

Błędem jest również nieuwzględnienie kontekstu szerszego niż rodzina.

Powinniśmy wziąć pod uwagę środowisko rówieśnicze. Jeżeli młody człowiek chce przyjść na sesję z kolegą czy bratem, to jest to dobry pomysł, zwłaszcza, że często bywa tak, że ci koledzy po prostu siedzą pod pokojem terapeutycznym czy gdzieś się wokół instytucji kręcą. Lepiej niech wejdą do środka i rozmawiajmy wspólnie. Do systemowego kontekstu należy również szkoła. Weźmy pod uwagę, że jest to zupełnie bez sensu, gdy terapeuci nie współpracują z instytucją, do której na co dzień trafia dziecko.

W terapii bardziej istotne jest to co robię, niż to co mówię. Pracuję z systemem, z dzieckiem i z rodziną, ale to nie oznacza, że każdy w tej rodzinie ma równe prawa i obowiązki. Oczywiście, dziecko jest dla nas przestrzenią pełną szacunku i osobą w najpełniejszym tego słowa znaczeniu. Natomiast jest bzdurą, że dziecko ma te same prawa co rodzice, bo tak nie jest z żadnego punktu widzenia, również psychologicznego. W związku z tym przyznawanie przez terapeutę dziecku takich samych praw, jak rodzicom, jest tylko zaburzeniem porządku i hierarchii w rodzinie. Warto się zastanowić nad negatywnymi konsekwencjami takich pomysłów.

Kiedy pracujemy z osobami zagrożonymi śmiercią, czy to jest pacjent o dużym ryzyku samobójstwa, osoba z AIDS, czy pacjent nowotworowy, wtedy warto zdać sobie sprawę z tego, jaka jest nasza własna refleksja wobec śmierci. Na ile jesteśmy gotowi ją brać pod uwagę jako oczywistość w życiu każdego człowieka? Na ile to, co robimy, odcina nas od tej egzystencjalnej perspektywy i jest raczej radzeniem sobie z lękiem przed śmiercią, a na ile jest spotkaniem z życiem i z tym, co jest w życiu dobrego, godnego? Myślę, że warto pokusić się o taką refleksję uczestnicząc w konferencjach czy też pisząc programy odnoszące się do chorych na AIDS.

Jak odpowiadam sobie na ważne pytania: Czym dla nas jest życie? i Czym dla mnie jest śmierć? Jaką postawę przyjmuję wobec osoby, której pomagam wiedząc, że odejdzie niedługo, zapewne przede mną? Na ile udaję silnego i tego, który coś może? Na ile jest to mój sposób radzenia sobie z własnym lękiem i bezsilnością? Być może jest to parawan, który pozwala mi w tym wszystkim zaistnieć, doświadczać mocy, swojej zaradności i życiowej kompetencji.

Pytania o postawy wobec śmierci, wobec osób umierających, pytania o własne lęki egzystencjalne są i ważne, i trudne. Nie znam na nie odpowiedzi i z całą pewnością nie będę tu próbował jej formułować, ale wydaje mi się, że warto od czasu do czasu zastanowić się również nad tym, czemu w swej głębi służą takie spotkania. Na ile pisząc programy i szukając rozwiązań staramy się raczej uporać z własnym lękiem przed nieuchronną śmiercią, a na ile próbujemy rzeczywiście towarzyszyć osobom, które na skutek różnych przyczyn losowych i uwikłań znajdują się prawie po tamtej stronie – i co my w tym wszystkim robimy?

Przestrzeń dla dwojga

Maria Moneta-Malewska
Stowarzyszenie „Powrót z U”, Warszawa

Proszę wyobrazić sobie, że gdzieś na świecie dzieci grają na boisku w piłkę. Dzieci są mocno zajęte grą, rodzą się duże emocje, jest bieżanina, kopanie piłki. W pewnym momencie jeden z chłopców przewraca się. Pozostali biegną dalej, tylko jedno dziecko odwraca się i idzie w stronę leżącego. Pochyla się nad tym, które upadło, patrzy na zbite kolano, widzi lzy w oczach. Samo łapie się za swoje kolano i mówi: „boli”. Patrzą na siebie i uśmiechają się. Czym różniło się dziecko, które zostało, od tamtych, które pobiegły i nie zwróciły uwagi na to, co się stało? Czy była jakaś różnica, czy żadna? Można już się domyślić. Była: ten dzieciak miał lepiej rozwiniętą inteligencję emocjonalną.

Badania wykazały, że intelekt, mierzony poziomem IQ, określanym jako umysł, rozum, a więc całości kształt wiedzy, doświadczeń i zdolności umysłowych, to tylko 20 proc. wszystkich czynników, które decydują o sukcesie. Innymi słowy na sukces człowieka fakt posiadania średniej lub wysokiej inteligencji wpływa jedynie w 20 proc. Powstaje pytanie – co z pozostałymi osiemdziesięcioma? Zasadniczą rolę odgrywa zespół cech nazywany inteligencją emocjonalną. Składają się nań następujące elementy:

- samoświadomość – rozumiana jako znajomość własnych emocji,
- umiejętność kierowania emocjami,
- zdolność samomotywowania się,
- rozpoznawanie emocji u innych ludzi – umiejętność nawiązywania kontaktu z innymi osobami, rozumiana też szerzej jako zdolność jego podtrzymywania.

Okazuje się, że człowiek z najwyższym nawet poziomem IQ, jeżeli nie będzie miał rozwiniętej inteligencji emocjonalnej, nie osiągnie sukcesu w życiu. Chciałabym w tym miejscu nadmienić, że dla mnie sukces w życiu nie oznacza ilości pieniędzy, a raczej umiejętność odnalezienia się w życiu, radzenia sobie z emocjami, poziom komfortu życiowego i psychicznego. To także sposób, w jaki układają się stosunki w rodzinie i w pracy. W prosty sposób przekłada się to na komfort życia, będący udziałem osób blisko związanych z takim człowiekiem.

Jeżeli inteligencja emocjonalna nie jest rozwinięta, człowiek nie jest w stanie poruszać się w społeczeństwie, nie jest w stanie osiągnąć szczęścia i sukcesu, także tego wymiernego. Badania naukowe pokazują, że to ona decyduje o naszym sukcesie życiowym i wpływa pozytywnie na życie ludzi wokół nas.

We współczesnym świecie szala zaczyna jednak coraz wyraźniej przechylać się w stronę inteligencji racjonalnej. Innymi słowy – sukces zapewniają coraz wyższe IQ, wyższe zdolności intelektualne i coraz niższy stopień empatii i współodczuwania, czyli inteligencji emocjonalnej. Wydaje mi się, że to może doprowadzić ludzkość do zguby. Prelegentka na konferencji przedemną powiedziała: „przepraszam, że tak emocjonalnie”. A ja chyłem głowę przed jej emocjami,

bo jeśli nie one, to pieniędzy na dzieci, którymi się zajmuje, nie będzie nigdy. Bo tylko te osoby, które są w stanie być z drugim człowiekiem, rozpoznać jego potrzeby, które są w stanie zaważać i poświęcić siebie dla jakiegoś wyższego celu i stale się motywować, będą wiedziały, jak pomóc tym, którzy tej pomocy potrzebują. Co więcej, jedynie one będą potrafiły powiedzieć, kto tak naprawdę pomocy potrzebuje.

Podstawą jest tutaj samoświadomość. Jak często my sami nie mamy świadomości tego, co się z nami w danym momencie dzieje? Jak często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak ważne są nasze emocje? Powszechny jest sąd, że nasze decyzje są racjonalne. A tak naprawdę wszystkie decyzje, jakie podejmujemy, podejmujemy na bazie emocji, które kiedyś przeżyliśmy. Mówi się, że intelekt – to podejście rozumowe, czyli głowa, a emocje – to serce. Do tej pory działanie ludzkiego mózgu było rozpatrywane z punktu widzenia racjonalnego. W rzeczywistości istnieje coś, co możemy określić jako mózg emocjonalny.

W strukturze naszego mózgu możemy wyróżnić twór zwany ciałem migdałowatym, jest to organ, który gromadzi nasze emocje i w sytuacji zagrożenia przejmuje całkowitą kontrolę nad naszym ciałem i naszym działaniem. W bardzo trudnej sytuacji nie odwołujemy się do intelektu. Musimy działać natychmiast i nasze działanie sterowane jest właśnie przez ciało migdałowate, przez emocje. W takich momentach emocje biorą górę nad rozsądkiem, bo „rozsądek nie ma czasu”. Czas reakcji liczony jest w ułamkach sekund. Znany psycholog David Goleman opisuje następujące zdarzenie: Pewien człowiek stojący nad wodą zobaczył, że mała dziewczynka wpatruje się najpierw w wodę, a potem w niego z niezwykłą intensywnością. Nie zdając sobie w sposób świadomy sprawy z tego, co się dzieje, wskoczył niezwłocznie do kanału i uratował jej małego bratka. Nie widział ani nie wiedział rozumowo, że chłopiec jest w wodzie. Po wyglądzie dziewczynki rozpoznał, że dzieje się coś takiego, co wymaga natychmiastowej reakcji. Tu nie było czasu na rozważanie. Zadziałało ciało migdałowate i emocje.

Apeluję o rozwijanie tego emocjonalnego aspektu intelektu. Jeżeli nie będziemy rozwijać głowy i serca równocześnie i skupimy się w programach nauczania wyłącznie na racjonalnym myśleniu, to przegramy. Narastająca fala obojętności i agresji nas zniszczy. Koncentrowanie się jedynie na intelektualnej stronie edukacji nie rozwiązuje zasadniczych problemów. Nasz intelekt rozwija się mniej więcej do 17 – 18 roku życia, w późniejszym wieku IQ praktycznie nie wzrasta. Natomiast inteligencję emocjonalną możemy rozwijać do końca naszego życia.

Na szczęście w wielu krajach są opracowywane i wprowadzane programy kształtowania inteligencji emocjonalnej. Mam nadzieję, że podobny program będzie i u nas wprowadzony do szkół. Aby osiągnąć sukces, trzeba zacząć możliwie wcześnie, najlepiej od dzieci w przedszkolu. Trzeba zacząć od uwrażliwiania ich. Dopiero wtedy, jako społeczeństwo, będziemy świadomi tego, co dzieje się z nami samymi, wrażliwi na drugiego człowieka.

Realizowane na przykład w USA i Francji programy nauczania przynoszą bardzo interesujące rezultaty: u dzieci i młodzieży zwiększa się energia i witalność, spada agresja. Wzrasta empatia, rówieśnicy lepiej funkcjonują ze sobą, zmniejsza się przestępczość i liczba dzieci sięgających po narkotyki. Pośrednio wpływa to na zmniejszenie liczby przypadkowych kontaktów seksualnych i poziomu zachorowalności na AIDS. Co się bowiem dzieje: jeżeli jesteśmy wrażliwi, nie używamy drugiego człowieka, wtedy jesteśmy z drugim człowiekiem.

Praca nad inteligencją emocjonalną owocuje także doświadczaniem siebie w kontakcie z samym sobą. To jest bardzo istotne: w procesie pracy nad sobą ocieramy się o duchowość, docieramy do tych warstw, które są zwykle niedostępne.

Myślę, że tak naprawdę nie mamy wyboru. Jeżeli świat pójdzie wyłącznie w stronę materializmu i racjonalności, to konferencje i narady niewiele dadzą. Będziemy mieli niewielkie szanse. Mówi się, że w szkołach liczą się tylko takie dzieci, które mają lepsze ubrania. To jest przerażająca prawda. Przestały się liczyć wartości. Trzeba więc do nich wrócić. Wrócić poprzez rozwój i przez siebie samego. Kto sam będzie miał wartości, będzie też szanował wartości innych ludzi.

Mamy młode pokolenie, które rośnie. Jeżeli nie zajmiemy się rozwojem emocjonalnym młodych ludzi, to jako dorosłe osoby nie będą oni szczęśliwi i spełnieni albo będą tacy w dużo mniejszym zakresie. Co więcej, patrząc z punktu widzenia rynku pracy i konkurencyjności polskich firm, osoby upośledzone emocjonalnie nie będą tak naprawdę dobre w swojej pracy. Zachodnie firmy, jak na razie tylko one, wprowadzają szkolenia z inteligencji emocjonalnej dla pracowników, zazwyczaj jedynie dla tych wyżej postawionych, obiecujących. Ekskluzywna rzecz? Na razie tak. Ale to właśnie my możemy sprawić, żeby nie była ekskluzywna dla naszych dzieci. Jeszcze raz pragnę zaapelować, byśmy postarali się o to, by polskie dzieci miały szansę rozwoju emocjonalnego, żebyśmy wszyscy zainteresowali się wprowadzeniem programów rozwoju inteligencji emocjonalnej do szkół. Żebyśmy zainteresowali tym zagadnieniem także innych. Dla Polski nie wystarczy amerykańskie „gospodarka – głupcze!”. Musimy myśleć o wychowaniu młodzieży.

Jeżeli nic nie zrobimy, to obudzimy się w całkiem niemilej rzeczywistości, w której większość będą stanowili uczuciowi troglodcy, zagubieni wśród swoich mechanicznych zabawek. I to ci troglodcy będą nam kiedyś płacić emerytury. Tylko czy zechcą?

Konferencja Płeć – role – profilaktyka HIV/AIDS

Organizatorzy:

Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny „Metis” w Katowicach

– placówka samorządu województwa śląskiego

Śląskie Forum Organizacji Socjalnych „KaFOS” w Katowicach

Pełnomocnik Wojewody Śląskiego ds. Zapobiegania AIDS

Termin:

26 września 2002 r. – część wykładowa

27 września 2002 r. – część warsztatowo-seminaryjna

Konferencja **Płeć – role – profilaktyka HIV/AIDS** jest kontynuacją poprzednich dwóch konferencji. Tym razem zaplanowaliśmy również część warsztatową – zgodnie z sugestiami wyrażonymi w ankietach ewaluacyjnych przez uczestników ubiegłorocznego projektu.

Cele konferencji to:

- zwiększenie poziomu wiedzy na temat prawidłowości rozwoju psychoseksualnego młodzieży oraz podejmowania ról związanych z płcią,
- zwiększenie gotowości i umiejętności rozmawiania z młodzieżą o problemach wynikających ze specyfiki okresu dorastania,
- zwiększenie u uczestników świadomości zagrożenia HIV/AIDS wśród młodzieży,
- zwiększenie kompetencji uczestników w zakresie prowadzenia z młodzieżą zajęć związanych z tematyką wychowania prorodzinnego oraz profilaktyką HIV/AIDS.

Prelegentami, prowadzącymi warsztaty będą specjaliści zajmujący się leczeniem HIV/AIDS (m.in. dr Marek Beniowski), profilaktyką HIV/AIDS (dr Anna Marzec-Bogusławska), rozwojem psychoseksualnym młodzieży (m.in. dr Zbigniew Izdebski, Wiesław Sokoluk), psychoterapią (Wojciech Eichelberger, Krzysztof Klajs), etyką (dr Magdalena Środa) i inni.

Zamierzeniem organizatorów jest możliwie jak najszersze propagowanie idei profilaktyki HIV/AIDS na Śląsku. Planujemy zaproszenie ok. 400 osób związanych z edukacją prozdrowotną, w szczególności dyrektorów szkół i innych placówek oświatowych, nauczycieli-wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych.

Koordynatorzy konferencji

Wszelkie pytania i informacje prosimy kierować do osób zajmujących się organizacją konferencji:

Krystyny Szczęsnej-Witkowskiej,

Beaty Łęckiej,

Tomasza Wojtasika,

Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny „Metis”

tel. (32) 205 29 15, 209 53 12, 209 53 14, 209 53 16

fax (32) 209 53 13

e-mail: metis@metis.pl

adres: ul. Drozdów 21, 40-530 Katowice

Z sondażu CBOS *Spółeczeństwo wobec chorych na AIDS* (przeprowadzonego 9-12 listopada na reprezentatywnej próbie losowo-adresowej 968 dorosłych mieszkańców Polski) wynika, że z naszą świadomością AIDS nie jest źle: wiemy, jakie są źródła zakażenia HIV i współczujemy chorym na AIDS.

Po raz pierwszy od 1992 r. mniej jest osób, zdaniem których chorzy na AIDS sami są sobie winni (32 proc.), niż osób sprzeciwiających się tej tezie (56 proc.).

Ponad 90 proc. ankietowanych uważa, że HIV można się zakazić poprzez kontakty homo- i heteroseksualne, transfuzję krwi oraz wielokrotne korzystanie ze strzykawek i sprzętu medycznego. Nieco mniej – bo 80 proc. – badanych wie, że wirusa HIV może przekazać swemu nie narodzonemu dziecku zakażona matka. Nadal jednak żywimy mity o HIV. Jedna czwarta (27 proc.) sądzi, że można zakazić się wirusem, korzystając z publicznych łaźni i toalet, a jedna piąta (22 proc.) – że można go „złapać”, korzystając z tych samych naczyń i ręczników co nosiciele wirusa.

Fragment tekstu Aleksandry Stelmach *Więcej tolerancji, ale wciąż mity*, opublikowanego w *Gazecie Wyborczej* z 1-2 grudnia 2001 r. Dane pochodzą z raportu CBOS (www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2001/KOM163/KOM163.HTM).

Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny „Metis”

Placówka Samorządu Województwa Śląskiego

40-530 Katowice, ul. Drozdów 21

tel. (32) 209 53 12, 209 53 14, fax (32) 209 53 13

Dział Szkoleń (32) 251 89 54

www.metis.pl e-mail: metis@metis.pl