

CZĘŚĆ III. DUSZA I CIAŁO

Rozwód rodziców to dla dziecka ogromne przeżycie. Są tacy rodzice, którzy pomimo tej decyzji są w stanie dojść do porozumienia, ale gdy wzajemnie się obwiniają i stan ten przedłuża się, bo trudno jest im ustalić, gdzie dziecko powinno zamieszkać oraz według jakich reguł powinno być wychowywane, wówczas w psychice dziecka pojawia się trudny do zniesienia ból i cierpienie. Emocjonalnie nie akceptuje sytuacji, że od teraz już nie będzie widziało razem rodziców, nie będzie widziało tak często jednego z nich, a jeżeli już, to tylko przez parę godzin. Za to często zacznie być świadkiem ich niechęci - czy wręcz nienawiści - do siebie, braku komunikacji pomiędzy nimi, czy też niemożności wspólnego spędzania czasu. To ważne, aby zrozumieć ten stan rzeczy z punktu widzenia dziecka, ponieważ ono nie rozumie tej sytuacji. Równie dobrze moglibyśmy wymagać od dziecka znajomości systemu podatkowego i dziwić się, że ono nie ma o nim pojęcia i jednocześnie przeżywa stres, bo ktoś nagle od niego tego wymaga. W ferworze walki „o swoje”, rodzice zapominają o dziecku, paradoksalnie o nie walcząc do upadku drugiej strony. Dzieci często są świadkami takich walk jeszcze na etapie, gdy rodzice są razem i nie ma orzeczonego postanowienia o rozwodzie ani o kontaktach. W tej walce straty własne są jakby mniej ważne, bo przecież walczy się o dziecko jako dobro nadrzędne. Więc takie działania okupione stratami mogą trwać miesiącami, a nawet latami, zaczynając w domu, a kończąc w sądach. Nawet, gdy postanowienie zostanie już wydane, a więc cel zostanie osiągnięty, dziecko nie zacznie być szczęśliwe z tego powodu. Trauma związana z sytuacją rozwodową na zawsze już zostanie w psychice dziecka i od tego momentu będzie miała znaczący wpływ na dalszy jego rozwój. W przyszłości osoba po takiej traumie nie ma dobrego wzorca do budowania związków. Jeżeli nie zacznie nad sobą pracować, choćby terapeutycznie w tym kierunku, to może powielić ten schemat, który otrzymała po swoich rodzicach. Oczywiście nie zawsze tak jest, że tam, gdzie rodzice rozwiedli się, dzieci w przyszłości też będą decydowały się na rozwód. W rozwoju człowieka należy zwrócić szczególną uwagę na proces uczenia się, nabywania odpowiednich wzorców, które umożliwiają danej osobie prowadzenie życia na pożądanym poziomie. Trauma rozwodowa ma nie tylko wpływ na tworzenie stabilnych związków, lecz także na wybory związane z innymi obszarami życia, takimi jak wybór pracy, znajomych, sposobu reagowania na sytuacje trudne, posiadania nawyków utrudniających funkcjonowanie i znajdowania sposobów na poradzenie sobie z nimi, a także na czynniki typowe

psychologiczne, jak poziom lęku, asertywności, stresu, decyzyjność itp. To wszystko tworzy pewien poziom wystąpienia prawdopodobieństwa sytuacji trudnej w życiu człowieka, czyli takiego „gorszego startu w życie”. Łatwo sobie wyobrazić sytuację, gdy uczeń przestaje przykładać się do obowiązków szkolnych otrzymując coraz gorsze oceny: zaczyna pojawiać się absencja od zajęć. Dodatkowo, gdy pojawia się sytuacja konfliktowa w domu, obniżenie standardu życia w rodzinie, alkohol czy zachowania ryzykowne, to wówczas prawdopodobieństwo powodzenia i odniesienia sukcesu u dziecka w przyszłości maleje. Oczywiście dla każdego sukces i powodzenie w życiu znaczą co innego. Dla jednego szczytem możliwości i jednocześnie sukcesem będzie utrzymanie się do „pierwszego”, a dla kogoś innego ukończenie prestiżowej uczelni i zajmowanie kluczowych, odpowiedzialnych stanowisk, jednocześnie posiadając dom, rodzinę, wystarczającą pulę środków finansowych, zwiedzając świat, posiadać pasję i czując radość z życia. Każdy ma wpływ na swój los, jednak tam, gdzie zachodzą czynniki utrudniające osiągnięcie powodzenia takie jak rozwód rodziców, wówczas osoba taka musi dołożyć więcej starań i wysiłku, aby osiągać swoje życiowe cele.

Takie są fakty

Można stwierdzić, że w przypadku decyzji o rozwodzie pomiędzy rodzicami, szczególnie, gdy oni sami nie są w stanie dojść do porozumienia, nie potrafią ustalić kontaktów, określić ewentualnego wsparcia finansowego w sytuacjach, którego nie można przewidzieć (np. wypadek dziecka, choroby), czy też innych ustaleń w sprawie dziecka, to można mówić o swego rodzaju egoizmie w sensie negatywnym, którego skutki będą miały ewidentny wpływ na przyszłość dziecka. Często z sal sądowych dochodzą informacje od jednego z rodziców, że druga strona zbiera i składa do sądu najróżniejsze dowody (tzw „wrzutki”), które potem mają świadczyć o winie byłego partnera. Często te dowody są wymyślone, spreparowane, mało albo wcale nieistotne. Często jest to działanie umyślne lub za namową adwokata, aby sprawę przedłużyć w nieskończoność, choćby ze względu na orzeczenie w sprawie alimentów, aby sąd nie zmienił ich wysokości lub np. aby nie zmieniać ustalonych kontaktów. Odraczanie spraw sądowych ma z reguły swoje uzasadnienie w realizacji własnych interesów, a nie ma nic wspólnego z dobrem dziecka. Znane są przykłady, gdzie dziecko przebywa pod opieką tylko jednego z rodziców i czas jaki upływa od terminu

rozprawy do kolejnego terminu, który różnymi sposobami prawnymi można odroczyć, pozwala temu rodzicowi na zacieśnienie więzi w takim stopniu, że drugi z rodziców staje się coraz bardziej obojętny emocjonalnie dla dziecka. Wrzucając „nowe” dowody na rozprawie, zmusza się sędziego do zapoznania z nimi i tym samym odracza sprawę z reguły na kolejny odległy termin. Te wszystkie działania stron - lub tylko jednej strony - można tłumaczyć formą redukcji dysonansu, chęcią zemsty czy przywrócenia wiary w sprawiedliwy świat, jakiego się doświadczyło sytuacją rozwodową lecz nic nie tłumaczy takiego rodzica czy rodziców, którzy tym sposobem działania zmieniają już na zawsze psychikę dziecka. Z drugiej strony bardzo trudno jest powstrzymać emocje, odseparować się od istoty problemu, oddzielić człowieka od sytuacji, w której doświadczyło się wielu krzywd ze strony byłego partnera. I nie ważne, czy były to faktycznie dokonane krzywdy, czy też osoba pozostaje w poczuciu osobistej porażki w związku z tym, że rozwód w ogóle miał miejsce, a faktycznie tych krzywd nie doświadczyła. Napięcie, które towarzyszy rodzicom, musi zostać uwolnione i zredukowane, a możliwość wypowiedzenia się w sądzie, jak bardzo „zła” jest druga strona lub dostarczenie „dowodów”, daje taką możliwość tej redukcji. Człowiek nie może funkcjonować w dużym stresie i napięciu przez dłuższy czas. Szybko o sobie da znać jego ciało, obniżając zwykle odporność na choroby. Możliwe, że taki mechanizm ma nas chronić przed dużą intensywnością czynnika stresowego i poprzez odpoczynek mamy możliwość odciążenia się od niego. Stąd też walka na salach sądowych trwa tak długo i ma tak dużą intensywność. Rodzice, którzy rozwodzą się, a poprzez szacunek do siebie (jako do rodzica dziecka), potrafią ustalić wszystkie potrzebne sprawy bez nerwów, niepotrzebnego stresu i nawet po rozwodzie utrzymują ze sobą poprawne kontakty, choćby w minimalnym stopniu i tylko ze względu na dobro potomstwa, nie realizują swoich egoistycznych pobudek, bo wiedzą, że cała sprawa rozwodowa jest dla niego bardzo trudna i dlatego działają tak, aby w możliwie najwyższym stopniu zminimalizować skutki zgubnego stresu ze względu na niedojrzałą psychikę dziecka. Tacy rodzice, pomimo tego, że nie byli w stanie się dogadać pomiędzy sobą, zawsze pozostaną dla niego rodzicami, bo wiedzą, że dziecko jest priorytetem w ich życiu.

Doświadczenia i praktyka

Wydawałoby się, że pójście do specjalisty jest czymś normalnym i oczywistym. Jest dla nas naturalną sytuacją, gdy coś nam dolega fizycznie i już w tym momencie myślimy o lekarzu lub ewentualnie o lekach. Nawet tymczasowo, aby uśmierzyć ból, bierzemy środki przeciwbólowe. Jak podaje GUS, w ostatnim kwartale 2020 roku 74,3 proc. osób stosowało przynajmniej jeden lek albo suplement diety. Częściej natomiast po leki sięgały kobiety - 80,1 %, niż mężczyźni 68,2 %¹. Ok 20% społeczeństwa jest uzależnionych od leków. Co to oznacza? Gdy nas coś boli reagujemy natychmiast. A gdy coś nam się nie układa w życiu to czy też reagujemy natychmiast, czy często jednak mówimy, że „tak musi być”, że mi się to tylko przytrafia, takie mam geny i „nic na to nie poradzę” itp. ? Skłonność do akceptacji trudnych konsekwencji zdarzeń, gdzie zamiast działać obwiniamy siebie lub tłumaczymy, że dany stan to coś oczywistego i że „tak już musi być”, jest powszechnie stosowanym mechanizmem radzenia sobie z problemami. Czyli zamiast działać, zaczynamy akceptować i „urządzać się” w tym bólu, tłumacząc sobie i innym, że to normalne. Stąd duża część społeczeństwa funkcjonuje w stresie, ponieważ nie wie jak poradzić sobie z problemami i niestety nie korzysta z usług psychologicznych. Można wymyślić wiele powodów, aby nie pójść do psychologa, zaczynając od braku pieniędzy lub poprzez racjonalizację, „że inni mają gorzej i żyją”, że może samo przejdzie, że byłam/byłem kiedyś raz i nic nie pomogło, a skończywszy zasłanianiem się brakiem czasu. Nikt nas nie uczył - ani w szkole, ani w domu - psychologii życia. Tym bardziej nikt nas nie uczył się sztuki życia, jak poradzić sobie z problemami, jak zadbać o siebie, o swoje emocje, jak tworzyć dobre relacje, związki rodzinne, jak tworzyć dobre rzeczy wokół siebie. Nikt nas nie uczył, jak żyć. Nasi rodzice posiadali co prawda pewną mądrość życiową, lecz nie potrafili tego przekazać swoim dzieciom, które już żyły w innych czasach niż oni. Rodzice posiadali więc pewną wiedzę, która już była niekompatybilna z rozwojem kolejnego pokolenia. Nawet dziś mamy problem z obsługą komputera czy tabletu, a nasze dzieci potrafią nauczyć się tej obsługi w relatywnie krótkim czasie. Każde więc pokolenie na swój sposób zmagają się z problemami i żadne nie jest gotowe, aby w pełni sobie z nimi poradzić. Młodzi ludzie po skończeniu szkoły czy uczelni będą może pamiętały daty historyczne, parę lektur i ich autorów, podstawy matematyki, może będą wiedzieć, jakie miasto jest stolicą Australii i że Ziemia jest okrągła (choć i to

niekoniecznie). W podstawie programowej nie ma za to kształcenia choćby zmysłu matematycznego – zdolności oszacowania, planowania w czasie, zarządzania zasobami w zależności od sytuacji, praktycznej umiejętności wykorzystania matematyki w życiu. Są wzory do wykucia na pamięć i zadania, które trzeba też umieć na pamięć. Problem w tym, że większość operacji matematycznych dziś wykonują maszyny, komputery z odpowiednim oprogramowaniem i nikt w takim świecie nie liczy ręcznie pola powierzchni kuli. Młodzi ludzie wychodząc ze szkół mają tylko szczątki wiedzy z podstawy programowej oraz praktycznie zerową wiedzę jak poradzić sobie w życiu. Często pracodawcy mówią, że świeżemu absolwentowi uczelni wydaje się, że wszystko umie, a prawda jest taka, że nie posiada on żadnej praktycznej wiedzy, za to jest wysoko roszczeniowy jeżeli chodzi o płace. Tak wygląda rzeczywistość młodych ludzi, którzy znów w większości nie radzą sobie z podstawą programową w szkołach, a oczekuje się od nich odpowiedzialności w życiu i ukształtowanej osobowości zdolnej do bycia rodzicem. Jak więc ci młodzi ludzie mają zwracać uwagę na wszelkie sygnały, które wysyła im ich psychika, skoro mają problemy z o wiele prostszymi sprawami i problemami w ich współczesnym życiu? Można mieć wrażenie, że wyraz „matura” odnoszący się do terminu dojrzałości, którą osiąga się kończąc szkołę średnią, odnosi się do umiejętności zapamiętania oraz rozwiązywać zadań, a także decydowania, która odpowiedź z już podanych jest prawidłowa. Bo przecież w instrukcji rozwiązywania na egzaminie jest napisane „Możesz korzystać z zestawu wzorów matematycznych, cyrkla i linijki oraz kalkulatora prostego”.

Wydawałoby się, że im człowiek starszy, tym więcej powinien wiedzieć o sposobie rozwiązywania tych problemów. O ile młodzi ludzie (ok 25 lat), zaczynający swoją przygodę z samodzielnym życiem, będąc już absolwentami uczelni popełniają mnóstwo błędów i uczą się jak żyć, o tyle osoby w wieku 40-50 już powinny tę wiedzę posiąść i nie popełniać wciąż tych samych błędów. Jeżeli spojrzymy na statystykę rozwodów w Polsce, to szybko zobaczymy, że spada w ogóle liczba małżeństw, jednak liczba wniosków rozwodowych utrzymuje się na tym samym poziomie. Co więcej, rośnie wiek osób wchodzących w związki małżeńskie². Wybór partnera życiowego powinien być więc dojrzały, ale nie zawsze tak jest. Systematycznie rośnie odsetek urodzeń pozamałżeńskich. Obecnie co czwarte dziecko rodzi się w niesformalizowanym związku. W dużej mierze względy ekonomiczne, a nie chęć

² <https://bdl.stat.gov.pl/bdl/dane/podgrup/temat/3/535/1348>

rozwoju w pielęgnowaniu bliskości, hamują liczbę pozwów, których byłoby więcej, gdyby nie sytuacja ekonomiczna Polaków, jak np. wspólne zawieranie kredytów hipotecznych, które łatwiej spłacać we dwójkę, niż samemu. Teraz zestawiamy wiedzę na temat życia uzyskaną w szkołach, z umiejętnością rozwiązywania problemów pojawiających się w związkach. Pojawia się pewna prawidłowość, którą można opisać jako nieumiejętność rozwiązywania problemów osobistych. Gdy tych problemów przybywa i nie widać perspektyw na ich rozwiązanie (bo nie wiadomo, jak je rozwiązać), wówczas organizm człowieka zaczyna funkcjonować na coraz to niższym poziomie. Już nie odczuwa się w takim funkcjonowaniu radości z życia, szczegóły przestają mieć znaczenie, ludzie skupiają się już na pobieżnym odbieraniu bodźców, gdyż kolejny nawał informacji jeszcze bardziej pogłębia ich stan braku gotowości do radzenia sobie z problemami. Wtedy o sobie daje znać ich organizm, który jako pierwszy zaczyna się buntować. Pierwsze oznaki stresu to bóle w różnych miejscach ciała. Do tego dochodzą problemy ze snem, zaburzenia odżywiania, zmęczenie, brak koncentracji, życie w napięciu. Pojawiają się pierwsze sposoby radzenia sobie z bólem psychicznym i fizycznym i tu niestety są to najczęściej sposoby na skróty. Znalezienie wyjścia z sytuacji nie jest trudne, ponieważ wówczas podpowiada o tym dany czynnik kulturowy w jakim jednostka przebywa. Często są to narkotyki, alkohol, zachowania niebezpieczne, aby tylko uśmierzyć ból lub zapomnieć o nim. Poczucie beznadziejności coraz bardziej zaczyna dokuczać lecz osoby takie wciąż szukają szybkich sposobów na jego eliminację. Są też ludzie, którzy zasięgają opinii lekarza, z reguły pierwszego kontaktu lub psychiatry. Leki psychotropowe są wydawane praktycznie od ręki bez badań i w sumie wystarczy powiedzieć lekarzowi, że źle się czujemy i przeżywamy obniżony nastrój lub inne typowe dla stresu skutki oddziaływania na organizm. W Polsce praktycznie nawet nie trzeba odwiedzać lekarza, aby otrzymać receptę z takimi lekami. Technologie informacyjne ułatwiają dostęp do tego typu leków np. poprzez tzw. receptomaty (stan na I 2023r). Czyli odpowiadając na pytania zawarte w ustalonym z góry formularzu, możemy uzyskać za niewielką opłatą receptę bez kontaktu z lekarzem i zrealizować ją w aptece³. Tylko w czasie pandemii, w 2020 roku, Polacy wykupili 57 mln opakowań środków przeciwbólowych i ok 30 mln opakowań środków psychotropowych (dane z 2021)⁴. Te tylko dane pokazują, jak Polacy radzą sobie z bólem

³ <https://aptekarski.com/artukul/posel-alarmuje-na-polskim-rynku-coraz-prezniej-dzialaja-wirtualne-receptomaty>

⁴ <https://cowzdrowiu.pl/aktualnosci/post/srodki-przeciwbolowe-polacy-wydali-prawie-14-mln-zl-w-rok>

psychicznym i fizycznym. Z drugiej strony bardzo rzadko słyszymy o osobach, które radzą sobie w życiu, które potrafią się motywować, które umieją osiągać założone cele, które umieją pracować nad sobą i które potrafią dbać o swoje zdrowie, dietę i porządek w głowie. Takich wzorów jest niestety mało i raczej jest niewielkie zainteresowanie takim modelem życia, ponieważ ludziom brakuje wiedzy, jak taki model zaadoptować do swojej sytuacji życiowej. Jednostki te są więc oczywiście podziwiane, ale nie stanowią źródła motywacji do własnej zmiany złych nawyków. Poza tym, aby osiągnąć dobrostan wewnętrzny i zewnętrzny potrzebny jest pewien wysiłek. Tu znów wracamy do czasów szkolnych, gdzie nie uczono optymalizacji wysiłku w celu osiągnięcia maksimum korzyści. Jak pamiętamy, uczniów zmusza się do biernego zapamiętywania, nie wychodzenia przed szereg i przede wszystkim nie radzenia sobie z problemami, bo nie ma tego w podstawie programowej. Gdy więc jakiś uczeń ma lepsze stopnie, czymś się interesuje lub weźmie udział w olimpiadzie szkolnej, to nie jest traktowany poważnie przez innych uczniów, których zadaniem od najwcześniejszych lat jest wyrównanie każdego w dół, a nie motywowanie do zmian na lepsze. Taka bierna postawa jest noszona przez całe życie i gdy taka osoba spotka na swojej drodze problem, to ze względu na brak dobrych wzorców, zaczyna wybierać rozwiązania, które w dłuższej perspektywie przynoszą więcej strat, niż jakiegokolwiek pożytku.

Mamy więc oto rodziców, z problemami życiowymi, znamy już genezę ich małych umiejętności radzenia sobie w życiu, wymiar sprawiedliwości, który z drugiej strony nie interesuje się, jak będą wyglądały losy dziecka po wydaniu postanowienia – często je krzywdzącego i praktycznie brak perspektyw na zmianę tego stanu rzeczy. Jak więc zadbać o jego dobro? Gdzie w ogóle to dziecko jest osadzone? Dzieci nie są winne temu, że świat jest tak skonstruowany przez dorosłych. Jeżeli jednak dorośli nie radzą sobie w tym świecie, to jak ma poradzić sobie dziecko? Szkoda, że o tym nie myśli się w pierwszej kolejności ustalając zasady sprawowania opieki nad potomstwem. Mamy więc oto trzy podstawowe problemy, mające główny wpływ na dobro dziecka:

1. Poziom i jakość uczenia się dzieci i młodzieży w szkołach, szczególnie chodzi tu o to, czego uczą się dzieci i ich przygotowanie do życia w przyszłości
2. Umiejętność radzenia sobie w życiu dorosłych już ludzi i przede wszystkim sposób wychowywania swoich dzieci
3. System sądownictwa, który opiera się o ustawy z lat sześćdziesiątych XX w. i wydawane postanowienia przez sędziów, którzy nie kierują się dobrem dziecka.

Szkoła a dobro dziecka

Jak więc skonstruować dziecku świat, aby mogło ono rozwijać się w nim zgodnie z jego możliwościami i potencjałem? Obecny system edukacji zmierza w stronę wyrównania w dół potencjału wszystkich dzieci, oferując wszystkim uczniom jednakowy materiał do zapamiętania, a pytania na egzaminie, kończącym ich edukację, zawierają te same zagadnienia. Nie jest brana pod uwagę różnica w możliwościach i predyspozycjach dzieci. Stosowany jest za to prosty system – „jeżeli nie umiesz, to dostaniesz jedynkę”. Często system ocen w szkołach jest taki, że nawet jeśli dziecko opanuje dany materiał, to nie dostanie dobrej oceny, bo źle się zachowywało lub nawet tylko zostało posądzone o nieodpowiednie zachowanie. Często samo przebywanie podczas przerwy w pobliżu kolegów, którzy źle się zachowują, powoduje, że uczeń, mimo, iż opanował materiał, nie otrzyma dobrej oceny. Taka opinia, zdobyta przez dziecko w pierwszej klasie szkoły podstawowej, ciągnie się za nim jak przysłowiowy „ogon” aż do ósmej klasy, bez względu na to, czy uczeń się zmienił, czy nie. Nauczyciele znajdą mnóstwo sposobów, aby nie ocenić pozytywnie takiego ucznia. Mowa jest teraz o słabych nauczycielach, którzy nie wiedzą, jak prowadzić lekcje w klasie. Brakuje im pomysłu na prowadzenie zajęć, są wypaleni zawodowo, mają poczucie, że ich praca nie jest dobrze wynagradzana i dlatego nie chcą się starać. Powodów jest wiele. Jeżeli istnieje obecnie taki system nauczania, to jak dzieci mają mieć motywację do nauki? Gdyby dorosłych zmuszano do pracy, której nie chcą, to czy czuliby się zmotywowani wiedząc, że z tej pracy nie będzie praktycznie żadnej wartości dodanej? To samo czują uczniowie, ucząc się zbędnych rzeczy w szkole i jednocześnie uczą się reagować na różne zdarzenia, jakich doświadczają. I tak, zamiast dowiadywać się, jak rozwiązać dane zadanie, wolą wyniki ściągnąć z Internetu. Obecnie już nawet nie trzeba tego zbyt długo szukać, ponieważ sztuczna inteligencja dostępna w sieci, zrobi za nich każde zadanie, napisze wypracowanie, a nawet narysuje pracę. Uczą się w ten sposób, że nie warto przykładać się w życiu do obowiązków, bo nie ma tam żadnego sensu, a i tak, bez wysiłku, można dostać dobrą ocenę. Nauczyciel sprawdzi zadanie, przyłoży swój klucz odpowiedzi i jeżeli wszystko się zgodzi, to dobra ocena zostanie wpisana do dziennika. Nauczyciel może potem przepytwać takiego ucznia, lecz ten zawsze może mieć „gorszy dzień” i niczego już nie pamiętać. Najwyżej dostanie jedynkę. Ale suma dobrej oceny i jedynki to zawsze przepustka do promocji do następnej klasy czyli do sukcesu, a więc nagrody. Można mieć wrażenie, że

powiedzenie z czasów PRLu: „czy się stoi, czy się leży...” jest wiecznie żywe w obecnym systemie edukacji. Obecnie taka polityka edukacyjna powoduje, że młodzi ludzie po szkołach średnich (nawet bez matury), czy też od razu po studiach, są wysoko roszczeniowi względem pracodawców jeżeli chodzi o płace, jednocześnie nic nie potrafią na danym stanowisku pracy. Pracodawcy coraz częściej stosują więc model wdrożenia młodego pracownika na zasadzie „jak się sprawdzisz, to pogadamy o dalszej współpracy i ewentualnej podwyżce”. Młodzi ludzie, nauczeni jednak określonego działania w szkołach, niechętnie przystają na taki układ, a potem przez lata ich poziom frustracji sytuacją zawodową jest na tyle wysoki, że muszą sobie tłumaczyć, dlaczego to spotkało akurat ich. W tym czasie, w tej frustracji, zakładają rodziny. Koło się zamyka. Co ciekawe, zdecydowana większość rodziców, nauczycieli, osób decyzyjnych w Ministerstwie Nauki akceptuje taki stan edukacji i uważa go za najlepszy z możliwych.

Nowoczesna szkoła, która powinna być dziś dla uczniów, to szkoła interaktywna. To, co powinno być oferowane uczniom, powinno odzwierciedlać radzenie sobie z realnymi potrzebami w życiu dorosłym. Aby tego dokonać, szkoły muszą postawić na interaktywność zajęć, a nie tylko na bierne słuchanie głosu nauczyciela, przez 45 minut czytającego podręcznik (tak wyglądały lekcje zdalne podczas pandemii w 2020r, ale okazuje się, że podobne sytuacje miały miejsce też przed pandemią i nie są to rzadkie przypadki). W szkołach powinny być prowadzone projekty, prezentacje, prace w grupach, burze mózgów, odgrywanie ról. Są one szczególnie istotne w kontekście zajęć umysłowych (choć nawet przy tych fizycznych można niektóre zastosować). Nauczyciel musi zadbać o interakcję i dobrą zabawę podczas lekcji. Jest ona kluczem zarówno do rozwoju dzieciaków, jak i dobrej atmosfery w klasie. Ważne jest, aby w szkołach obecna była technologia edukacyjna na najwyższym poziomie. To już nie tylko rzutnik i prezentacja PowerPointa, lecz interaktywne tablice, technologie VR, praca w sieci nad projektem (np. miro.com), tworzenie projektów aplikacji mobilnych na zajęciach z informatyki (np. penpot.com), lekcje, podczas których nauczyciel korzysta z zasobów sztucznej inteligencji. Nawet sprawdziany można przeprowadzać za pomocą aplikacji mobilnych, takich jak Kahoot. Dzisiaj w dorosłe życie wchodzi pokolenie digital natives – tych, którzy nie znają świata bez komputerów, globalnej sieci i smartfonów. Siłą rzeczy i edukacja na tym polu musi się zmieniać. Aktualnie uczniów nie trzeba uczyć obsługi komputera i korzystania z Internetu – mają to niemalże we krwi. Ważne stają się inne aspekty cyfrowej edukacji – bezpieczeństwo w sieci, prawa autorskie,

umiejętność nie tylko wyszukiwania, ale przede wszystkim krytycznego spojrzenia na treści znalezione w Internecie, wreszcie programowanie. Do edukacji cyfrowej na wysokim poziomie potrzebne są bogato wyposażone pracownie, dobre programy i – przede wszystkim – kompetentna, wykształcona kadra. Niestety, nauczyciele stanowią tu najsłabsze ogniwo. Bez ich umiejętności wykorzystania nowoczesnych narzędzi oraz wiedzy o nauczonym przedmiocie i sposobach przekazywania jej uczniom w sposób zapewniający optymalne przyswojenie materiału, nie da się wzbudzić w uczniach motywacji do nauki. Dodatkowym problemem jest fakt, że nauczyciele często nie potrafią obsługiwać nowoczesnych technologii, opierając się o przestarzałe metody prowadzenia zajęć. Co prawda uczeń nie jest bity linijką po rękach, jak miało to miejsce w latach 60, już nie ciągnie się go za włosy przy tablicy, jak miało to powszechnie miejsce w latach 80, nie krzyczy się na uczniów, wyzywając ich od „społecznie niedostosowanych”, jak miało to miejsce jeszcze choćby z 10 lat temu - w obecnych czasach spotykamy bierność w interakcji ze strony nauczyciela i dziecko czuje, że musi ze wszystkim dać sobie radę samo. Jeżeli uczeń sobie nie radzi, to niekompetentny nauczyciel odsyła go do psychologa (z reguły szkolnego, o ile jest taki w szkole) lub stawia złe oceny. W związku z tym samoocena dziecka, pozostawionego bez prawdziwego wsparcia, jest zawsze niska. Podobna sytuacja ma miejsce, gdy dziecko jest przedmiotem konfliktu pomiędzy rodzicami.

Jest taki obrazek, na którym małpa, słoń, ryba, pingwin, foka i pies siedzą przed nauczycielem, który daje im zadanie: „aby wszyscy mieli równe szanse, egzamin będzie taki sam dla wszystkich – waszym zadaniem jest wejść na drzewo”. Zadaniem nowoczesnej edukacji jest przygotowanie każdego ucznia do dorosłego życia, uwzględniając jego predyspozycje, talenty, motywacje, osobowość i wiele innych rzeczy, o których można by tu pisać godzinami. Więc obecnie na lekcjach wszyscy mają „równe szanse”, dostając to samo, w takiej samej formie i takie same są oczekiwania od wszystkich, niezależnie, jaki kto jest. Obecnie w szkołach istnieje np. przedmiot doradztwa zawodowego, lecz niestety prowadzą go nauczyciele, którzy nie są praktykami (lub mają małe doświadczenie zawodowe i bardzo rzadko korporacyjne). Szkoły nie prowadzą profesjonalnej diagnozy kompetencji, preferencji uczniów, a jest to najważniejsza sprawa dla młodego człowieka, który za moment ma podjąć decyzję, jaką szkołę średnią wybrać, czy na jakie studia pójść. Ponad 80% uczniów tego nie wie i kieruje się wyborem „w ciemno”. Często jest to wybór na zasadzie „bo kolega tam idzie to ja też pójde”, „bo to dobra szkoła jest – wysoko w rankingu”, „bo będę miał blisko”, itd. Te

80% uczniów z reguły nie jest zadowolone z wyboru szkoły i już do końca męczy się stawiając opór (nie przykładają się do nauki). Nacisk ze strony rodziców, szkoły, społeczeństwa jest na tyle duży, że uczeń musi niestety biernie zaakceptować swój wybór i trwać do ostatniego dnia w takiej szkole. Dlatego jest wyraźna potrzeba indywidualizacji nauczania. Nie wszyscy uczniowie są tacy sami, każdy ma inne potrzeby, uczy się na swój sposób, w końcu każdy z nich będzie kimś innym w dorosłym życiu – dlatego też nie wszyscy muszą znać się na wszystkim. Indywidualne podejście do ucznia nie jest łatwe – wymaga od nauczyciela dużo więcej czasu i zaangażowania. Na szczególną uwagę zasługują też uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Nie od dziś wiadomo, że uczeń, który o czymś usłyszy od nauczyciela, najprawdopodobniej wkrótce o tym zapomni. Jeśli będzie mógł zobaczyć to, o czym nauczyciel mówi – być może zapamięta na dłużej. A jeśli sam będzie mógł to wykonać, własnymi rękoma zdobyć wiedzę, szanse na zrozumienie i zapamiętanie znacznie wzrastają. Dlatego też w edukacji szczególnie cenione są metody samodzielnego zdobywania wiedzy – w tym metoda eksperymentu. Polega ona na postawieniu problemu, formułowaniu hipotez, planowaniu i przeprowadzeniu eksperymentu oraz weryfikacji hipotez. Takie podejście do zdobywania wiedzy po pierwsze pozwala na zrozumienie badanych zjawisk, po drugie – uczy podobnego działania w przyszłości, w dorosłym życiu. Ten system powinien być wdrożony kompleksowo w każdej szkole i na każdych zajęciach. W szkole, gdzie wprowadzono taki system tylko na 2-3 lekcjach lub prowadzi lekcje w ten sposób tylko 2-3 nauczycieli nie osiągnie się sukcesu. Wprowadzając te zmiany do szkół możemy być przekonani, że uczniowie wychodząc ze szkół będą przygotowani do odbycia roli dorosłego człowieka.

Bycie dorosłym, a dobro dziecka

Jak w takim razie poprawić umiejętność poradzenia sobie z problemami w życiu dorosłym, gdy już posiada się dzieci i jak je później odpowiednio wychować? Dorośli ludzie doskonale wiedzą, że wszyscy ludzie są różni. Każdy zajmuje się swoją pracą, ma inną osobowość, do czego innego jest stworzony. Jednocześnie ludzie mają tendencje do oceniania innych, jakby przeżyli czyjeś życie, a nie zajmują się sobą. Dorośli ludzie przeglądają zdjęcia na Instagramie, Facebooku, patrzą jak inni żyją, doszukując się informacji, które mogą zainspirować ich nudne życie lub wnieść jakąś nutę choćby małej kontrowersji. Wiemy już, że nie uczono obecnych dorosłych ludzi choćby zarządzania czasem. A czas jako najcenniejszy

zasób ma to do siebie, że zawsze ubywa bez względu na okoliczności. Już nigdy nie będziemy tak młodzi jak w tej chwili. Kto jednak nie docenia czasu ten go po prostu traci. Można rozmawiać z kimś kto ma 30 lat i powiedzieć, że jeżeli nie zacznie wprowadzać zmian w swoim życiu, to za 10 lat w jego życiu zmieni się tylko wiek... Każdy, kto chce coś osiągnąć, w życiu powinien przyswoić sobie twierdzenie, że „jedyną stałą w życiu jest zmiana”. To zmiana w myśleniu, postępowaniu, wyznaczaniu sobie celów, dochodzeniu do ich realizacji, akceptowaniu tego, czego nie da się zmienić i też w odpuszczaniu, to zmiana na każdym etapie życia. Zmieniamy pracę, miejsce zamieszkania, samochód, zakładamy rodzinę lub postanawiamy żyć bez rodziny. System edukacji nie zakłada, że dorosły już człowiek będzie singlem, nie będzie miał dzieci z wyboru, będzie miał pasywny dochód, czy też będzie żył jak kłoszard. Prawda jest taka, że ten system nawet nie wie, czy ktoś będzie policjantem, pielęgniarką czy prezesem Orlenu. Ludzie sami odnajdują swoją ścieżkę życiową i muszą to zrobić bardzo szybko, ponieważ trzeba się jakoś utrzymać finansowo. W pewnym momencie życia zmiany muszą zachodzić bardzo szybko. Każda taka zmiana to stres. Można powiedzieć, że to od momentu ich wdrożenia zaczyna się samodzielne życie. W pierwszej kolejności będą dotyczyły potrzeb najniższego rzędu, a więc czy człowiek ma gdzie mieszkać, co jeść, czy ma bezpieczeństwo finansowe, a potem mogą zająć kolejne zmiany dotyczące miłości, przynależności, czy na końcu samorealizacji. Można te potrzeby realizować w różnej kolejności, ale trzeba pamiętać o tym, że osoba, która nie zadba o swoje bezpieczeństwo finansowe, nie zrealizuje potrzeby kupienia sobie nowego samochodu. Oznacza to także, że wieczna pogoń za pieniądzem przesłania realizację wyższych potrzeb. Można pracować po 18h godzin dziennie i nie widzieć rodziny, nie budować relacji, nie mieć swojego świata, w imię chęci posiadania zysku, dóbr materialnych i jeszcze większych wygod. Brak balansu pomiędzy pracą i światem poza pracą jest bardzo dużym problemem dla osób, które mają niskie poczucie swojej wartości i jednocześnie niską samoocenę. Obecnie warunki w jakich żyjemy nie ułatwiają swobodnego podejmowania decyzji dotyczących sposobu życia. Jest wiele przeciwności, które trzeba uwzględnić: takie, jak choćby wojna na Ukrainie i związane z tym zagrożenie eskalacją tego konfliktu na inne kraje, wysoka inflacja czyli m. in. wyższe raty kredytowe. Do tego dochodzi COVID-19 i jego kolejne mutacje. Brak też inwestycji w naukę, technologie, innowacje, co tak naprawdę jest inwestycją w ignorancję⁵. Aby dokonać zmiany

⁵ <https://festiwalnauki.edu.pl/o-nas>

trzeba być pewnym wyniku tej zmiany. W innym przypadku możemy mówić tylko pewnym prawdopodobieństwie zaistnienia oczekiwanego wyniku. Im mniej jest prawdopodobny, tym na większe ryzyko narażamy się w życiu. Zasada jest tu prosta: im więcej wiem na dany temat, tym swobodniej podejmuję decyzje o zmianie. Problem w tym, że tej wiedzy raczej nie uczono w szkołach. Wiedza praktyczna jest oczekiwana od młodego człowieka, gdy jest on dopiero co absolwentem szkoły i wtedy oczekuje się od niego, że ma już wiedzieć wszystko i realizować odpowiednie działania w nowym miejscu pracy. Szukając więc zatrudnienia, przeglądamy wszystkie oferty z danego regionu. Są tacy, którzy z desperacji, wysyłają CV do każdej firmy, licząc, że któraś się odezwie, bo przecież nie ma znaczenia, czy będą kopać rowy w tej, czy w tamtej firmie. Jeżeli w szkole traktowano ich równo, to taki schemat nakazuje im w ten sposób postępować. Brak wglądu we własne możliwości powoduje, że praca traktowana jest jako źródło pieniędzy do utrzymania się, a nie jako miejsce pracy zgodne z predyspozycjami, rozwojem, a może nawet pasją i przy okazji także źródłem dochodu. W akcie desperacji ludzie są w stanie pójść do byle jakiej pracy, by tylko cokolwiek zarobić. Zapewne każdy z nas zna osobę, która nie mogła znaleźć pracy i zatrudniła się jako telefoniczny sprzedawca, akwizytor, pomocnik na budowie. Nie oznacza to, że jest coś złego w takich zawodach, ale gdyby komuś w szkole powiedzieć, że w przyszłości będzie wykonywał taką pracę, to oczywistą reakcją będzie wówczas niedowierzanie. Sam system edukacji w szkole podstawowej też nie ma na celu promowania telemarketerów ani pracowników niewykwalifikowanych. Wszystkie decyzje są powodowane zaistnieniem określonej sytuacji, której konsekwencje przyciskają człowieka do zmiany. Jeżeli jesteśmy głodni, to idziemy coś zjeść, ale jeżeli już jesteśmy najedzeni, to mało rozumiemy kogoś, kto odczuwa głód. Chcąc podejmować dobre decyzje musimy umieć w swoim życiu wprowadzać zmiany. Nie możemy się tego bać, pomimo, iż nie mamy takiego doświadczenia i nikt nas tego nie uczył. Trzeba chcieć zrobić wgląd w siebie, poznać siebie. Zacząć odpowiadać sobie na pytania czego mi potrzeba, co bym chciał/a osiągnąć, jak chcę żyć. Ważną sprawą z punktu widzenia psychologicznego jest pozbycie się nieefektywnych nawyków, które utrudniają funkcjonowanie. Do tego potrzebna jest praca z psychologiem. Bez pracy nad sobą ciężko będzie osiągać zaplanowane cele. Zawsze znajdzie się wymówka, aby czegoś nie zrobić („to od kiedy się odchudzamy?”). Prokrastynacja zawsze robi swoje, jeżeli tylko człowiek nie będzie miał w sobie dość dyscypliny, aby działać. Jeżeli możemy się zmienić wewnętrznie, to dzięki temu zmieniamy świat na zewnątrz. Nie zmienimy świata

zewnątrznego bez zmiany swojego wnętrza. Podam tylko jeden powód, dlaczego jest to trudne i dlaczego większość osób wyuczona w szkołach „równości, kombinowania i braku ambicji”, nie zrobi nic przez najbliższe lata. Jest taka umiejętność, która nazywa się odroczoną gratyfikacją. Ludzie wychowani i uczeni, że coś musi być już, teraz, natychmiast uczą się niecierpliwości. Marzą więc o pięknej sylwetce, zdrowiu, wielkich pieniądzach na koncie i innych rzeczach. Z tych marzeń nic nie wynika bo oczywiście nie robią w ich kierunku żadnego kroku. Nauczani jednak w szkole natychmiastowej nagrody (lub gdy doświadczali natychmiastowej kary), zaczynają szukać szybkiego zamiennika nagrody swoich marzeń i sprawiają sobie nagrodę od razu w postaci słodkiego batonika, czekolady, papierosa i innych rzeczy. Każda z nich daje natychmiastową przyjemność. W dłuższej perspektywie niestety te małe nagrody oddalają od właściwych celów i spełnienia tych marzeń. Sprawiając sobie zbyt wiele słodkich nagród, nie możemy liczyć na szczupłą sylwetkę. Paląc papierosy przyczyniamy się do obniżenia odporności i w rezultacie narażamy się na różne choroby. O zdrowiu możemy sobie co najwyżej pomarzyć. Potem mając takie doświadczenia przekazujemy je dzieciom, żeby przestały w końcu marzyć i wzięły się za naukę, ponieważ znów trzeba wykuć coś na pamięć, w przeciwnym razie nauczyciel postawi jedynkę i będzie wstyd. Kto więc jest w stanie odmówić sobie czegoś w danym momencie, żeby za jakiś czas móc otrzymać większą nagrodę, większy zysk, ten będzie spełniał swoje marzenia. Odroczona gratyfikacja to taka inwestycja w siebie. Trudno jest porozumieć się z ludźmi, dla których obce jest to pojęcie. Tacy, którzy muszą mieć coś tu i teraz, nie patrzą w przyszłość, lecz tylko na przeszłość, bo tam życie im mocno pokazało, że taka strategia gwarantuje przetrwanie. Mają problemy z zaufaniem, traktują innych ludzi, jak konkurencję o zasoby, potrafią przyjąć postawę agresywną, gdy tylko coś pójdzie nie po ich myśli. To częsty przypadek w małżeństwach, związkach, w których jeden partnerów (on lub ona) zaczyna przejawiać postawę roszczeniową do np. wysokości zarobków, sposobu funkcjonowania drugiej strony, nadmiernej kontroli, zazdrości, jednocześnie sprawiając sobie szybkie nagrody za swoje (w domyśle - prawidłowe) postępowanie. Taką nagrodą może być alkohol, hazard, zachowania niebezpieczne, a nawet nadmierne oglądanie filmów. Warto sprawdzić wcześniej, czy choćby pod tym kątem twój partner/ka ma wpisaną w osobowość odroczoną gratyfikację i czy potrafi coś sobie odroczyć, aby uzyskać coś więcej w przyszłości odmawiając sobie nagrody tu i teraz. Jeżeli zrozumiemy jak funkcjonujemy, uświadomimy sobie, co jest ważne w naszym życiu i zaczniemy w końcu zajmować się życiem, a nie umieraniem i dopiero wówczas

poczujemy, co to znaczy żyć naprawdę i pełnią życia. Szybko wówczas też zrozumiemy, jakie są priorytety w naszym życiu, a szczególnie te, które dotyczą naszych dzieci.

Sądy a dobro dziecka

Zostaje nam omówienie kwestii sądów wydających postanowienia. Jest mnóstwo przykładów, kiedy sądy wydawały postanowienia nie mające nic wspólnego z dobrem dziecka, a jedynie kierowały się oczywiście odpowiednimi kodeksami i artykułami. Jednocześnie w swojej swobodzie kierowania się dowodami nie brały pod uwagę opinii specjalistów, którzy profesjonalnie stworzyli opinie do sprawy. Czasem informacja jednej ze stron (niekoniecznie zgodna z prawdą i bez pokrycia w rzeczywistości), jest bardziej istotna dla sądu, niż profesjonalne opinie. Są takie przypadki, kiedy jedna ze stron wstawia do sądu taką „wrzutkę”, że sędzia nie rozpatruje nawet argumentów drugiej strony (nie bierze ich w ogóle pod uwagę) i wydaje postanowienie bez uzasadnienia na korzyść osoby dostarczającej takie „fakty”. Gdy dochodziło już do coraz częstszych „niesprawiedliwych wyroków”, zaczęły się zawiązywać różne organizacje domagające się przywrócenia sprawiedliwości w sądach. Pomimo ich coraz większej liczby, prawo jako prawo nadal nie ulega zmianom. W sumie nie ma dnia bez wiadomości o sądach i rezultatach ich pracy (z reguły kontrowersyjnej). Każda sprawa prowadzona przez sąd jest ważna, gdy jednak w tle rozstrzygają się losy dziecka, to trudno przejść obok takiego wyroku bez emocji. Można narzekać na lekarza, który nie wyleczył swojego pacjenta, ale stan, do jakiego doprowadził się pacjent, wynika tylko z postępowania tego pacjenta. W innym przypadku możemy mówić tylko o błędzie lekarskim i zawsze wówczas podejmowana jest procedura postępowania dyscyplinarnego wynikająca z 157 § 1, 2 i 3 k.k. – „*Kto powoduje naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia, inny niż określony w art. 156 § 1, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.*”⁶. W sprawach o błąd w sztuce lekarskiej zdarzenia już miały miejsce i można je oceniać z perspektywy biegłych zajmujących się daną sprawą. Ocenia się fakty i na tej podstawie wydaje postanowienia. A jak ocenić sędziego, który wydaje postanowienie w sprawie dziecka i okazuje się, że to postanowienie przysporzyło wielu szkód dziecku w przyszłości? Za to sędziowie już nie odpowiadają, choć z drugiej strony mogliby opierać się na nowoczesnym

⁶ <https://lexlege.pl/kk/art-157/>

prawie rodzinnym i korzystać z opinii zewnętrznych profesjonalistów, co zmniejszyłoby liczbę nietrafnych decyzji. Nawet jeśli po wydaniu postanowienia dziecko będzie miało gorsze warunki życiowe, gorszy start w życiu, będzie narażone na jeszcze większe negatywne zdarzenia, to sędziowie zawsze mogą powiedzieć, że ich decyzja nie miała na to wpływu. I z tego też powodu nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za swoje decyzje. Problem w tym, że *„przy interpretacji prawa można dojść do różnych wniosków. Jeżeli ten wniosek jest logiczny, to nawet jeśli większość uważa, że jest nietrafny, to nie może to być powodem do jakiegokolwiek odpowiedzialności (sędziego). A tym bardziej dyscyplinarnej. Dlatego, że sędzia ma prawo do swobody i luzu decyzyjnego, jeżeli przepisy są niejednoznaczne, albo sytuacja faktyczna na tyle jest skomplikowana, że możliwe są różne rozwiązania.”*⁷. Dziennik Ustaw Dz.U.2023.217 t.j. w Rozdziale 3 traktujący o Odpowiedzialności dyscyplinarnej sędziów i asesorów sądowych (Art. 107), nie przewiduje takiej odpowiedzialności za błędne lub nietrafne postanowienia w sprawach rodzinnych. Odpowiedzialność sędziów dotyczy tylko wydawanych postanowień niezgodnych z obowiązującym prawem a nie postanowień w wyniku których w dłuższej perspektywie czasu doszło do pogorszenia sytuacji np. dziecka w sprawach rozwodowych.

Praktyka psychologiczna – czyli, co na to psychologia.

W szkołach uczymy się matematyki, a kontakt z nią mamy dopiero w sklepie, gdy sprzedawca wydaje nam resztę, którą trzeba policzyć. I tu kończy się ta praktyczna znajomość kilkunastu lat uczenia się przedmiotu po kilka godzin dziennie. Nikt nie zadaje sobie trudu, jak wyliczyć prędkość samochodu, w którym się jedzie, ponieważ od tego jest wskaźnik prędkości. Podobnie z długością trasy czy czasem przejazdu. Włączamy mapę i już wiemy, o której godzinie będziemy w domu, uwzględniając możliwe korki czy prace drogowe. Czy jest coś, co liczymy ręcznie - jak dawniej w sklepie - „metodą słupkową”? A może jesteśmy w stanie policzyć ręcznie lub w pamięci pole powierzchni kałuży, używając obliczeń całkowitych? Wszystko to już obliczają za nas maszyny.

A może tak – dla odmiany – język polski? Żeby daleko nie szukać, wielu z nas zapewne przeczytało „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza. O czym w takim razie jest I Księga i co z

⁷ <https://www.prawo.pl/prawnicy-sady/odpowiedzialnosc-dyscyplinarna-sedziego-za-wyrok-komentarz-prof,392989.html>

niej wynika? Kto jest w stanie podać dziś o razu przykład imiesłowu przymiotnikowego czynnego (jako jednej z ról przydawki dla podpowiedzi)? A może coś prostszego – kto potrafi się wyśłowić zdaniem złożonym, zachowując poprawność polszczyzny tak, aby zrozumiale artykułować swoje potrzeby? Jest to poziom szkoły podstawowej, zakładając, że szkoła średnia jest nieobowiązkowa. Podobnie jest z wieloma innymi przedmiotami wykuwanymi na pamięć. Świetnie ten obraz jest ukazany w „Matura to bzdura” na kanale YouTube⁸. Nic dodać nic ująć. Uczymy się więc zbędnej wiedzy, a ta niezbędna, codziennie wykorzystywana w interakcjach z ludźmi, nie jest brana pod uwagę w naszym systemie edukacji. Można mieć wrażenie, że w edukacji nie chodzi o to, by dziecko samodzielnie myślało, a o to by to, by było takie jak inne dzieci, by było szarą masą, pozbawioną własnego zdania. Gdy więc taki uczeń dorośnie i w przyszłości stanie się rodzicem, to jakie wzorce zacznie przekazywać? Czy na pewno wystarczy posiadać tylko wiedzę ze szkoły, aby móc dobrze wychowywać swoje potomstwo? Czy rodzice na pewno dbają o dobro dziecka, przekazując prawidłowe wzorce do naśladowania, czy też w tym wychowywaniu rekompensują swoje niedostatki np. kupowaniem dziecku tego, czego sami nie mieli?

Praktycznie od czasów jaskiniowych tego typu kolektywne systemy wychowywania dzieci spełniały swą podstawową funkcję, a mianowicie przetrwanie w pełnym zagrożeniu środowisku. Bezpieczniej było ustanowić taki system wychowywania, w którym wszyscy byli jednomyślni lub żadne z dzieci nie miało prawa głosu. Nie zezwalano na własną inicjatywę, gdyż wokół środowisko było pełne zagrożeń i każde nieposłuszeństwo wobec starszych z reguły kończyło się tragicznie. Dlatego też nie pozwalano dzieciom na samodzielne myślenie, choćby w kwestii polowania w czasach jaskiniowych. Nie pozwalano dzieciom na myślenie w czasach średniowiecza, gdyż dzieci dorastając miały obowiązki przy uprawie ziemi. Te, które miały inną wizję, niż praca u podstaw, z reguły odcinały się od rodzin, wyruszając w świat (czasem by pobierać nauki). Dlatego też liczebność dzieci w przeciętnej rodzinie była tak wysoka, ponieważ nie dość, że starsze potomstwo wychowywało młodsze, to wszyscy pracowali w polu. Samodzielne myślenie powodowało tylko straty i w konsekwencji mniejsze zbiory, mniejsze szanse na przetrwanie. Podobnie było z traktowaniem kobiet. Do połowy XX w. dyskutowano o ich prawach, miejscu w społeczeństwie, a nawet twierdzono, że emancypacja kobiet często wiąże się z ich ucieczką od obowiązków małżeńskich oraz

⁸ https://www.youtube.com/watch?v=NZFPUOi-9aA&ab_channel=MaturaToBzdura.TV

macierzyńskich, co sam papież Pius XI określił dosadnym mianem „zbrodni przewrotnej”. W encyklice *Casti Connubii* Pius XI uznał ponadto: „*Doprawdy fałszywe to wyzwolenie i nienaturalne zrównanie z mężem jest raczej zgubą niewiasty*”⁹. Wiele lat musiało jeszcze upłynąć, aby kobieta zaczęła być traktowana na równi z mężczyzną i nie chodzi tylko o uznanie tego ze względu na płeć, lecz także choćby na zaniechanie faworyzowania mężczyzn w kwestii zarobków, dopuszczenie i akceptacja kobiet do pracy na stanowiskach zajmowanych do tej pory tylko przez mężczyzn, dopuszczanie ich do stanowisk zarządczych, coraz mniejsza stygmatyzacja kobiet, które zachodzą w ciążę po 30-tym roku życia lub rodzą tylko jedno dziecko. Świat zmienia się bardzo szybko, lecz przygotowanie do wychowywania dzieci i umiejętność radzenia sobie z życiem, nie jest obecnie na etapie choćby progresywnym. Nadal w szkołach panują przestarzałe metody nauczania, narzucone politycznie i nikt nie odważy się zmieniać tych zasad, gdyż nie ma obecnie ani pomysłu, ani planu, jak tej transformacji dokonać.

Teraz, zbierając te informacje, możemy wyobrazić sobie, że problemami, które dominują w gabinetach psychologicznych osób przychodzących po poradę, są właśnie problemy w związkach, wychowywanie dzieci, komunikacja w małżeństwie, w której dominują stany stresowe czy lękowe, spowodowane trudnościami z uporaniem się z rzeczywistością. Do tego dochodzą sprawy sądowe i batalie o dzieci. W gabinetach psychologów raczej nie pojawiają się osoby, które dobrze wychowują swoje dzieci i chcą się dokształcić w kwestii jeszcze lepszego tworzenia relacji w rodzinie. To można porównać do ilości chętnych na jazdę doszkalającą w ośrodku nauki jazdy samochodem. Przecież każdy już umie doskonale jeździć po otrzymaniu prawa jazdy, prawda?

Dlaczego więc ludzie nie mogą sobie poradzić z własnymi problemami? Aby to sobie uświadomić należy wyobrazić sobie kogoś, kto ma problem i że ten problem jest jak kamień niesiony na plecach w worku. Oczywiście takich kamieni w tym worku może być więcej, lecz ciekawe jest to, że taka osoba wiedząc, że ma problem, dalej niesie przez życie ten worek, narzekając, że źle się z tym czuje. Logika, intuicja i wszystkie gwiazdy podpowiadają nam, że skoro to jest taki ciężki worek, to wystarczy go rzucić na ziemię i pójść dalej bez tych problemów. To byłoby zbyt łatwe, a w praktyce mało realne. To, co spaja bardzo mocno problemy z człowiekiem, to jego nawyki. Te mechanizmy obronne pozwalają nam przetrwać

⁹ Pius XI, Encyklika *Casti Connubii*. O małżeństwie chrześcijańskim, Ligatur, Skaltuna 2009, s. 43

we współczesnym świecie. One nas chronią przed konsekwencjami potencjalnych problemów. Przykładowo, jeżeli ktoś ma nawyk braku asertywności, to nie będzie angażował się w sytuacje potencjalnie trudne interakcyjnie. Taka osoba już wie, że nie umie odmówić i woli się wycofać, by dalej się nie konfrontować z kimkolwiek. Co ciekawe, robi to na poziomie nieświadomym, obierając określoną postawę życiową. Głębsza interakcja naraziłaby ją na niepotrzebny stres, a koszty psychiczne takiego zdarzenia byłyby duże. Więc u takiego człowieka kształtuje się nawyk braku asertywności i za każdym razem, gdy dochodzi do interakcji z ludźmi, nawyk uaktywnia się, powodując automatyczne wycofanie się z tej relacji. Przy okazji takie zdarzenie pozwala nawykowi czerpać energię życiową i pomaga mu jeszcze bardziej się rozwijać. W każdej takiej interakcji człowiek źle czuje się sam ze sobą. Nawyk jest tak silny, że dosłownie odcina wszelkie inne możliwe zachowania, czy myśli. Dlatego człowiek nadal dźwiga ten kamień tylko dlatego, że już się do tego przyzwyczaił i dlatego też, że wykształcił w sobie pewną siłę na dźwiganie worka pełnego problemów. Gdyby taka sytuacja spotkała osobę słabą psychicznie, to już możemy się domyślić, że ona nie dałaby sobie rady z taką sytuacją. Często ten brak umiejętności poradzenia sobie ze względu na brak siły kończy się stanami stresowymi, lub - jeśli trwa dłużej - depresyjnymi. Po jakimś czasie taki nawyk staje się częścią osobowości i człowiek tym obdarzony mówi, że „o już taki jest i nic tego nie zmieni”. A nawyk działa dalej, odbierając radość życia i zdrowie. Dlatego tak ważna jest praca nad nawykami i musi to być praca terapeutyczna z doświadczonym psychologiem, który pomoże spojrzeć na tę sytuację z zewnątrz i zmienić ją trwale w dobre nawyki. Jeżeli w tej publikacji mówimy o dobru dziecka, to wykształcone nawyki u rodziców przez różne czynniki środowiskowe w praktyce powodują, że bardzo trudno jest dojść do porozumienia w sprawie dzieci, szczególnie, gdy sprawa jest okołorozwodowa. Poziom emocji, „zakopanie się” w stanowiskach, chęć zemsty za wyrządzone krzywdy, bardzo utrudniają komunikację. Wszystkie te bariery są podtrzymywane przez nawyki.

Jeżeli więc czytelniku jesteś rodzicem, to zastanów się teraz, jakie błędy wychowawcze popełniałeś w relacji z Twoim dzieckiem. Bardzo ważne jest tu to, jak sobie je tłumaczyłeś. Może nie miałeś czasu na spędzanie go z dzieckiem, bo ważniejsze było zarabianie pieniędzy i utrzymanie domu? Może ciągle byłeś zmęczony, bolała Cię głowa i z tego powodu wolałeś poleżeć i oglądać filmy? A może zamiast rozmawiać z synem/córką podnosiłeś głos, bo już nie miałeś cierpliwości do własnego dziecka? Jak bardzo jesteś

świadomy teraz rozwoju swojego dziecka i jak wiele jeszcze możesz zrobić, aby jeszcze bardziej przygotować je do życia społecznego? Niestety, z praktyki psychologicznej wynika, że 80% poczynąń rodziców w kwestii wychowania potomstwa, nie powoduje, że rozwija się ono adekwatnie do swoich możliwości i często jest tak, że dziecko prędzej wyrównuje w dół do szarej masy oraz zdobywa złe nawyki, niż wyzwala swój naturalny talent. Jeśli natomiast rodzice uświadomią swoim dzieciom ich kompetencje oraz predyspozycje, to będą one mogły w przyszłości wykorzystać je, aby tworzyć poczucie szczęścia i radości z życia.

Dużym problemem w kwestii wychowawczej jest to, co według rodzica jest normalnym postępowaniem, a w rzeczywistości niczym innym, niż tylko wdrukowywaniem złych nawyków. Czasem wystarczy zamodelować jedno nieprawidłowe zachowanie, by takie dziecko do końca życia już funkcjonowało z nawykiem, który przekazywany jest kolejnym dzieciom. Czasem tworzy się cała sieć rytuałów, przekazywanych przez rodziców swojemu potomstwu, które wierzy w nie bezkrytycznie i tylko z takiego powodu, że rodzic jest autorytetem. Takie pojęcia, jak DDA, to nic innego jak nabycie schematu dysfunkcji w interakcji, poprzez modelowanie nieprawidłowym zachowaniem rodzica uzależnionego od alkoholu. Mówiąc o Dorosłych Dzieciach Alkoholików (syndrom DDA), ma się na myśli osoby dorastające w środowisku dysfunkcyjnym – rodzinach, w których alkohol odgrywał znaczącą rolę, wypaczał prawidłowy sposób myślenia i postrzegania. Osoby wychowujące się w wadliwym modelu rodziny, doświadczają trudności będąc już osobami dorosłymi, i – wydawać by się mogło – samodzielnymi. Skutkiem obcowania z uzależnieniem rodzica (lub rodziców) jest powstanie zjawiska określanego mianem syndromu DDA. Alkoholizm w rodzinie pozbawia dzieci własnej tożsamości, wartości i pewności siebie. Jako osoby dorosłe nadal czują lub zachowują się jak dzieci, pozwalając innym łamać ich prawo do bycia niezależnym i szczęśliwym. Innym problemem jest brak wiedzy, jak wychowywać swoje dziecko i w wyniku tego popełnianie nieświadomych błędów. Rodzice często nie zauważają, że dzieje się coś, co może mieć wpływ na wykształcenie nawyku, który w przyszłości może utrudniać życie. Problem w tym, że praktycznie każde zachowanie rodzica jest modelujące dla dziecka, więc nawet takie „drobne” rzeczy, jak nierespektowanie zasady przepuszczania kobiet jako pierwszych w drzwiach, bałagan w domu czy choćby „dzwonienie” łyżeczką, gdy mieszamy kawę czy herbatę uczy dziecko, że jest to naturalne zachowanie i tak należy robić. To wydawałoby się są oczywiste sprawy, ale jak okazuje się, nie dla wszystkich. A gdybyśmy mieli wziąć pod uwagę umiejętność prowadzenia konwersacji, rozwiązywania problemów,

negocjacji, asertywności, umiejętność oddzielenia ludzi od problemu, to już w tym miejscu tę wiedzę posiada zdecydowana mniejszość. W polskiej kulturze powstały nawet pewne powiedzenia i przysłowia, z których co prawda się śmiejemy, ale faktem jest, że dotyczą one przede wszystkim osób, które mają problemy z relacjami. A więc „Mądry Polak po szkodzie”, „Co ludzie we wsi powiedzą?”, „Chłop potęgą jest i basta” i dwa klasyki: „Czego się Jaś nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał”, „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. Problemy z modelowaniem odpowiednich wzorców występują praktycznie na każdym etapie życia człowieka. Każdy chciałby, aby jego dziecko miało szczęśliwe dzieciństwo i oczywiście wykorzystuje całą swoją wiedzę wychowawczą, aby tego dokonać. Jednak w przypadku niepowodzeń rodzice zaczynają szukać przyczyn w innych i często słyszymy, że „w przedszkolu pani nie dopilnowała”, „w szkole nauczyciel się uwziął”, „gdybym miał więcej pieniędzy, to zniknęłyby wszystkie problemy”, lub czasem z drugiej strony: „skoro mam tyle pieniędzy, to stać mnie, aby niania opiekowała się moim dzieckiem, bo ja w tym czasie muszę zarabiać”. Przyjmując taki konstrukt myślowy, warto sobie uświadomić sobie fakt, że tak nie zadbamy o dobro dziecka.

Konflikt emocjonalny

Skoro już znamy przyczyny i skutki modelowania zachowań i postaw, to warto przyjrzeć się teraz temu, co ma bezpośredni wpływ na kształtowanie postaw u dzieci przez pryzmat konfliktu. Zaczynając od konfliktu dorosłych, który przekształca się w walkę o dziecko, a skończywszy na konflikcie, który przeżywa dziecko. Konflikt to nieodłączny aspekt ludzkiego doświadczenia. Zaczynając od wczesnego dzieciństwa, poprzez nieporozumienia w grupie rówieśniczej w okresie dojrzewania, aż po konflikty partnerskie lub małżeńskie, w których często dochodzi do pojednań i rozstań, w dorosłym już życiu. Ich lista jest długa, a towarzyszą człowiekowi przez całe życie.

Konflikt to oczywiście nie jest przyjemne doświadczenie. Przebywanie w takim stanie, szczególnie długotrwałe, zwiększa się stres, niepokój, wzrasta niepewność, zmartwienie i dyskomfort. Musimy sobie zdać jednak sprawę, że jest on niezbędny. Gdyby teoretycznie nie istniał, nie wiedzielibyśmy, gdzie jest granica, której przekroczyć nam nie wolno. Naruszenie prywatności, różne formy przemocy, różnice w poglądach, „wyścig szczurów”, ograniczenia w dostępie do zasobów, niewystarczająca ilość danych do podjęcia decyzji czy zależność od innych, to jedne z niewielu problemów powodujących konflikt. W sumie nie ma znaczenia

czy konflikt jest realny, wymyślony czy też stworzony sztucznie. Konflikty najczęściej biorą się z braku skutecznej komunikacji, o której już napisano wcześniej. To właśnie nieporozumienia lub niedopowiedzenia są częstą przyczyną konfrontacji i stworzenia sytuacji konfliktowej. Na styku interesów stron pojawia się albo skuteczna komunikacja, albo jej przeciwny koniec czyli manipulacja. Wszystko, co jest pomiędzy, jest wypadkową skali mocy i utrzymania tej motywacji w czasie do osiągnięcia celu, czyli zaspokojenia swoich potrzeb.

Style reakcji na konflikt

W psychologii możemy mówić o pewnych stylach reakcji na konflikt. Są one wykorzystywane w zależności od sytuacji i czasem jeden z nich będzie bardziej efektywny od drugiego, pomimo tego, że w innej sytuacji będzie odwrotnie. Należy pamiętać, że konflikt występuje za każdym razem, gdy dojdzie do styku interesów, nawet jeżeli strony będą siebie unikać.

- **Rywalizacja**

Pierwszym stylem jest rywalizacja. To styl, gdzie zasadą jest konkurencyjność. Bezpośrednia walka o zasoby, doprowadzenie do sytuacji wygrany-przegrany, wymuszanie posłuszeństwa, mogą nam się kojarzyć negatywnie. Z tego stylu możemy korzystać, gdy znajdujemy się w krytycznej sytuacji, gdy decyzja musi być szybko podjęta lub wtedy, gdy jest się głęboko przekonanym o swojej racji, a taka postawa może uratować komuś życie. Przeważnie nie stajemy w obliczu podobnych decyzji na co dzień. W przypadku konfliktu o dziecko jest jednak wykorzystywana, gdy zabraknie argumentów. Obydwoje rodzice są przekonani o swojej racji i próbują osiągać cel. Niestety, nawet realizacja celu w sądzie nie oznacza, że od tej pory dziecko będzie znowu szczęśliwe. Ten styl jest więc wykorzystywany wtedy, gdy strony traktują siebie jako konkurencję w walce o dziecko. Myślą przewodnią jest własny interes oraz to, aby druga strona nie dostała przypadkiem więcej, niż powinna. Interes dziecka, a więc jego dobro, jest niestety pomijane. Czasem są oczywiście sytuacje, gdy należy uciec od sprawcy przemocy (zarówno może nim być mężczyzna, jak i kobieta) i tylko postanowienie sądu może uchronić od dalszej eskalacji. Jednak nie daje ono 100% gwarancji, że ta przemoc się zakończy. Sądy w Polsce niekoniecznie dbają o ofiary przemocy,

a społeczeństwo oraz przekaz medialny też nie ułatwiają wdrożenia odpowiedniego systemu zabezpieczenia przed sprawcą. Jeżeli jesteś kobietą, to społeczeństwo wychowane na stereotypach i uprzedzeniach będzie pozycjonować Ciebie jako tą, która powinna być matką i żoną pomimo przemocy, bo masz do końca trwać w tym toksycznym związku dla „dobra dziecka”. Przekaz medialny (TV, internet) będzie tylko utrwał tę rolę kobiety w rodzinie i jednocześnie przedstawiał mężczyznę jako tego, który ma prawo do okazania siły. Jeżeli jesteś mężczyzną, to sytuacja jest bardzo podobna pod innymi względami. W większości przypadków postanowienia sądowe określają matkę, jako osobę, z którą będą mieszkać dzieci (obecnie w 65% spraw opieka przyznawana jest obojgu rodzicom, w 30% matce a pozostałe 5% ojcu – dane za 2021r., a jeszcze w 2000 roku to matce przyznawano dziecko w 60% spraw). Nieważne, że rokujesz lepiej, bo matka ma np. problem alkoholowy. Orzecznicy (tzw. OZSS) mogą nie dostrzegać problemu. Według sądu „matka to matka i kropka”. Są jednak takie przypadki, w których to kobieta lepiej rokuje, ma większe możliwości lepiej wychować dzieci, podczas gdy ojciec, który odszedł do innej kobiety i żyje z dnia na dzień, bez perspektyw, a w tej sytuacji dodatkowo przejął dzieci, nie zamierza organizować ich spotkań z matką, wyprowadzając się bardzo daleko od miejsca jej zamieszkania. Więc zgodnie z ustaleniem sądu, matka powinna utrzymywać kontakty z dziećmi, lecz tylko spotyka się z zamkniętymi drzwiami nowego domu byłego partnera, który nie zamierza doprowadzać do jej spotkań z dziećmi. Co ciekawe, sąd w takim wypadku nic nie może zrobić – takie sytuacje trwają latami! Ułomność systemu prawnego w takich wypadkach jest dla tych matek porażająca.

- **Uleganie**

Kolejnym stylem jest uleganie. Mówi się, że ktoś uległ pod namową kogoś. Żona uległa pijanemu mężowi, żeby nie wyescalować awantury i dzięki temu ma święty spokój. Jest to tak bardzo niedobra sytuacja, że dla kogoś z zewnątrz jest to kompletną abstrakcją. Niestety nie dla osób żyjących w takich schematach. Takie funkcjonowanie to nie są pojedyncze przypadki lecz zjawisko niestety dość częste. Ludzie latami żyją w takich związkach, uzyskując sobie tylko znane wartości dodane. Jedni żyją w takich układach dla pieniędzy, inni żeby w ogóle gdzieś mieszkać, są takie osoby, które mają problem z asertywnością i jest to już kwestia ich funkcjonowania nawykowego. Powodów jest wiele.

Człowiek taki zgadza się na funkcjonowanie w różnych aspektach przemocy jakby kalkulując sobie, że inne życie wyglądałoby gorzej. Do gabinetów psychologicznych często przychodzą osoby, które latami ulegały przemocy fizycznej i na pytanie „dlaczego pani trwała w takiej relacji prawie 20 lat, mając tyle obdukcji potwierdzonych przez lekarzy?” słyszy się odpowiedź „Bo na początku naszego związku on mnie bił prawie codziennie, a ostatnio po tych 20 latach, tylko raz w tygodniu”. Nawyk uległości może spowodować pewne przyzwyczajenie do nawet tak skrajnych warunków uzasadniając to pewnym postępem, jakby ta zmniejszona ilość przemocy była już światłem w tunelu na drodze do normalności. Uległość jest także okazywana w stosunku do dzieci. Widać to bardziej w sytuacjach okołorozwodowych, gdzie dziecko przebywając pod opieką jednego z rodziców nie musi odrabiać lekcji, ma przyzwolenie na granie w gry bez ograniczeń, może spać, kiedy chce, a nawet jest tolerancja co do zachowań niebezpiecznych. Takie dziecko jadąc do drugiego rodzica, gdzie już jest „reżim” pilnowania lekcji, spania, czy też grania, postrzega tego rodzica jako kogoś, kto „nie rozumie, że świat się zmienił i ciągle się o coś czepia”. Pojawiają się coraz ostrzejsze konflikty z rodzicem, który rozumie potrzebę nauki czy w ogóle dyscypliny. Często pojawiają się przypadki, gdzie przykładowo ojciec ma przyznane weekendy i z dlatego nie zamierza tracić czasu na obowiązki szkolne, więc nauka jest nieruszona, a po takiej wizycie dziecko często przyjeżdża późno w niedzielę, bez odrobionych lekcji, zmęczone, rozleniwione, a czasem nawet głodne. Frustracja jego matki sięga zenitu, lecz nie ma na to żadnego instrumentu, ani prawnego, ani jakiegokolwiek innego, aby tę sytuację zmienić. Sądy nie wchodzą w umiejętności wychowawcze rodziców i nie oceniają sposobu wychowywania dziecka przez rodziców. Co ciekawe, mogą zlecić przejście jedno lub dwudniowego warsztatu z umiejętności rodzicielskich i według sądu ma to wystarczyć, aby rodzice stali się rodzicami z prawdziwego zdarzenia. Ta fikcja na papierze jest powszechnie respektowana przez sąd jako najlepsze rozwiązanie w tej sytuacji. Przypomnijmy sobie opisywany tu system edukacji a następnie sami oceńmy, czy po kilku godzinach kursu, można nabyć praktyczne umiejętności rodzicielskie, czy raczej te umiejętności będą kwalifikować się do programu „Matura to bzdura”. Ile razy więc pomyślimy o tym, aby ulec, przypomnijmy sobie, do czego ta uległość może doprowadzić. Należy pamiętać, że ten styl ulegania tworzy złudne poczucie bezpieczeństwa i niby dobre relacje, ale prawda jest taka, że zbyt wiele osób jest nastawionych na realizację swoich własnych, egoistycznych celów i takie osoby nie odpłacą się w przyszłości poświęceniem i zrezygnowaniem ze swoich potrzeb. Osoby

nastawione egoistycznie szybko zapominają, że ktoś im coś dał bezinteresownie i jednocześnie traktują takie zachowania, jako dowód słabości, by w przyszłości wymóc kolejne żądania z jeszcze większą siłą. Jedyne, co można nabyć stosując taką postawę, to frustracja, poczucie bycia wykorzystanym, lęk, obwinianie siebie.

- **Unikanie**

Kolejną strategią jest unikanie, czyli udawanie, że konfliktu nie ma. Wszyscy dobrze wiemy, co dzieje się, gdy zaczynamy coś „zamiatać pod dywan”. Pewnego dnia wszystko wybucha. Mózg jednak tak działa, że tworzy różne scenariusze i wizje, a brak konfrontacji daje nadzieję, że sprawa się rozejdzie, więc lepiej nic nie robić. Oszczędzić sobie przy okazji przykrych doznań, gdyby coś miało wyjść na jaw, a na końcu zapomnieć. W takich przypadkach brak jest motywacji, żeby przedstawić swoje racje albo tym bardziej przekonywać drugą stronę. To wszystko tworzy mechanizm wyuczonej bezradności. Czyli cokolwiek zrobię i tak to nie będzie miało żadnego efektu. Często w związkach, gdy dojdzie do konfliktu, jedna strona unika konfrontacji, ponieważ druga nie trzyma się tematu, lecz zaczyna przytaczać różne inne argumenty z przed lat, np.: „a ty nie wyniosłeś śmieci 6 lat temu...”. Nigdy nie będzie brakowało takiej osobie argumentów bo wszystkie je trzyma w głowie wykorzystując je wielokrotnie. Stąd też ta bezradność i w następstwie unikanie konfliktu. Tam, gdzie wiadomo, iż dalsza konfrontacja nie ma sensu, bo sama sytuacja jest np. bardzo ryzykowna, wtedy nasz rozsądek powinien dojść do głosu i powinniśmy odpuścić. Bo czy warto konfrontować się w ciemnej ulicy z kilkoma dżentelmenami z podwyższoną zawartością promili? Jednak w codziennym życiu unikanie to pewien nawyk, który tworzy się dzięki niskiej asertywności oraz niskiej kooperatywności. Można jednak być wysoko asertywnym i kooperatywnym, a mimo to stosować ten styl. Są to wcześniej wspomniane przypadki, które zagrażają życiu, ale są groźne także wtedy, gdy sprawa, którą mamy się zająć, jest banalna. Są takie osoby, które robią „z igły widły” i dążą do konfliktu za każdym razem. Czasem warto odpuścić, bo sprawa nie jest wiele warta naszego czasu. Niekiedy warto odpuścić, bo inni mogą wykonać coś lepiej za nas. W takiej sytuacji wchodzi ambicja, bo w przypadku wychowywania niemożliwe jest dopuszczenie do świadomości, że była żona, mąż, partner, partnerka, zna się lepiej od nas. Ciężko jest się przyznać, że ktoś robi coś lepiej, niż my. To z kolei mechanizm obronny dysonansu poznawczego. Prędzej usłyszymy od osób

funkcjonujących w schemacie niskiej samooceny: „po moim trupie...”, „ja nie dam rady???”, „zastaw się, a postaw się” niż: „Wiem, że to zrobisz lepiej, bo tak będzie lepiej dla naszego dziecka. Oferuję swoją pomoc i możesz na mnie liczyć”. Warto sobie uświadomić, choćby przez pryzmat tego stylu, co tak naprawdę tworzy dobro dziecka.

- **Łagodzenie**

Kolejnym stylem jest łagodzenie. Nie jest to unikanie konfliktu i zarazem nie jest to też uleganie. Znow ciężko przyznać się, że w tym stylu druga strona ma rację, ale wybierając ten sposób, racja jest przyznawana bez względu na własne poglądy. To takie słodzenie drugiej stronie, żeby uzyskać specjalne względy. Łagodzi się swój wizerunek, by uzyskać względy drugiej strony. W tym stylu stosowana jest oczywiście pewna manipulacja i takie zaskarbienie sobie łask jest czysto instrumentalne. W konflikcie więc osoba taka będzie raczej dążyła do uniknięcia otwartej walki i jednocześnie dobrze kalkulowała swoje miejsce przy podziale zasobów, podnosząc sztucznie samoocenę drugiej osoby. Zawsze jednak chodzi o zdobycie cudzych zasobów kosztem własnego zdania i zaprzeczeniem swojego JA. Na etapie socjalizacji już w edukacji przedszkolnej przede wszystkim dziewczynki uczą się, że trzeba łagodzić, odpuszczać, nie angażować się w konflikty, oddawać zabawki, być bierną, gdyż postawienie na swoim jest domeną chłopców, którym wolno w sumie wszystko. Warto sprawdzić jak do tego tematu podchodzą panie pracujące w przedszkolach. W biznesie łagodzenie to daleko idące ustępstwa na rzecz strony negocjacji, kosztem własnych interesów. Te ustępstwa w relacjach pomiędzy rodzicami mogą wynikać z pozycji siły drugiej strony. Czasami spotyka się model łagodzenia sytuacji ze względu na własny interes. Przykładowo, pijany mąż, robiąc awanturę żonie, wyszedł przed dom w zimie na mróz, aby tam dalej kontynuować swój wywód. W tym czasie żona, z którą przed chwilą się kłócił, rzuca mu kurtkę przez okno, aby nie zmarł...

- **Kompromis**

Kolejną strategią poradzenia sobie z konfliktem jest kompromis. Dla większości osób kojarzy się on jako odpowiednia metoda, dzięki której można osiągnąć satysfakcjonujące porozumienie. Problem w tym, że z definicji, kompromis to rezygnacja obu stron ze swoich

dążeń i wypracowanie takiego rozwiązania, które nie satysfakcjonuje tych obu stron. Jeżeli jedna strona chce jechać nad morze a druga w góry, to wyjazd na Mazury nie zadowoli ani jednej ani drugiej. Nawet jak się wybierze góry nad morzem, jak np. fiordy norweskie, to jedna strona może myśleć raczej o leżeniu na plaży, a druga o zdobywaniu kolejnego szczytu w pełnym rynsztunku. W ustalaniu podziału opieki nad dzieckiem często wypracowywane są takie kompromisy w sądach. Sędzia wydaje takie postanowienie, gdzie obie strony mają mieć po równo czasu spędzonego z dzieckiem liczone w godzinach. Jednocześnie nie bierze się pod uwagę np. takiej sytuacji, że matka może mieszkać daleko od ojca i postanowienie nie obejmuje kwestii dojazdu ojca do dziecka. Przyznaje się więc np. 2h w środku tygodnia takiemu ojcu i w sumie nie wiadomo, czy przeznaczyć ten czas na spędzenie z dzieckiem w samochodzie, czy może gdzieś pod domem, o ile jest ciepło, bo często w okolicy nie ma żadnego miejsca na spokojne spędzenie czasu z dzieckiem. W związku z tym ojcowie często rezygnują z tego typu spotkań, co jest skrzętnie wykorzystywane przez matki, które przekazują sądom informacje o braku zainteresowania ze strony ojca, który nie wywiązuje się ze spotkań z dzieckiem. Dla sędziego najważniejsze jest, aby było „po równo” i zgadzało się w papierach. Już pomijamy czy taki ojciec w ogóle zdąży dojechać np. z pracy ze względu na korki lub inne nieprzewidziane sytuacje. Takie kompromisy wypracowane w sądach wywołują poważne konsekwencje w rozwoju nieletniego. Ojciec, zamiast spotkać się z dzieckiem w spokoju, może załatwić to w biegu, stresie, na czas. Dziecko nie rozumie, że mama czy tata często nie są w stanie zdążyć na ustaloną godzinę. Postrzega takiego rodzica, jako osobę, która nie chce się z nim spotykać, skoro się spóźnia albo w ogóle nie przyjeżdża. Przy braku komunikacji z drugim rodzicem sytuacja jeszcze bardziej się pogłębia i dziecko dochodzi do wniosku, że przestano je kochać. Już na tym przykładzie widać, że postanowienia sądowe są często odrealnione od psychologii rozwojowej dziecka, ale duży też wkład ma drugi rodzic, który też często nie współpracuje. Na salach sądowych zaczynają pojawiać się bardzo ekstremalne postanowienia, traktowane jako kompromisy w sytuacji konfliktowej o dziecko pomiędzy rodzicami. Znany jest przypadek, w którym jedna ze stron była w stanie iść na współpracę, a druga niekoniecznie (ze względu na niezwykle wysoki temperament i postawę „po mnie choćby potop”), przez co skład orzekający podjął decyzję o umieszczeniu dziecka w pieczy zastępczej. Sędziowie koncentrują się na faktach, a nie na sposobie funkcjonowania czy stylu bycia, nie interesuje ich nawet sposób wychowywania dziecka przez rodzica. Proszę sobie więc wyobrazić, że gdyby Państwo byli w takiej sytuacji,

to już jutro Państwa dziecko mogłoby być odwiezione gdzieś daleko do rodziny zastępczej i tylko za jej ewentualną zgodą mogliby Państwo je widzieć! Abstrakcja? Nie, polska rzeczywistość w sądach.

Zanim więc ktokolwiek pomyśli o kompromisie, gdy chodzi o dziecko, to proszę się mocno zastanowić, czy przypadkiem największym przegranym nie będzie właśnie ono? Można zatem pomyśleć o jeszcze jednym rozwiązaniu, chyba najtrudniejszym i z praktyki klinicznej oraz sądowej wynika, że najrzadziej wybieranym. Opiszmy teraz styl współpracy, jako najlepsza strategia na konflikt.

- **Współpraca**

Aby doszło do współpracy, strony muszą charakteryzować się wysokim współczynnikiem asertywności oraz kooperacyjności. Muszą chcieć i wiedzieć, co chcą osiągnąć. Trzeba potrafić wyartykułować swoje potrzeby (w szkole nikt tego nie uczył, o czym mówiliśmy już wcześniej). Trzeba umieć stworzyć atmosferę zaufania do drugiej strony. Jak to zrobić, jeśli druga strona to największy wróg, który wytacza na sali sądowej największe działa? Oczywiście to nie koniec wymagań. Bardzo ważne są rozwinięte umiejętności psychospołeczne i coś, co jest abstrakcją oraz czymś zupełnie obcym, a mianowicie wysoką inteligencją emocjonalną. Nawet idąc najprostszą drogą wytłumaczenia, co to jest inteligencja emocjonalna (EQ), powiedzmy tylko o paru takich aspektach, które na nią się składają. Pierwszy z nich to rozpoznawanie własnych emocji. Pytanie, czy naprawdę umiemy je rozpoznawać, skoro tak słabo o sobie dbamy pod kątem psychologicznym? Nikt nas nie uczył ich rozpoznawania. Za to na pewno każdy mógłby przytoczyć historię o ich tłumieniu („jesteś chłopcem więc nie płacz”, „nie ważne jest to, co czujesz, ważne żebyś robiła to, co mówię”). Emocje po takiej „nauce” przestają mieć znaczenie i taka osoba coraz mniej się nimi zajmuje i je rozpoznaje.

Emocje dostarczają informacji o najbliższym otoczeniu i o nas samych. Ważnym elementem inteligencji emocjonalnej jest rozpoznawanie i rozumienie emocji innych ludzi. Dzięki nim wiemy, co się z nami w danej sytuacji dzieje i jakie interakcje z innymi właśnie w nas zachodzą. Dzięki emocjom zdobywamy też wiedzę na temat innych osób, ich odczuć, intencji i zamiarów. Ta wiedza motywuje nas do działania, a czasem do podjęcia decyzji o

rezygnacji. Emocje mogą ułatwiać lub utrudniać wykonywanie pewnych czynności, w tym uczenia się, aby na podstawowym poziomie umieć przetrwać.

Wstępnym etapem nauczania powinno być pobudzenie ciekawości dzieci i młodzieży oraz rozwój chęci i motywacji do nauki. Naukowcy, odnosząc się do tego pierwszego elementu uczenia się, zaproponowali pojęcie gotowości percepcyjnej, jako stanu, który umożliwia adekwatne, prawidłowe rozpoznanie, kojarzenie, myślenie. Emocje motywują poznawanie. Zaskoczenie, zaciekawienie, a nawet lekki niepokój, czy poruszenie prowokują chęć poznania i generują różnorodne akty poznawcze. Emocje pomagają wzbudzić czujność, skupienie, bo zwracają uwagę na kwestie aktualnie ważne i kierują dalej poszukiwaniem oraz selekcją informacji. Zbyt silne emocje mogą z kolei wyrwać z czujności, z koncentracji, lub zmienić kierunek uwagi. Zaangażowanie emocjonalne znacząco poprawia wyniki zapamiętywania. Zdarzenia, którym towarzyszą przyjemne emocje (np. ważny egzamin, zwycięstwo w konkursie) są zapamiętywane lepiej niż inne, bardziej neutralne. Podobnie w sytuacji zdarzeń nieprzyjemnych, jak wypadek drogowy czy zawód spowodowany nieszczęśliwą pierwszą miłością. Wydarzenia emocjonalne zapamiętujemy lepiej ze względu na własne odczucia wywołane nowością, oryginalnością, kontrowersyjnością sytuacji. Jednak zbyt intensywne emocje, zwłaszcza utrzymujące się dłużej, wywierają zły wpływ na pamięć. Długo odczuwany lęk, niepokój czy napięcie prowadzą do przewlekłego stresu, a ten wywołuje zaniki pamięci. Im bardziej intensywny stan emocjonalny, tym łatwiej o zaistnienie poznawczych zniekształceń. W obliczu intensywnych uczuć, niektóre intelektualne zdolności nie funkcjonują sprawnie, a uruchamiają się mechanizmy obronne takie jak: blokowanie, ucieczka, obrona, atak.

Dlatego tak ważna jest nauka inteligencji emocjonalnej w przedszkolach i szkołach. Tak naprawdę całe życie uczymy się być coraz bardziej inteligentni emocjonalnie. Przynajmniej takie powinno być założenie funkcjonowania człowieka, jeżeli chce on tworzyć dobre relacje i czerpać z życia radość. Jeżeli jednak odmawiamy dzieciom nauki i wglądu w ich emocje, to jak one mają poradzić sobie w tym świecie? Rzadko można znaleźć na mapie Polski placówkę edukacyjną, która zatrudnia nauczyciela (psychologa) do prowadzenia zajęć z EQ. Rzadko można wskazać rodziców (w szczególności po rozwodzie), którzy wiedzą jak pomagać uczyć się o tych emocjach. Gdzie znów podziało się dobro dziecka? Tak więc do tej współpracy potrzebne są co najmniej 2 osoby, które chcą i potrafią rozmawiać. Jeżeli potrafi tylko jedna to współpraca będzie prawie niemożliwa. I bardzo

ważna rzecz, jeżeli ktoś by chciał korzystać z tego stylu, to współpraca musi być realizowana praktycznie, a nie teoretycznie. Często się zdarza, że ludzie tylko mówią o współpracy, a nic w tej materii nie robią. To ważne, jeżeli chce się osiągnąć porozumienie. Nauczani przekazem medialnym o współpracy, o jakiej mówią ludzie na ekranie TV i brak konkretów powoduje, że przestajemy wierzyć w zasadność praktycznej współpracy i zaczynamy przyzwyczajać się do górnolotnych przekazów, mów polityków, o których wiemy, że są tylko pewnym teatrem, aby załatwić swoje interesy kosztem innych ludzi. W przestrzeni medialnej za słowem współpraca stoi obecnie manipulacja, niejasne interesy, szereg socjotechnik, mających na celu uśpienie świadomości odbiorcy, aby przestał samodzielnie dokonywać analizy i syntezy informacji. Z punktu widzenia systemu, samodzielne myślenie jest zagrożeniem, a brak myślenia, realizacją programu masowej manipulacji w zamian za iluzję funkcjonowania w systemie społecznym. Brak świadomości jak funkcjonować, współpracować, np. u młodych rodziców w wieku 20-29 lat (to u tej grupy jest najwyższy współczynnik rozwodów¹⁰), powoduje wiele dramatów ich dzieci. Te dramaty są rozstrzygane za pomocą kompromisów na salach sądowych przy wsparciu opinii z OZSS przez orzeczników, których zadaniem nie jest wnikliwe zbadanie relacji pomiędzy rodzicami i dzieckiem, a także ich samych za pomocą właściwych narzędzi psychometrycznych (aby umieć przeprowadzić takie badanie, dokonać analizy wyników, prawidłowo zdiagnozować i zaopiniować, potrzebna jest specjalistyczna wiedza). Na końcu mamy dziecko i jego przyszłość, które zawsze będzie stało na przegranej pozycji, ile razy tylko sąd, system edukacji oraz brak umiejętności rozwiązywania konfliktów u rodziców zaczną realizować swoje postulaty ważniejsze od dobra dziecka.

Zakończenie

Jest coś takiego w społeczeństwie, że wszyscy coś wiedzą, ale nikt o tym nie rozmawia. Po co zajmować się czymś, o czym się już wie? Czy zasadne jest, aby ktoś uświadamiał nas, jak wychowywać dzieci, jak funkcjonować, jak żyć? W sumie to jesteśmy znawcami od wszystkiego i może takie mniemanie o sobie wynika właśnie ze szkół, które skończyliśmy. Mamy więc do wyboru dwie ścieżki postępowania. Pierwsza to uświadomienie sobie, co można zmienić w swoim życiu, aby było ona lepsze i czy przypadkiem nie ma tam

¹⁰ <https://demografia.stat.gov.pl/BazaDemografia/Tables.aspx>

niepożądanego wpływu na własne dziecko. Gdy ta wiedza zostanie zebrana, to czas najwyższy na wprowadzanie zmian. Jeżeli ktoś ma problem z ocenieniem samego siebie, to zawsze może skorzystać z pomocy terapeuty. Zmiany trzeba wprowadzać konsekwentnie i stale coś ulepszać. Wówczas przestaną mieć znaczenie nawyki, które podcinają nam skrzydła. Świat jest wówczas ciekawszym miejscem bo można osiągnąć znacznie więcej, gdyż nie ma w nim lęku, nadmiernego stresu, niepotrzebnych nieporozumień, przedziwnych przeciwności losu, a jest za to work-life balans, lepsze zdrowie, większe zadowolenie z życia i zaczyna tworzyć się to dobro wokół dziecka. Druga opcja to pozostanie w tym punkcie, w którym się dokładnie teraz jest. W tej opcji nic się nie zmieni w życiu lub będą to ledwo dostrzegalne, mało istotne zmiany. Wynikają one z pewnego prawdopodobieństwa zachodzącego w przyrodzie. Więc czasem coś taką osobę spotka miłego, a czasem coś niedobrego. Jeżeli spytamy ją, co u niej słychać, a nie widzieliśmy jej długi czas, to z pewnością usłyszymy, że „po staremu”. Siła nawyku jest tak duża, że takie osoby nie myślą o zmianie i twierdzą, że bardzo racjonalnie stoją na ziemi, bo świat jest pełen zagrożeń i niebezpieczeństw i z tego powodu nie ma miejsca na zbędne rozmowy, ani nawet na myślenie, które nie prowadzi do natychmiastowego efektu. Poziom lęku, braku zaufania, wyzyskiwania innych, egoizmu jest na bardzo dużym poziomie, ale osoba taka uważa, że wszystko jest w porządku, bo tak zawsze działała i osiągała swoje cele. Dobro dziecka jest wówczas obok, a tak naprawdę wydaje się bez znaczenia. To do Ciebie należy decyzja dziś, którą ścieżkę życiową wybierzesz. Jutro będzie za późno.