

ZAUFANIE



Wstęp



M. Tomaszewska

Marta Tomaszewska
Dyrektorka Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

O temacie tej broszury zaczniemy z wysokiego C, bo nie będzie w tym dużej przesady, jeśli napiszemy, że chcemy mówić dziś o jednym z filarów, na których opiera się świat. Zarówno ten w skali makro, gdy mówimy o umowie społecznej czy upoważnianiu kogoś do decydowania o losach naszego kraju, jak i mikro, gdy oddajemy się w ręce lekarza czy też umawiamy się z naszym dzieckiem na powrót o konkretnej godzinie. Zaufanie, bo o nim tu mowa, jest w każdym z tych przypadków elementem kluczowym.

Bez niego nie ma mowy o dobrych relacjach – jednej z najważniejszych potrzeb ludzkich. I chodzi nie tylko o zaufanie, że nie zostaniemy oszukani czy skrzywdzeni, ale i o poczucie, że ktoś nas bierze pod uwagę, że docenia to, co robimy i kim jesteśmy. Na czym polega to codzienne zaufanie, szczególnie w czasie pandemii? Jak funkcjonować w tym „natężeniu bliskości”, gdy – chcąc nie chcąc – wzajemnie przekraczamy swoje granice? Mówi o tym Jacek „Jac” Jakubowski w wywiadzie „Doceńmy się za to, że mamy siebie nawzajem”.



Dorota Kuszyńska

Dorota Kuszyńska
Koordynatorka
Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

Jeśli już jesteśmy przy bliskości, to zgodzicie się, że trudno ją budować bez rozmowy. I to takiej, która pozwala nam poruszyć najtrudniejsze nawet tematy. Nie da się tego robić bez zaufania, które wzmacnia w nas poczucie bezpieczeństwa i pozwala się zmierzyć z tym, co niełatwe. Jak więc rozmawiać, by czuć się zrozumianym i wysłuchanym? Kilka wskazówek znajdziecie w tekście Anny Samsel „Empatia w związku. Empatyczne słuchanie”.



Anna Samsel

Anna Samsel
Koordynatorka
Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

Nie zapominajmy również o zaufaniu do samych siebie. Jak to jest, że czasem, wbrew wszystkim znakom, a nawet opiniom innych ludzi, my sami nie mamy do siebie zaufania? Gdy bez względu na ilość przyswojonej wiedzy, dyplomów, osiągnięć, dowodów uznania, uważamy, że wciąż nie jesteśmy dość dobrzy? Co to jest syndrom oszustki/oszusta i skąd się bierze, przeczytajcie w rozmowie z Martą Mazurek „Uwierzyć wbrew sobie”.

Jeśli zastanawiacie się, jak ułatwić Waszym dzieciom i podopiecznym wzmacnianie tego zaufania do siebie, polecamy Wam artykuł Marty Tomaszewskiej i Anny Woźniak „Zostaw, ja sam to zrobię! Chcesz, aby twoje dziecko było z siebie dumne? Pozwól mu działać”. Znajdziecie tam kilka pomysłów na to, jak już od najmłodszych lat uczyć dzieci samodzielności i współpracy, wzmacniając jednocześnie poczucie sprawczości – i zaufania.

Miłej lektury!

DOCEŃMY SIĘ ZA TO, ŻE MAMY SIEBIE NAWZAJEM

Bliskości doświadczamy teraz w sposób bardzo intensywny. A gdy mamy do czynienia z intensywnością doznań, to możemy reagować na nią w różnoraki sposób

Wywiad **Aleksandry Mijkoskiej-Siemion** z **Jackiem „Jac” Jakubowskim** – trenerem, coachem, superwizorem Grupy TROP, organizatorem festiwalu „Empatia w Działaniu”.

Aleksandra Mijkoska-Siemion: Koronawirus wrzucił nas w zupełnie nową sytuację – zostaliśmy zmuszeni do izolacji. Oznacza to ciągłe przebywanie ze sobą. Czy sytuacja, z którą mamy teraz do czynienia, faktycznie odbije się na naszych relacjach? Zmieni je?

Jacek „Jac” Jakubowski: Jestem przekonany, że bardzo je zmieni. Część będzie zmieniać się na lepsze, część na gorsze. Co ciekawe, część będzie równolegle zmieniać się i na lepsze, i na gorsze.

Jak to?

W jakimś obszarze będzie nam lepiej, a w innym gorzej. Zmiany mają dynamikę. Są momenty trudne, ale jeśli uda nam się je przezwyciężyć, wtedy będzie lepiej.

Od czego ta dynamika jest uzależniona?

Przede wszystkim od tego, jak było przedtem, czyli przed czasem izolacji. Jeżeli były jakieś nierozwiązane konflikty, jakieś żale i pretensje, to często dawało się je przetrwać, bośmy się słabo widywali. Teraz to wszystko może eksplodować albo wprowadzić nas w stan hibernacji, zabetonowania. Stres może uruchomić nasze destrukcyjne reakcje obronne.

Część ludzi może się atakować, a część wyjdzie z założenia, że skoro jest źle, to najlepiej zamknąć się na tę drugą osobę, po to by się wzajemnie nie ranić.

To jest strasznie trudne, bo cały czas się fizycznie potykamy – jesteśmy zamknięci w małych pomieszczeniach i trudno o sytuacje, w których możemy wyjść i odreagować.

Przestrzeń jest ogromnie ważna, bo w innej sytuacji są osoby mieszkające w małym mieszkaniu, a w innej – w dużej wiejskiej chałupie, w której mamy możliwość się odizolować.

Nagle zaczynamy się w związku zauważać. Wreszcie dostrzegamy, co i ile robimy, jak działamy. Czy pod tym względem coś ma szansę zmienić się w naszych relacjach?

Wydaje mi się, że teraz mamy do czynienia ze szczególną sytuacją. Jeśli chodzi o to, co i jak robimy w domach, zdecydowanie robimy teraz więcej. Więcej gotujemy – bo w normalnych czasach przecież najczęściej obiad jemy poza domem – więcej sprzątam, porządkujemy. Tak naprawdę następuje duża reorganizacja naszego życia domowego.

Ale przecież z drugiej strony statystyki mówią, że nawet w „normalnych czasach” większość obowiązków domowych była na barkach kobiety.

W tradycyjnym podziale teoretycznie facet jest od pracy, a kobieta od domu. Tyle że to stereotyp. Praktycznie zarówno kobieta, jak i mężczyzna pracują tyle samo, ale opieka nad domem spada na kobiety – mężczyzna co najwyżej umyje samochód. To może działać w dwojaki sposób: z jednej strony mężczyzna przeciera oczy, widzi, ile tego jest, i zaczyna się reformować. Nie możemy jednak zapomnieć, że w naszym społeczeństwie pewne nawyki i stereotypy są bardzo silne. Taka sytuacja może mężczyzn przywiązanych do roli macho mocno stresować. Będą sfrustrowani i zagubieni.

Ale też musimy mieć świadomość, że w obecnej sytuacji gwałtownie może powstawać nowy podział ról. Część rodzin przez sytuację ekonomiczną zaczyna tonąć. Obydwie osoby nagle tracą pracę i kompletnie nie potrafią poradzić sobie ani z emocjami, ani z życiem codziennym. Ludzie zaczynają czuć nie tylko rezygnację, ale też zagrożenie, przerażenie. Inna grupa rodzin zaczyna mieć niezwykle dużo pracy online. W niektórych nagle to kobieta staje się tą osobą, która rodzinę utrzymuje, a mężczyzna traci pracę. Ta sytuacja w kontekście obowiązujących nas mocno patriarchalnych wzorców kulturowych będzie nieznośnie trudna. Pojawia się więc ogromna nierówność, a ona na pewno ma wpływ na relacje w rodzinie.

To co zrobić, by w tym czasie zawirowania ułożyć rzeczywistość tak, byśmy nie tonęli. Chodzi mi o płaszczyznę relacji – taką, na którą na pewno mamy wpływ.

Wygrywają osoby, które są przyzwyczajone do pracy nad sobą. Mogą to być osoby głęboko wierzące, które teraz zyskały czas na modlitwę. Są ludzie, którzy medytują, lub tacy, którzy kochają czytać i wreszcie mają czas na to, by nadrobić zaległości w lekturach. Coraz więcej jest osób, które uczestniczyły w jakichś warsztatach psychologicznych. Wszystkie te osoby mają okazję popraktakować uważność, życzliwość, samoświadomość. Mogą uświadamiać sobie własne emocje, rozumieć cudze i szukać dojrzałych zachowań.

Lubię sformułowanie, które niedawno przeczytałem – że to, co się teraz dzieje, to „natężenie bliskości”. Oznacza to, że tej bliskości doświadczamy teraz bardzo intensywnie. A gdy mamy do czynienia z intensywnością doznań, to możemy reagować na nią w różnoraki sposób.

Jak to?

Jedni głęboko się zbliżą, a inni znienawidzą. Więcej – te same rodziny mogą przeżywać huśtawkę cudownych zbliżeń i ostrych awantur.

Z natury jesteśmy ludźmi wolnymi. Lubimy móc wyjść z domu, popracować sobie i wrócić. Lubimy być ze sobą na własnych warunkach i wtedy, gdy my decydujemy. Bliskość też może być trudnym doświadczeniem.

Jak ją ośwoić?

Rozmową. Kłopot jest taki, że nie potrafimy ze sobą rozmawiać. Rozmowa polega w dużej mierze na słuchaniu. A my rozmawiając, koncentrujemy się na treści, a nie na drugiej osobie. W efekcie następuje walka o pole wypowiedzi. Jeżeli potrafilibyśmy się umówić na rozmowę, to by miało sens.

Jak to zrobić?

Umówić się, że najpierw jedna osoba będzie mówić o swoich spostrzeżeniach, problemach czy potrzebach, a druga słuchać. A potem słuchająca mówi swoje, a wcześniej mówiąca naprawdę uważnie słucha. Musimy nauczyć się ćwiczyć uważność empatyczną. Warto praktykować aktywne słuchanie. Nie może być to jednak zachowanie jednostronne, bo w relacjach musi być równowaga. Jeżeli jedna osoba bardziej potrafi słuchać, a druga ma słowotok, to żeruje na tej pierwszej i to nie jest konstruktywne.

Czy jest jakaś metoda, która wspiera aktywne słuchanie, tak by rozmowa nie stała się monologiem?

Jeżeli szczerze, autentycznie chce się rozmawiać z drugą osobą, to jedną z podstawowych technik uważnego słuchania jest parafraza, czyli powtórzenie tego, co nasz rozmówca do nas mówi. Cel to pokazanie, że rozumie się jego myśli. Jednak tu bardzo ważne jest wyczucie sytuacji, bo gdy istnieje napięcie w relacji, to może zostać to potraktowane jako zła wola, próba wyśmiania czy okazywanie irytacji.

Inną rzeczą, którą możemy zrobić, jest próba prawdziwego umówienia się. Tu chcę zauważyć, że w naszej kulturze, jeśli chodzi o umawianie się, mamy fatalne doświadczenie. Począwszy od szkoły podstawowej, w której nauczyciel „umawia się” z uczniami, że odrobnią pracę domową, czy w korporacjach, gdy szef „umawia się” z pracownikiem, że ten wywiąże się z powierzonych mu obowiązków. W tym kontekście to nie żadna umowa, tylko forma dominacji.

Tymczasem chodzi o to, by umowa była obopólną zgodą na coś. W tej umowie mamy doprowadzić do sytuacji „win-win”, w której nie ma przegranych, tylko obydwie strony czerpią przyjemność i zyski. Chodzi o to, byśmy wzajemnie szanowali swoje potrzeby.

Jak zatem w tym natężeniu bliskości jasno komunikować swoje granice?

Wyzwanie, które musimy podjąć teraz, to przypomnienie sobie, po co jest rodzina. Tu zaryzykuję bardzo poważne zdanie: rodzina jest po to, byśmy nauczyli się żyć w miłości. A nie ma miłości bez wolności. Musimy umieć być ze sobą, dogadywać się, kłócić, godzić. Każda rodzina jest w jakimś punkcie, ma jakiś dorobek w dogadywaniu się, wychodzeniu z trudnych sytuacji. Teraz mamy taki szczególny czas, w którym powinniśmy skupić się na tym, co dobrego daje nam rodzina. Powinniśmy zacząć dostrzegać jej pozytywne cechy, na których można się oprzeć w budowaniu wzajemnych relacji. Musimy sobie uświadomić, że ponieważ żyjemy w niepewności, w czasie, w którym jest dużo lęku, to bardzo łatwo jest wyładować emocje na osobie najbliższej. Takie wyładowanie tylko pozornie rozładowuje. Sztuką jest wyładować emocje bez agresji. A jak już się nie uda, to umieć się przeprosić i pogodzić. Musimy aktywnie zajmować się relacją. Jeżeli będziemy ciągle atakowali lub, zaciskając zęby, unikali, to możemy doprowadzić do sytuacji, w której albo wybuchniemy, albo zamkniemy się w sobie. A to jest najgorsze z możliwych wyjść.

Jak być empatycznym w rodzinie?

Każdy z nas jest empatyczny. Taki już mamy mózg. Dzięki temu umiemy współpracować. Dzięki temu potrafimy wysłać rakiety w kosmos, ale również z tego powodu możemy zniszczyć całą planetę. Mówi się, że w mafii jest bardzo dużo empatii – tylko dla swoich, bo reszta to biznes.

Wielką sztuką jest osiągać dojrzałość empatyczną wyrażającą się także w żywych, realizowanych na co dzień wartościach.

Nie musimy kogoś lubić, by być względem niego empatycznym. Tak jak nie musimy umawiać się z sąsiadką na herbatę, by pomóc jej wnieść zakupy na trzecie piętro. W rodzinie tak samo: nie musimy się ze sobą zgadzać czy podzielać wszystkich pasji, by się wspierać.

A jak mamy się wspierać?

Najprościej byłoby powiedzieć, że powinniśmy sobie wzajemnie pomagać. Tylko tu znowu musimy dobrze zrozumieć, czym pomoc ma być. Nie może stać się narzędziem dominacji – pokazywania wyższości, lepszności. Pomoc powinna być dodawaniem mocy tej drugiej osobie – zresztą jest to wpisane w samo to słowo.

By sobie pomagać, musimy przede wszystkim zdać sobie sprawę z tego, w jakiej sytuacji jesteśmy, i podjąć działanie dopasowane do niej. Tu zacytuję Władysława Bartoszewskiego: „Jeżeli nie wiesz, jak się zachować, to zachowaj się przyzwoicie”. Czyli w sposób zgodny z głębokimi wartościami – tak jak je rozumiemy.

Czy możemy zatem próbować wprowadzać jakieś mikrokorekty do naszych relacji?

Możemy, ale musimy się zastanowić, czy ten czas, w którym jesteśmy teraz, jest do tego najodpowiedniejszy. Proszę zauważyć: jesteśmy izolowani, a izolacja jest najwyższą możliwą karą – stąd

kara więzienia czy aresztu domowego. Tymczasem my zdecydowaliśmy się na izolację w sposób dobrowolny. Nie oznacza to jednak, że nie odczuwamy wzmożonych emocji.

Dlatego teraz jest dobry moment na to, by zrobić „stop-klatkę”. Zobaczyć, co się dzieje w naszych relacjach, zastanowić się nad tym, co powinniśmy zmienić, złapać dystans do tego, co się dzieje. Nie musimy jednak podejmować decyzji, no, chyba że wszyscy w tej rodzinie odczuwamy potrzebę wprowadzenia zmian.

A jeśli tylko jedna strona chce zmian, a druga nie?

W rodzinach mocno skonfliktowanych zaproszenie do zmiany często jest swoistą manipulacją („O, widzisz – ja jestem lepsza/ lepszy, bo ja chcę zmian”). Prowokuje to opór i awantura gotowa. Trzeba naprawdę wspólnej refleksji, by podjąć wysiłek istotnej zmiany. W tej sytuacji zastanówmy się, czy nie odłożyć tego na „normalne czasy”. Oczywiście nie mamy żadnej gwarancji, że później uda nam się wprowadzić te zmiany, ale na pewno będzie nam łatwiej zdystansować się wobec siebie i nie doprowadzić do zbędnych wybuchów czy zaognienia sytuacji.

Jest więc jakaś recepta na to, by przetrwać izolację?

Tak. Doceniajmy się. I znowu: doceniajmy się za to, że jesteśmy, jacy jesteśmy, za nasze talenty, ale też po prostu za to, że mamy siebie nawzajem.

Wywiad ukazał się w „Magazynie Świątecznym” „Gazety Wyborczej” z 2-3 maja 2020 r.



EMPATIA W ZWIĄZKU, EMPATYCZNE SŁUCHANIE

Najpierw zadajcie sobie pytania: Czego oczekujecie od związku? Co sprawia, że partner/partnerka was uszczęśliwia lub zasmuca, a co czyni z was dobrych partnerów? Czy macie poczucie bycia rozumianymi i wysłuchanymi i czy dajecie to swojej drugiej połowie? A teraz powiedzcie, czy w waszych odpowiedziach znalazło się miejsce dla empatii? Bo powinno!

Anna Samsel – koordynatorka projektów edukacyjnych Kulczyk Foundation

Warunkiem dobrej relacji jest wzajemny szacunek i zaufanie. Szacunek dla decyzji partnera – nawet gdy sami zrobilibyśmy inaczej, jego/jej opinii – nawet gdy się różnią od naszych, czy też dla przeżywanych emocji. Zaufanie – że możemy liczyć na tę drugą osobę i jej zrozumienie, że możemy powierzyć jej swoje tajemnice czy też po prostu powiedzieć, co myślimy i czujemy. To zaufanie, że również ta druga strona podobnie nas potraktuje.

Jaką rolę odgrywa w tym empatia? To ona pozwala nam zrozumieć innych ludzi, ich uczucia i emocje. Dzięki niej możemy łatwiej hamować naszą agresję i porozumieć się mimo różnicy zdań, bez eskalowania konfliktu. To ona w końcu jest pierwszym krokiem do tak potrzebnego w każdym związku wybaczenia.

Szacunek i zaufanie wzmacniają poczucie bezpieczeństwa w relacji, a w konsekwencji i gotowość do poruszania nawet najtrudniejszych tematów. A to właśnie rozmawianie ze sobą jest kluczowe dla budowania bliskości w związku. Co jednak może sprawić, że taka rozmowa da nam poczucie bycia zrozumianym i wysłuchanym, przyniesie ulgę i zbliży nas do siebie?

Ileż to razy słyszeliście od partnera/partnerki o problemach w pracy, złym szefie, złośliwościach przyjaciela czy przyjaciółki. Zaczyna Was to irytować? Przecież już mówiliście jej/ jemu, co ma zrobić! Gdy ktoś nam opowiada o problemie, często od razu wchodzimy w tryb szukania rozwiązań. W najlepszej wierze sięgamy do swoich doświadczeń, dostępnych zasobów i mówimy, co można, albo wręcz koniecznie trzeba zrobić. Radzimy więc: Zmień pracę! Wygarnij szefowi! Zerwij znajomość! I ze zdziwieniem w odpowiedzi słyszymy: „Tak, ale”

Pamiętajmy, że nasze rady są dobre dla nas – bo znamy nasze siły i możliwości, żeby sobie z danym problemem poradzić, nie znamy jednak zasobów tej drugiej osoby. Trzeba uszanować jej prawo do decyzji, jakie rozwiązanie i kiedy będzie gotowa wdrożyć.

Zanim jednak przejdziemy do rozwiązań, warto pamiętać, że z problemami wiąże się również wiele emocji i dylematów, o których często nie mówimy wprost. Jednak właśnie zrozumienie i za-trzymanie się najpierw na tym, co się dzieje na poziomie emocji, pomaga świadomie pójść dalej i myśleć o rozwiązaniach. Zastanówmy się więc, co nasz rozmówca może czuć w danej sytuacji. Lęk, złość, smutek, a może radość, zaskoczenie i ekscytację? Zapytajmy i dajmy mu prawo do własnych odpowiedzi, bo każdy może odczuwać na swój sposób, no i czasem dopiero uświadomienie sobie różnych emocji pomaga się z nimi zmierzyć.

Warto w tym miejscu jeszcze dodać, że te emocje i uczucia, o których mówi druga osoba, nie są czymś, co mamy prawo oceniać. One są odczuwane – i jako takie nie podlegają ocenie. Oceniać możemy co najwyżej to, w jaki sposób są wyrażane, co druga osoba czy my sami z nimi robimy. Kiedy jednak będziemy krytykować czy zaprzeczać emocjom drugiej strony, liczymy się z tym, że w momencie gdy będzie przeżywała coś naprawdę trudnego albo wstydliwego dla niej, to się przed nami raczej nie otworzy, tylko oddali, bojąc oceny. Nie oznacza to, że nie mamy prawa mówić, jak widzimy daną sytuację, ale nazywajmy działanie, a nie osobę. No bo który komunikat przyjęlibyście lepiej: „Jesteś nieodpowiedzialny!” czy „To, co zrobiłeś, było nieodpowiedzialne”?

No właśnie – komunikacja... Czasami podczas rozmowy, dostajemy odpowiedź zupełnie nieadekwatną do tego, co powiedzieliśmy, nasz partner zerka na telefon lub błądzi wzrokiem po pokoju... Możemy wtedy mieć wrażenie, że nas nie słucha lub nie rozumie, co może zniechęcać do dalszej lub głębszej rozmowy. Złościśmy się, czujemy się nieważni, niezrozumiani, jest nam zwyczajnie przykro. Dlatego tak istotne jest, aby podczas rozmowy skupić się na drugiej osobie, pozwolić jej mówić i nie przerywać. Ważne jest też, aby utrzymywać kontakt wzrokowy i upewniać się, czy dobrze zrozumieliśmy, parafrazując to, co usłyszeliśmy lub dopytując, jeśli coś jest niejasne. Pokazujemy w ten sposób, że ta osoba i to, co mówi, jest dla nas ważne.

Gdy następnym razem wasza ukochana osoba będzie chciała porozmawiać, uruchomcie w sobie pokłady empatii i usłyszcie jej emocje i myśli bez oceniania. Czy potraficie teraz wyobrazić sobie dobry związek bez empatii?



UWIERZYĆ WBREW SOBIE

Doszło do tego, że bałam się podnieść słuchawkę telefonu, by nie usłyszeć, że osoba po drugiej stronie nie ma czasu ze mną rozmawiać.

Marta Mazurek – radna Miasta Poznania, pełnomocniczka Marszałka Województwa Wielkopolskiego ds. równego traktowania, członkini Komitetu Stałego ds. Równości Płci Rady Gmin i Regionów Europy (CEMR), wiceprzewodnicząca Komisji Praw Człowieka i Równego Traktowania Związku Miast Polskich, przewodnicząca Zespołu ds. Polityki Równości i Różnorodności powołanego przez Prezydenta Poznania.

Kobieta, która cierpi na syndrom oszustki, to taka, która kłamie?

– Nie. Syndrom oszustki bywa też nazywany syndromem uzurpatorki. Jego istotę dobrze ujmuje określenie „*nie w swojej skórze*”, którego użyła Anna Dziewit-Meller w felietonie na łamach „*Tygodnika Powszechnego*”.

Zdefiniowały go dwie psycholożki amerykańskie w 1978 r.: nie jako jednostkę chorobową, ale zjawisko psychologiczne. Nie jest też do końca synonimem braku wiary w siebie czy pewności siebie. Polega na tym, że w momencie osiągnięcia sukcesu podaje się w wątpliwość swoje możliwości i zdolności intelektualne. Badania wskazują, że kobiety o wiele częściej niż mężczyźni swój sukces przypisują czynnikom zewnętrznym: zbiegowi okoliczności, wsparciu innych albo szczęściu. Mężczyźni częściej przypisują sukces sobie samym.

Jak działa syndrom oszustki u nas, kobiet?

Na przykład wątpimy, że zasłużyłyśmy na awans czy na zajęcie kluczowej pozycji w firmie, gdy to osiągamy. Własny sukces wywołuje stres – musimy udowodnić, że to nie była pomyłka, więc nie można teraz zawieść. Mamy poczucie, że nasz sukces to trochę oszustwo, że na niego nie zasługujemy, że tylko na chwilę udało się wszystkim zwieść. Przeżywamy stres, że przy najbliższej okazji wyda się, że to był przypadek.

Jest pani kobietą sukcesu, ale pani też cierpiała na ten syndrom.

Po latach pracy na uczelni, zachęcona przez koleżanki, stanęłam do konkursu na stanowisko pełnomocniczki prezydenta Poznania ds. równego traktowania. Ale najpierw sprawdziłam, że wymagania spełniam w 100 proc. Nie wiem, czy aplikowałabym, gdyby to było 70 proc. Wygranie konkursu było sukcesem. I wtedy nastąpił kryzys wywołany zmianą systemu pracy i kultury organizacji, której nie znałam. Na samym początku zostałam też rzucona na głęboką wodę, bez

wsparcia. Byłam nowa i nie wiedziałam, jak poprosić o pomoc, ba! nie sądziłam, że mogę w ogóle się o nią zwrócić.

Doszło do tego, że bałam się podnieść słuchawkę telefonu, by nie usłyszeć, że osoba po drugiej stronie nie ma czasu ze mną rozmawiać. W końcu uznałam, że tak nie mogę funkcjonować. Zatrudniłam trenerkę, bo nie widziałam wokół siebie nikogo, kto mógłby mi w tym paraliżu pomóc. Dzięki niej zaczęłam robić listy małych osiągnięć każdego dnia i uznałam, że nawiązywanie kontaktów i tworzenie koncepcji to też efektywna praca. Moim pierwszym dużym sukcesem w urzędzie była organizacja Ogólnopolskiego Kongresu Kobiet, który po raz pierwszy wyjechał poza stolicę.

Co pani myślała po pierwszym tak dużym sukcesie?

Że ten sukces był okupiony tytaniczną pracą, co było prawdą. Ale byłam też wdzięczna wszystkim dookoła, tylko nie sobie. Widziałam to jako solidnie wykonane zadanie – bo od tego przecież jestem – a mniej myślałam o tym, że to także wynik moich umiejętności i talentu.

Tymczasem trzeba pamiętać, że funkcja, wynikające z niej kompetencje oraz wsparcie innych to tylko elementy układanki. Że nie każda osoba na moim miejscu wykorzystałaby je tak dobrze jak ja. Trzeba uznać swój udział na zasadzie: OK, dostałam szansę i znakomicie potrafiłam ją wykorzystać. To poczucie jest niezbędne, aby celebrować sukces, bo sukcesu należy sobie pogratulować. Jednak trudno celebrować sukces, gdy uważamy, że nie jest on naszą zasługą, że przecież to nic wielkiego, że każdy by to zrobił. Sęk w tym, że nie każdy. Dzisiaj to wiem, czytam na temat syndromu oszustki, rozmawiam o tym z koleżankami.

Kobiety nie rodzą się z syndromem oszustki. Skąd się bierze?

Spróbujmy zdefiniować kobietę sukcesu. Kim jest? To kobieta na stanowisku zarządczym w firmie albo polityczka, dobrze zarabiająca, posiadająca władzę i wpływy, wysoki status w jasno określonej hierarchii. Myśląc o kobiecie sukcesu, nie widzimy matki wychowującej czwórkę dzieci, co nie jest wciąż pracą rozpoznawaną rynkowo. Definicja sukcesu dotyczy sfer, w których początkowo funkcjonowali tylko mężczyźni. Jest zorientowana na obszary oparte na męskich regułach. Dla kobiet, które chcą osiągać sukces poza sferą tradycyjnie im przypisaną, to właśnie męski świat jest punktem odniesienia, niestety.

Czy syndromu oszustki nie dostajemy w prezencie od szkoły, gdzie uczy się nas stereotypowych ról?

Absolutnie tak! Najpierw ten prezent dostajemy w domu, od najbliższego otoczenia. W szkole jesteśmy socjalizowani do męskości i kobiecości. Warto tu przytoczyć świetne badania prof. Lucyny Kopciewicz, z których wynika, że chłopcy i dziewczynki przechodzą w szkole trening do (stereotypowych) ról społecznych. To wpływ ukrytego programu nauczania, przekonań nauczycieli i nauczycielek, wzmocniony przez krzywdzące i ograniczające przekazy z podręczników dotyczące wzorców kulturowych kobiecości i męskości.

Uczennica jest staranna, grzeczna, sumienna, miła, wrażliwa. Uczeń jest samodzielny, asertywny, konkretny, aktywny, poszukujący przygód, przedsiębiorczy, niezależny, otwarty na doświadczenia.

Ten trening uczy chłopców wiary we własne zdolności, podejmowania ryzyka, samodzielnego podejmowania decyzji. Dziewczynki uczy pasywności, uległości wobec autorytetów i niepewności co do własnych zdolności. Swoją cegiełkę dokładają media i praktyki społeczne, gdzie kobiety milczą, a mężczyźni objaśniają nam świat – żeby nawiązać do książki Rebekki Solnit.

I tu koło się zamyka. Jeśli tak wytrenowane kobiety wkraczają w męski świat sukcesu, to nic dziwnego, że zaczynają cierpieć na syndrom oszustki.

Tak, to są wnioski z wielu badań. Ten syndrom wywołują perfekcjonizm i skłonność do prokrastynacji, a te obniżają efektywność i stanowią blokadę na drodze do awansu. Dlatego warto rozpoznać swoje mocne strony, znaleźć mentorkę i podpisywać się pod własnymi sukcesami, żeby nie dać się oszukać wewnętrznej oszustce.

Z Martą Mazurek rozmawia Anna Dobiegała

Wywiad ukazał się w „Magazynie Świątecznym” „Gazety Wyborczej” z 18 lipca 2020 r.



ZOSTAW, JA SAM TO ZROBIĘ! CHCESZ, ABY TWOJE DZIECKO BYŁO Z SIEBIE DUMNE? POZWÓL MU DZIAŁAĆ

Samodzielność wymaga prób, a więc i błędów, które są nieuniknione. Jednak wspaniale jest zobaczyć dziecko, które z triumfem wiąże sznurowadła. Robiąc coś samemu, dzieci budują swoją samoocenę i czują sprawczość.

Autorki: **Marta Tomaszewska** (Kulczyk Foundation) i **Anna Woźniak** (Instytut Dobrego Życia)

Docenie samodzielności

Zauważyliście, że wasze dziecko podejmuje próby samodzielnego działania, np. maluch zakłada buty, a starsze dziecko zaczęło robić coś nowego, czego wcześniej nie robiło? Docenie jego wysiłku i starania. Pamiętajcie, że liczy się droga do osiągnięcia celu, a nie tylko sam cel. Pogratulujcie mu i porozmawiajcie z nim o tym, co to dla niego oznacza.

Twoja historia

Możecie opowiedzieć dziecku o swoich próbach uzyskania większej samodzielności, np. kiedy byliście mali. Możecie też zadzwonić do waszych rodziców, by opowiedzieli o tym wnukom. Być może w ich pamięci znajdą się ciekawe i zabawne historie z waszego życia. Jeśli chcecie wykorzystać jakąś fikcyjną historię, która pomoże w omówieniu z dzieckiem rozwijania samodzielności, możecie skorzystać z listu 9-letniej Tuiliki z Namibii, która opowiada o tym, jak nauczyła się jeździć na rowerze i dlaczego to dla niej ważne.

Zauważcie następujące aspekty samodzielności:

1. Rozwijanie umiejętności prowadzących do większej niezależności i sprawności;
2. Niepoddawanie się i podejmowanie kolejnych prób, kiedy ponosimy porażkę;
3. Szukanie różnych sposobów na osiągnięcie wyznaczonego celu i rozwinięcie pożądanej umiejętności;
4. Umiejętność proszenia o pomoc, kiedy jest potrzebna, i przyjmowania jej;
5. Możliwość autonomicznego wyboru sposobu dochodzenia do celu.

Kto umie jak ja...?

Zobaczcie, ile już macie umiejętności! Podzielcie pokój na pół, np. sznurkiem, i zaproponujcie domownikom udział w zabawie. Polega ona na przeskakiwaniu z jednej strony sznurka na drugą. Osoby, które na zadane pytanie odpowiedzą „tak”, przeskakują na lewą stronę, te, które odpowiadzą „nie”, pozostają po prawej. Zaczynacie?

Kto umie jak ja: ...sprzątać zabawki w pokoju? ...zrobić kanapki? ...poskładać rozsypane klocki? ...jeździć na rowerze? ...szybko biegać? ...wycierać kurze? ...jeździć na deskorolce? ...przyszywać guziki? ...nakrywać do stołu? ...ścielić łóżko? ...łączyć w pary wyprane skarpetki? ...pozmywać naczynia? ...odkurzać?

Możecie też dodawać swoje pomysły - może wasze dziecko chce się pochwalić jakąś umiejętnością, a może chcecie zachęcić je, żeby zaczęło jakąś trenować? Zauważcie, jak wiele czynności potraficie wykonać, co sprawia, że w coraz większym stopniu jesteście samodzielni. Podkreście, że każdej z tych czynności trzeba się nauczyć i nie zawsze jest to łatwe. Ucząc się, popełniamy błędy, nie wychodzi nam to, co chcemy zrobić, męczymy się, a nawet możemy czuć zniechęcenie. Mimo to warto się nie poddawać.

Naprawdę to zrobiliśmy!

Niektóre rzeczy przychodzą nam z łatwością, inne kosztują wiele starań i trudów. Razem z dzieckiem zastanówcie się przez chwilę, czego najtrudniej było wam się nauczyć lub osiągnąć. Co wymagało od was dużego wysiłku, wielu ćwiczeń i determinacji, a może pomocy innych? Z jakiego osiągnięcia jesteście dumni? Spróbujcie narysować to, co osiągnęliście dzięki wytrwałości. Możecie też po prostu porozmawiać o tym, jak z perspektywy czasu wygląda ta sytuacja. Czy mieliście chwile zwątpienia, czy sobie poradzicie? Co wam wtedy pomogło? Opowiedzcie dziecku o swoich przykładach takich sytuacji.

Propozycje innych aktywności związanych z dostrzeganiem i docenianiem samodzielności znajdziecie [tutaj](#).

Artykuł ukazał się 6 maja 2020 r. na stronie internetowej Instytutu Dobrego Życia

**Koncepcja broszury:**

Anna Samsel (KF)

Autorki wstępu:

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

Skład i opracowanie graficzne:

Kamil Grajda

Autorki tekstów:

(1) Aleksandra Mijakoska - Siemion
(2) Anna Samsel
(3) Anna Dobiegała
(4) Marta Tomaszewska i Anna Woźniak
Teksty 1 i 3 pochodzą z akcji „Czułość i wolność”.

Wykorzystane zdjęcia:

pexels.com