10 proc. nie wie, czy to nie nastąpi. Wielu z nich życie wywróci się do góry nogami.

Znam wiele kobiet, którym pandemia podcięła skrzydła: jedne potraciły swoje projekty, inne pracę, jeszcze inne przeszły na zasiłek opiekuńczy, ale przez cały czas martwiły się, co będzie, gdy wrócą do pracy. Znam też takie, którym bardzo trudno pracować zdalnie, bo nie wiedzą, co myśli ich szef, bo nie widzą jego reakcji, a na mailach bardzo łatwo o niedomówienia czy niejasności. I z tego powodu zaczęły czuć się niepewnie.

Szefowa napisała oschłego maila? Zaczynamy myśleć, o co jej chodzi. Jesteśmy dużo bardziej wrażliwi na różne bodźce. Czasami te bodźce odczytujemy znacznie intensywniej, niż byśmy je odczytywały w normalnej sytuacji. Bo może normalnie byśmy puściły pewne uwagi mimo uszu? A teraz zaczynamy się zastanawiać.

Ta sytuacja pokazuje jedną ważną rzecz: w pracy nad pewnością siebie często podkreślam, że ona płynie z nas, z wewnątrz. Tymczasem bardzo wiele kobiet, i nie tylko kobiet, uzależnia swoje poczucie pewności siebie od tego, co jest dookoła nas. Od opinii innych, od wielu czynników.

Na przykład?

Od naszej pozycji zawodowej. Często jest tak, że czujemy się pewnie, gdy sprawujemy wysokie stanowiska, gdy ranga zawodowa nas podbudowuje.

A jeśli jeszcze do tego zarabiamy dobrze – musi być świetnie.

I takich czynników zewnętrznych, na których możemy budować poczucie pewności siebie, jest bardzo wiele. Tylko niebezpieczeństwo polega na tym, że jeśli ich z jakiegoś powodu zabraknie, np. zmieni się nasz status finansowy i znane, bezpieczne życie wywróci się do góry nogami, to automatycznie zacznie spadać nasze poczucie pewności. Bo było osadzone na tym, co na zewnątrz.

Według badań Polki bardzo liczą się z opinią. Może dlatego jesteśmy wobec siebie szalenie wymagające, surowe i bardzo wysoko stawiamy sobie poprzeczkę, cokolwiek byśmy nie robiły. 60 % wprowadzając zmiany w życiu zawodowym kieruje się opinią innych.

W firmie Hewlett Pacard przeprowadzono wewnętrzne badanie, z którego wyszło, że kobiety ubiegały się o awans tylko w sytuacji, w której oceniały swoje kompetencje, umiejętności, doświadczenie na 100 proc. Tylko wtedy! A mężczyźni, domyśla się pani?

Zwykle na rozmowach o podwyżkę czy pracę proszą o więcej od kobiet na tych samych stanowiskach, więc domyślam się, że tu będzie jakiś podobny mechanizm.

Mężczyźni natomiast startowali w konkurencji o awans, kiedy oceniali swoje kompetencje na 60 proc. To też pokazuje, że my, Polki, zahaczamy o perfekcjonizm. Uważamy, że jesteśmy gotowe np. na awans, jeśli wszystko robimy idealnie.

Perfekcjonizm to przekleństwo kobiet, bo sprawia, że bardzo wysoko stawiamy sobie poprzeczkę. Czasami tak wysoko, że nie jesteśmy w stanie do niej doskoczyć.

Z czego to wynika?

Z wielu powodów. Zaczynając od najbardziej powszechnych: dosyć wymagające i surowe środowisko, w którym się wychowywałyśmy, może od najmłodszych lat byłyśmy oceniane, dużo się od nas wymagało, może miałyśmy gdzieś zakodowane poczucie, że zasługujemy na czyjaś uwagę tylko wtedy, gdy przynosimy dobre wyniki w nauce? I ten mechanizm przenosimy do życia dorosłego. Potem na każdym polu potrzebujemy udowodniać tę doskonałość, właśnie po to, byśmy były docenione, zauważone.

Bardzo często jest tak, że perfekcyjniści, postrzegani jako osoby odnoszące sukcesy, wcale tak się nie czują. Oni ciągle gonią, ciągle muszą coś sobie udowadniać. A jeśli my gdzieś sami ze sobą nie czujemy się dobrze, to cały czas próbujemy potwierdzać swoją wartość przez zdobywanie splendoru.

Pandemia pokazała jedną ważną rzecz: to nie jest czas na bycie perfekcyjną. Jeśli mówimy o życiu zawodowym, które w bardzo krótkim czasie musiało przenieść się do online, to wiele osób potrzebowało w przeciągu paru – parunastu dni wykształcić w sobie umiejętności, których wykształcenie w normalnych warunkach zajęłoby kilka miesięcy. Dlatego myślę, że czas pandemii

może być lekcją oduczania się perfekcjonizmu. To nie jest czas na dopracowywanie działań do perfekcji, na testowanie, na sprawdzanie.

To też nie czas na porównania. Proszę spojrzeć, w szkołach pracuje wiele nauczycielek, którym przejście na pracę zdalną zajęło więcej czasu, sprawiło trudności.

Mogły poczuć się niepewnie, porównywać się z tymi, które pracują szybko online, mogły nawet poczuć się zagrożone.

Warto, żeby to wybrzmiało: to nie czas na sprawdzanie pracowników i ocenianie. Mamy różne zespoły, one składają się z osób, które inaczej reagują na tę zmianę. Odporność psychiczna jest jednym z czynników, który wpływa na to, jak my reagujemy na zmiany, które życie nam funduje. Ci, którzy mają większą odporność – szybciej odnajdą się w nowej sytuacji. Ale inne osoby potrzebują więcej czasu, komfortu, a nie poganiania, bo to niczemu nie służy.

Ciekawe, ilu pracodawców tak myśli.

Mam nadzieję, że tacy się znajdują. Bo to czas wyrozumiałości. Wobec siebie, wobec pracownika, wobec koleżanki. To jest moment na wspólne działanie, pracę razem, samopomoc, a nie prześciganie się i złośczenie, zwłaszcza na siebie: że ktoś już potrafi, a mnie idzie trudniej, mi to zajmuje więcej czasu.

W takich sytuacjach od razu słysząc te podszepty: „ja się nie nadaję”, „zaraz odkryją, że tego nie umiem”, „nie dam rady”, włącza się tzw. syndrom oszustki – „jestem tu, a nie powinnam, zaraz się zorientują, że nie mam kompetencji, że to jedno wielkie oszustwo”.

Warto wtedy powtarzać sobie: robię wszystko, co potrafię najlepiej w tej chwili, robię tak, jak umiem. Nie będę stała z batem nad sobą i poganiała: szybciej, więcej, bo to do niczego nie prowadzi. Staram się odnaleźć, ale jeśli są dni, kiedy idzie mi gorzej, to też jest ok, bo to jest absolutnie ekstremalna sytuacja i my nie mamy takich wzorców, do których możemy się odwołać: aha, trzy lata temu doświadczaliśmy tego samego, co tam wtedy zadziało? My na szczęście nie mamy takich doświadczeń, chociaż z drugiej strony, gdybyśmy mieli, to może łatwiej by nam było się w tej sytuacji odnaleźć.

Trzeba o siebie zadbać. I pamiętać, że nawet kiedy porównujemy się z drugim człowiekiem, to tak naprawdę widzimy tylko to, co ta druga osoba chce nam pokazać. Nigdy nie widzimy całego obrazka, zawsze porównujemy się z jakimś fragmentem.

Bardzo często porównujemy się z innymi nie biorąc pod uwagę wielu rzeczy. Na przykład kiedy jesteśmy na początku swojej kariery i porównujemy się z kimś, kto w tej firmie pracuje lat 10 czy 15 lat. Albo kiedy otwieramy swoją firmę, jesteśmy na początku przygody biznesowej, a porównujemy wyniki naszej firmy z inną, która na rynku funkcjonuje od siedmiu czy 8 lat. Albo porównujemy się w sprawach codziennych: bo ona tak dobrze łączy dom, pracę, ogrania szkołę dzieci. Ale tak naprawdę nie wiemy często, co czuje osoba, do której się porównujemy.

Na początku pandemii porównywałam się do koleżanki, która od samego rana wykorzystywała czas na pracę, a ja nie mogłam do niej usiąść, dopóki nie ogarnęłam mieszkania i nie posprzątałam wszystkiego dookoła. Zazdrościłam jej, że potrafi sobie świetnie wszystko zorganizować, a ja wstawiam naczynia do zmywarki, chociaż mogłam o to poprosić resztę domowników i nie musiałam tego robić.

Bo poczucie kontroli i sprawczości wzmacnia naszą pewność siebie. Jeśli w tym życiu zawodowym jest tak wiele niepewnych, na które nie mam wpływu, to znajdujemy sobie drobne przestrzenie, w których ta sprawczość może się zrealizować. To, co można ogarnąć, daje siłę. Zawsze mówię o tym, żeby zadać sobie pytanie: na co mam dziś realny wpływ? O czym mogę zdecydować? Co mogę zrobić? Gdzie mogę zrealizować to poczucie wpływu? Może ten przykład z ogarnianiem przestrzeni jest taką namiastką odzyskiwania poczucia sprawczości i kontroli. A to daje nam poczucie bezpieczeństwa. Kiedy go nie mamy, potrzebujemy zbudować je sobie na zupełnie innym filarze.

Jak to zrobić?

Przede wszystkim powoli. Jeśli wracamy do sytuacji, której doświadczamy od marca, to trzeba pamiętać, że zmiana, która na nas spadła, będzie wywoływała w nas różne emocje, bo są różne etapy przechodzenia przez tę zmianę: będziemy się buntować, będziemy się oswajać, szukać swojego miejsca, adoptować. Trzeba dać sobie czas. Warto sobie zrobić analizę sytuacji. Co się wydarzyło? Co się zmieniło? Gdzie ja jestem – w jakim momencie zawodowym, jakim prywatnym. Dobrą metodą jest zadawanie sobie pytań, które będą drogowskazem prowadzącym nas przez najbliższe działania. Jeśli wracamy do sytuacji zawodowej, bo zaczęliśmy pracować z domu i to nie było nie jest łatwym doświadczeniem, zwłaszcza z dziećmi na głowie, warto zastanowić się: na co mam wpływ? Co mogę zrobić inaczej? Jak mogę sobie pomóc, by to życie zawodowe mogło się toczyć. Bardzo istotna jest uważność na różne emocje, które mają prawo się pojawić: lęk, niepewność, złość. Mogą być dla nas zupełnie nowe.

Ja teraz czasem słyszę, od kobiet, że mają dosyć własnych dzieci. Że wcześniej tak nie miały, ale spędziły z nimi w pandemii trzy miesiące non stop i są przytłoczone. Ale mówią to w tajemnicy, po cichu, wstydzą się.

O tym się nie mówi, to największe tabu. A nie da się żyć non stop, w trójkę czy czwórkę, pod jednym dachem, bez napięć, stresów, konfliktów między dziećmi. Takie sytuacje rodzą dużą niepewność. Od razu pojawiają się pytania: „czy ja jestem dobrą matką?”. Dotykamy mitu perfekcyjnej matki – bo przecież istnieje przekonanie, że matka to człowiek, który musi mieć więcej wyrozumiałości, cierpliwości, siły, wszystko załatwi, wszystko ogarnie, jest pełna energii. A nie do końca tak jest.

Ale myślę sobie, że w ten czas pandemii te emocje mogą nam wiele pokazać, bo pod nimi zawsze jest jakaś informacja: na co ja się złościę? By może złościę się na siebie, bo za dużo wzięłam na swoje barki i nie mam siły tego już ciągnąć? Może jestem po prostu zmęczona. I dać sobie prawo

do tego zmęczenia: ja mam prawo być zmęczona swoimi dziećmi, ja mam prawo być zmęczona swoją rodziną, ja mam prawo być zmęczona obowiązkami wynikającymi z bycia mamą, co nie znaczy, że ja swoich dzieci, swojej rodziny nie kocham, ale jedno nie wyklucza drugiego. Bo to tak się błędnie interpretuje, że jak kochamy swoje dzieci, to nie powinniśmy być nimi zmęczone.

Przed pandemią mieliśmy czas, żeby od siebie odpocząć, żeby za sobą zatęsknić. Teraz jesteśmy ciągle razem.

Bo dzieci były w szkole, my w pracy, i ten wspólny czas był takim czasem wytęsknionym, bo mieliśmy go w deficycie, a teraz nagle mamy go w nadmiarze. I okazuje się, że to nie jest luksusowa sytuacja. Wcześniej mówiło się: o, jak byśmy mieli tak dużo czasu razem, tyle byśmy porobili! A teraz jesteśmy sobą zmęczeni. Nie mamy przestrzeni do odreagowania, zmiany otoczenia. To wszystko wpływa na poczucie własnej wartości.

Kiedy pracuję z klientkami nad ich pewnością siebie, to najpierw potrzebujemy wyłonić ten obszar: wobec jakich sytuacji, jakich relacji potrzebuję tę pewność siebie wzmocnić. Bo nie jest tak, że jesteśmy pewne siebie 24 h i wobec każdego zdarzenia. Pracuję często z kobietami, które sprawują stanowiska liderskie i w życiu zawodowym są postrzegane jako odporne, twarde osoby i właściwie nikt by ich nie podejrzewał o brak pewności siebie. Ale to jest taka pewność siebie, która wynika z roli zawodowej, w którą weszły. I wtedy rzeczywiście są pewne siebie. A w życiu prywatnym już niekoniecznie.

A jak wygląda taka praca nad pewnością siebie?

Bardzo często te klientki, które do mnie trafiają, wiedzą, kiedy im tej pewności siebie brakuje. Kolejny krok to doprecyzowanie, co rozumiemy przez poczucie pewności siebie w tym konkretnym obszarze. Kobieta powinna zobaczyć siebie w tej zrealizowanej wizji – co ma się zmienić, kiedy będę pewna siebie, co ma się wydarzyć. Jak mam się zmienić? Co będę potrafiła? Na co się odważyć? Jak już mamy zdiagnozowany ten obszar, to pewność siebie buduje się przez działanie. Jeśli np. obszarem do pracy są wystąpienia publiczne, bo dla wielu kobiet wyjście na scenę jest strasznie trudne, to nie ma innego sposobu, niż zacząć na tę scenę wychodzić. Powoli, pomału, na krótko, potem dłużej. Pewność siebie to efekt po, a nie przed. Żeby stać się pewnym siebie w jakimś działaniu, to trzeba to zacząć robić.

Bardzo często mylnie interpretuje się, że największy wpływ na nasze poczucie pewności siebie mieli rodzice. W takim razie w rodzinach, gdzie jest kilkoro dzieci, ten poziom pewności siebie powinien być taki sam – bo są wychowywane przez tych samych rodziców, w tych samych warunkach, otoczeniu, tych samych wartościach. A jednak tak nie jest, jedno dziecko jest bardziej pewne siebie, a drugie mniej. Wiele czynników na to wpływa. Jeśli czujemy, że tej pewności siebie brakuje, o jesteśmy w stanie ją wzmocnić, bo jest cechą plastyczną. Podam banalny przykład: jak idę z córką na lody, to wiem, jakie smaki kupię sobie, jakie jej. Ta wiedza wynika z tego, że różnych rzeczy próbowałyśmy i wiemy, co nam pasuje, a co nie. I podobnie jest z pewnością siebie: rośnie wtedy, gdy poznajemy siebie. Kiedy wiemy, w czym jesteśmy dobre, a w czym słabsze.

Co ma duży wpływ na naszą pewność siebie?

My sami: szalenie ważne jest, jak siebie postrzegamy i jak o sobie myślimy. Czy jesteśmy dla siebie wspierające, czy krytyczne? Jak pracujemy nad pewnością siebie, to warto stać się swoją najlepszą przyjaciółką, która w momentach dobrych poklepie nas po ramieniu, a gorszych – przytuli: „nic się nie martw, następnym razem pójdzie lepiej”. Ta wyrozumiałość wobec siebie samej pomaga się nie zniechęcać. Osoby pewne siebie potrafią dużo szybciej podnieść się po życiowych upadkach, nie biorą ich personalnie do siebie. Pewność siebie jest jak parasol ochronny, który nad sobą rozkładamy. To oczywiście nie jest tak, że nie dotykają nas trudności życiowe: dotykają, tylko dzięki temu, że mamy ten parasol, nie trafiają w nas tak mocno, zatrzymują się w bezpiecznej odległości. Osoba pewna siebie będzie w stanie spojrzeć w ten sposób; „ok, straciłam teraz pracę, ale straciłam ją w wyniku pandemii”, osoba niepewna siebie: „straciłam tę pracę, bo nie byłam wystarczająco dobra, bo byłam zbyt słaba, nie byłam potrzebna”, będzie odnosiła to do siebie. Osoby pewne siebie nie będą odbierały zjawisk zewnętrznych osobiście i personalnie.

Pani mówi, że z pewnością jest jak z energią, można ją odnawiać, tylko trzeba wiedzieć jak.

Pewność siebie ma zdolność regeneracji, ale w obliczu trudnych wydarzeń jest ciągle konsumowana, ubywa jej.

Trzeba znaleźć obszary, na które mamy realny wpływ, a nie skupiać się nad tym, co niepewne. Ciągłe zastanawianie się, co we wrześniu, co na jesieni nie pomaga.

Łatwo powiedzieć!

Ale to naprawdę da się zrobić. Druga rzecz to samoświadomość. Dobrze przyjrzeć się sobie, temu, co umiem, co pozwoli mi przejść przez ten trudny czas. Obserwuję wśród moich klientek, że wiele z nich zwraca się w kierunku różnych aktywności, ktoś maluje, ktoś pisze, ktoś szyje maseczki, bo dzięki temu czuje się potrzebny i chce pomóc. Nie mam wątpliwości, że po tym czasie wiele z nas będzie miało potrzebę dokonania zmian, i w życiu zawodowym i prywatnym. Ten czas wiele zweryfikował.

Moja praca szkoleniowa odbywała się w 99 proc. offline, na sali szkoleniowej. Teraz całkowicie przeniosłam swoje działania do internetu, a ja dzięki zdalnej pracy zdałam sobie sprawę, jak dużo czasu zyskuję dla siebie.

Wiele osób będzie też weryfikowało swoje relacje.

Kiedy byliśmy rozdzieleni z różnymi ludźmi, widzieliśmy, za kim tęsknimy mniej, za kim bardziej, czy może było ulgą, że nie musimy się z kimś spotykać.

Zweryfikujemy też relacje z własnym ciałem – proszę zobaczyć, ile ludzi ćwiczyło w czasie pandemii. Okazało się, że sport dawał im radość, niektórzy mogli, jak dzieci, te emocje wytańczyć, wyskakać. Nasz organizm jest bardzo mądry – sport obniża nam poziom kortyzolu, hormonu

stresu. A my jesteśmy od połowy marca w permanentnych stresie. Jeśli jesteśmy uważni, odczytujemy te sygnały: że potrzebujemy ten hormon stresu obniżyć, a jednocześnie wywołać endorfiny, które są nam potrzebne do tego, byśmy mieli energię do radzenia sobie z tą trudną sytuacją. Moi rodzice – po 70-tce – robią regularne wycieczki rowerowe. Nigdy nie jeździli tyle, co teraz. Tym sportem też budujemy pewność siebie. Nam się rozsypał dobrze nam znany plan dnia – dni były uporządkowane przez różne zobowiązania, szkolne, prywatne i nagle to wszystko zniknęło. Organizowanie tych zajęć sportowych sobie samym, to też forma nadania nowego rytmu codzienności, wprowadzanie powtarzalności, które pozwala odzyskać poczucie kontroli i sprawczości. Rutyna – z jednej strony jej nie lubimy, ale w czasie niepewności jest bardzo przydatna, bo nas uspokaja. Mamy poczucie, że odzyskaliśmy kontrolę nad swoim rytmem dnia.

A może są osoby, które w tej nowej rzeczywistości poczuły się lepiej, chociaż może to dziwne zabrzmie, ale może wcale nie będą chciały wracać do życia, jakie miały wcześniej?

Kiedy odkrywamy, że coś, do czego nie byliśmy przekonani zaczyna się sprawdzać, np. praca zdalna i jeszcze zaczynamy dostrzegać jakieś korzyści, to czemu nie, może będą osoby, które zostaną przy tym. Bo to będzie je wspierało, wzmacniało i dawało poczucie zadowolenia z siebie – że tak sobie radzę lepiej, być może nie perfekcyjnie, ale wystarczająco dobrze.

Ile czasu potrzeba, by w ogóle wzmocnić w sobie pewność siebie?

To nie metamorfoza u fryzjera, więc czasu potrzeba więcej. Każdy dochodzi do pewności siebie we własnym tempie.

To zależy, jak sobie radzi. Bo z jednej strony są kobiety, które chciałyby być pewne siebie, a z drugiej strony się tego obawiają: bo jak zaczną stawiać granice, sięgać po swoje, to boją się, że przestaną być lubiane, akceptowane, co gorsza: będą posądzane o egoizm, będą spotykały się z odrzuceniem, że mają tupet, są bezczelne. Te same postawy u mężczyzn są pozytywnie odbierane. Ale oni potrafią twardo negocjować swoje zarobki, kobiety boją się, że uzna się je za roszczeniowe. Ale im bardziej jesteśmy pewne siebie, tym łatwiej nam wyceniać i doceniać swoją pracę. Stajemy się wtedy bardziej zadowolone z siebie, a to się przekłada na życie prywatne i zawodowe. Dlatego warto rozpocząć tę pracę nad sobą. Jeśli będę się lepiej ze sobą czuła, będę miała lepsze relacje z bliskimi, mniej będę się bała, poradzę sobie w nowych sytuacjach.

ZAWSZE JEST DOBRY #CZASNARELACJE

Sytuacja pandemii jest wyzwaniem psychicznym zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Bycie razem w domu stwarza więcej okazji do kontaktu między domownikami – zarówno rodziców z dziećmi, jak i między dorosłymi. Konieczność zupełnego przeorganizowania życia rodzinnego w wielu domach zrodziła duże napięcie, jednocześnie jednak stworzyła warunki do podjęcia rozmowy o tym, co naprawdę ważne, o potrzebach i granicach, o sposobach na radzenie sobie z uczuciami i emocjami, o skutecznych sposobach komunikacji. Zależy nam na tym, aby to był prawdziwy #czasna relacje – na ich wzmacnianie, rozwijanie, a jeśli dotąd były słabe, to budowanie od podstaw. Wymaga to od nas uważności i umiejętności regulacji swoich emocji, ale też radzenia sobie z emocjami wyrażanymi przez innych. Zachęcamy do lektury tekstów opublikowanych na naszej stronie internetowej. Podpowiadamy w nich, od czego zacząć.

„Czas na relacje” to akcja społeczna rozpoczęta przez Kulczyk Foundation, we współpracy z „Wysokimi Obcasami” i „Gazetą Wyborczą” w marcu 2020 roku.



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

**Koncepcja broszury:**

Marta Tomaszewska (KF)

Autorki wstępu:

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

Skład i opracowanie graficzne:

Paulina Kowalska (KF)

Autorki tekstów:

- (1) Natalia de Barbaro
- (2) Natalia Waloch
- (3) Natalia de Barbaro
- (4) Małgorzata Skowrońska
- (5) Monika Tutak-Goll

Teksty pochodzą z akcji „Czułość i wolność”.

Okładka:

Tim Mossholder, unsplash.com

Wykorzystane ilustracje:

Marta Frej