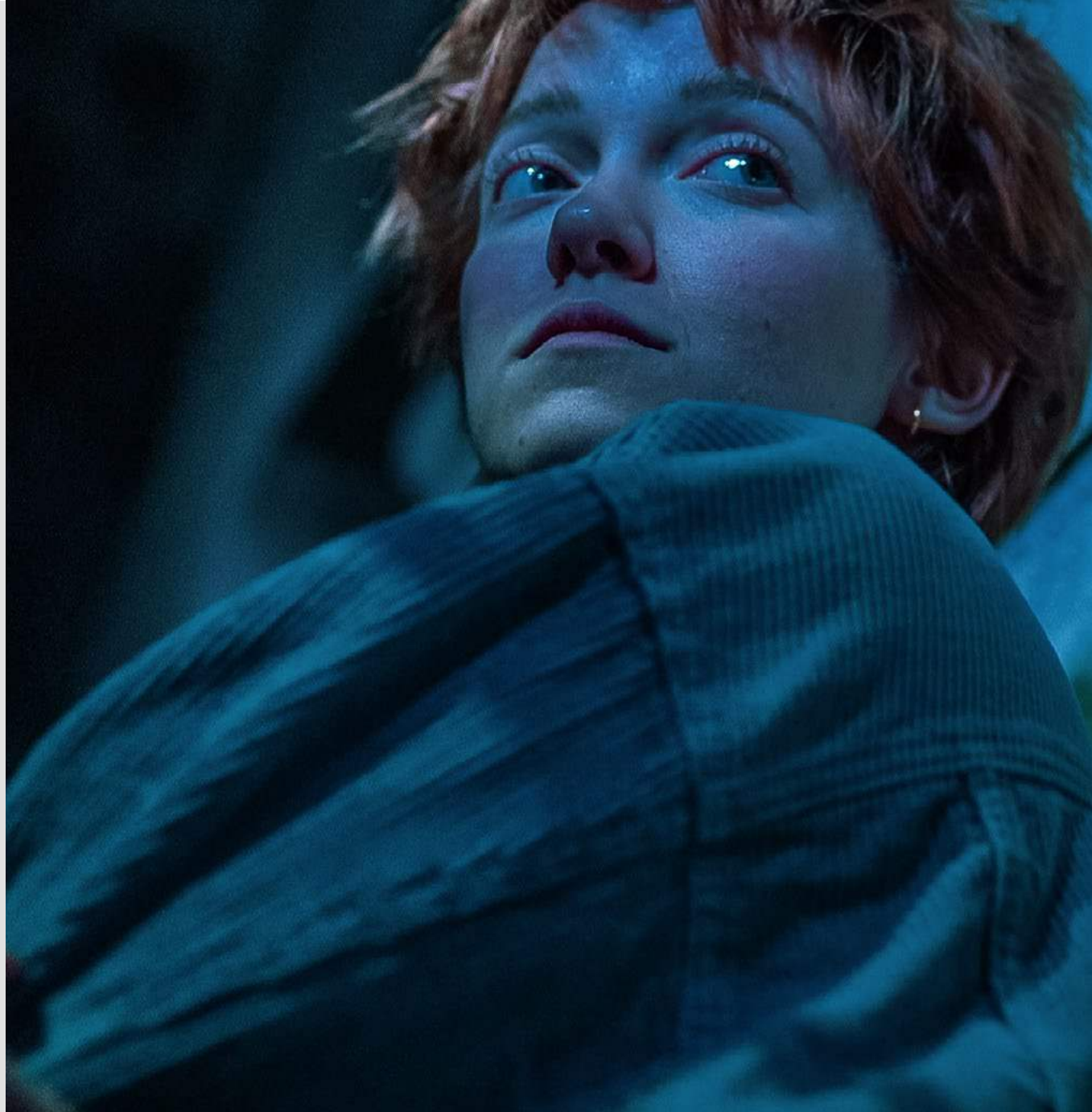




SZKLANE MENAŻERIE



dr Monika Modrzejewska - Świągulska
adiunkt w jednostce Wydział Nauk o Wychowaniu UŁ

Jak zatroszczyć się
o kruchość¹ młodszeo pokolenia

LAURY, GOTSBORDY, HANIE

Autorzy i realizatorzy projektu artystycznego *Szklane menażerie* – inspirowanego dramatem Tennessee Williamsa – zadali pytanie o samoizolację oraz uzależnienia dzieci i młodzieży. W efekcie powstały: słuchowisko radiowe, sesje z wykorzystaniem gry RPG pt. *Laura*, seria *video art*, odbył się konkurs literacki (43 nadesłane prace), wykłady dotyczące życia i twórczości Williamsa, dyskusja panelowa z udziałem rodziców, terapeutów uzależnień i artystów, warsztaty. W tekście odnoszę się do tych wszystkich głosów, które składają się na wieloaspektową próbę zbadania sytuacji funkcjonowania młodych osób w szeroko rozumianych światach alternatywnych².



ILUZJA JEST PIĘKNA³

Czyli o strategiach radzenia sobie z rzeczywistością

Laury, Gotsbory, Hanie to bohaterki/bohaterowie tekstów przesłanych na konkurs literacki. Łączą ich kruchość⁴, wrażliwość, zaciekawienie światem oraz osamotnienie, zagubienie czy zmaganie się z trudnymi sytuacjami emocjonalnymi i środowiskowymi. Młodzi autorzy tekstów są zgodni, że „Laury” są wśród nas. *I teraz powiedzcie mi – pisze Amelia Wojakiewicz – czy opisane wcześniej osoby nie są Laurami⁵?*

Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami ma na celu złagodzenie i rozwiązanie sytuacji problemowej. Z sytuacją problemową radzimy sobie poprzez zmianę własnego zachowania i/lub zmianę otoczenia, środowiska oraz poprzez rozładowanie bolesnych emocji. Młodzi ludzie mogą bardzo różnie adaptować się, czyli radzić sobie z trudną dla nich rzeczywistością (psychiczną i środowiskową). Są to zarówno **sposoby rozwojowe, konstruktywne, zadaniowe**, jak **również de-**

strukcyjne, ucieczkowe⁶ (np. odwracanie uwagi, unikanie przeżywania i myślenia o sytuacji trudnej, m.in. poprzez tworzenie pozornie bezpiecznych światów, które jednocześnie chronią, ale też odgradzają od rzeczywistości, jak w serii *video art* Michała Ratajskiego⁷). **Młodzi ludzie również dostrzegają różnorodne strategie radzenia sobie z problemami i podkreślają metaforycznie, że można uciekać w górę (np. w sztukę) i można też uciekać w dół (np. w uzależnienia).** Bohaterowie przysłanych na konkurs prac zostawieni sami sobie w świecie do bani, aby przetrwać znikają jak Gotsbory z opowiadania Marcina Wiśniewskiego, *chowają się w alternatywnym świecie z alternatywną tożsamością*.

Rzeczywistość, w której trudno się odnaleźć, to również istotny wątek twórczości Tennessee Williamsa. Z tekstów młodzieży przebiła racjonalne podejście - *rzeczywistość alternatywna nie jest lepsza*

od rzeczywistej, bo nie jest prawdziwa. Dobrze wiedzą, że to jedynie sztuczka kuglarska, pozór, maska⁸. Podobna opinia wybrzmiała podczas sesji gier RPG: *Nasze pokolenie nie widzi zagrożenia, jesteśmy w stanie rozróżnić te dwa światy, ale młodsze pokolenie coraz bardziej akceptuje przedłużenie świata⁹, jest dla nich oczywiste.* Pomimo tej świadomości światy alternatywne - Internet, media społecznościowe, gry, seriale, kompulsywnie czytane i przeżywane książki fantasy - stają się mimo wszystko „piękną iluzją”, czyli alternatywną przestrzenią dla rozbawienia światem rzeczywistym (brakiem zrozumienia i głębokich rozmów z rodzicami¹⁰, brakiem życzliwych kontaktów z innymi kolegami, sąsiadami, nauczycielami, brakiem stabilności w rodzinach, pośpiechem, ale też nudą, bo *wszystko jest lepsze od nudy*).



Dominującym światem alternatywnym dla współczesnej młodzieży niewątpliwie jest cyberprzestrzeń. Zastanawiam się, czy alternatywnym, bo aktualnie większość naszej codzienności toczy się w Internecie. *To nie jest ucieczka. Ja nigdzie nie uciekam. Ja tam żyję* – pisze Aleksandra Majówka. Warto sięgnąć do świetnej pracy niemieckiego psychologa, psychiatry, neurobiologa Manfreda Spitzera *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*¹¹. Autor, korzystając z licznych źródeł (badania, statystyki), omawia problemy związane z cyfrową technologią i tym, jak zmienia ona nasze codzienne funkcjonowanie (pracę, relacje, rozrywkę i odpoczynek) i jakie powoduje skutki dla funkcjonowania poznawczego, społecznego oraz skutki psychologiczne. Są to m.in. brak koncentracji, narastający lęk i stres oraz nieumiejętność tworzenia pozytywnych, autentycznych relacji (rodzinnych, przyjacielskich, rówieśniczych). Uwrażliwia na ten problem gra RPG powstała w ramach projektu. We wprowadzeniu do niej czytamy: *Miliardy ludzi każdego dnia spędzają przynajmniej kilkadziesiąt minut przed ekranem swojego smartfonu. Przestaliśmy zauważać, że każdy z nas ma w kieszeni swoją szklaną menażerię*. Obecnie (sytuacja związana z Covid-19) młodzi ludzie spędzają

dzają wiele godzin przed komputerami i bardzo uczyć się żyć bez innych osób, uczyć się, jak nie budować więzi z innymi (dorosłymi, rówieśnikami). A przecież w naszą spuściznę ewolucyjną wpisana jest konieczność nawiązywania relacji. Potrzebujemy innych, aby rozwijać się, czyli poznawać siebie, oraz uczyć się samoregulacji. Daniel Siegel dla podkreślenia, że jesteśmy relacyjni, używa skrótu „MWe” od Me + WE.

W opinii terapeutów Aleksandry Kubiak i Marka Grondasa (Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień MONAR w Łodzi) tworzenie alternatywnych światów niekoniecznie należy nazywać ucieczką, ale raczej „twórczym przystosowaniem/adaptacją”. Młodzi ludzie szukają bowiem dostępnych narzędzi, chcą poradzić sobie z bolesnymi sytuacjami i rozwiązują problemy na miarę swoich możliwości. Dostrzeżenie tego może być początkiem owocnej współpracy na drodze wspólnego wypracowania konstruktywnych strategii radzenia sobie z problemami. Terapeuci podkreślają, że młodzi ludzie funkcjonują w systemach rodzinnych i społecznych, tam nabywają zdolności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i uczą się sposobów komunikowania ich innym¹². Pamiętajmy, dzieci i młodzież obserwują dorosłych i to, jak oni radzą sobie ze stresem oraz swoją kruchością.

ZACIEKAWIAĆ SIĘ ŚWIATEM MŁODZIEŻY, CZYLI JAK ZATROSZCZYĆ SIĘ O MŁODSZE POKOLENIA

Wiek młodzieńczy jest burzliwym okresem rozwojowym, warto o tym pamiętać, gdy próbujemy zrozumieć młodzież i się z nią skomunikować. Jest to czas intensywnych przemian (biologicznych, psychologicznych i społecznych), kształtuje się racjonalne, rozsądne i wieloaspektowe myślenie. Młodzi ludzie bardzo silnie i impulsywnie reagują na swoje sukcesy i porażki czy na stawianie im granic. Wszystko to powoduje, mówiąc językiem Williama, „głębokie zakłopotanie sobą” u młodzieży¹³. Okres dorastania staje się pomostem pomiędzy dzieciństwem a dorosłością, jest to czas tworzenia samego siebie, kształtowania osobowości i próbowania życia. **Młodzież przygotowuje się do samodzielnego i niezależnego życia poprzez eksperymentowanie, zabawę, testowanie nowości czy przekraczanie granic**. Chce poznawać świat, wypróbować siebie w nowych sytuacjach, poszerzyć kręgi społeczne (potrzebuje odniesienia spo-

łecznego), poszukuje więc stymulacji zarówno w świecie rzeczywistym, jak i w światach alternatywnych (konstruktywnych i destruktywnych). Do eksperymentowania i ryzykowania młodzi potrzebują stabilnych, życzliwych, czujnych i zaciekawiających się ich światem dorosłych (Kohronów z opowiadania Marcina Wiśniewskiego). Na szczęście jeszcze nikt nie wynalazł doskonałej metody wychowawczej, bo każda rodzina, klasa szkolna, grupa jest inna, ma swoją specyfikę. **Niemniej jednak w budowaniu trwałej i wspierającej więzi ważne jest podmiotowe traktowanie młodych osób oraz pomoc w budowaniu przekonania, że poradzą sobie w świecie**.

A to oznacza między innymi, aby:

Okazywać **życzliwość** i czułość;

Komunikować się (słuchać i rozmawiać), **wspólnie rozwiązywać problemy**. Szukać pozytywnych przykładów porażenia sobie z przeszkodami przez młodą osobę, tego, co już się sprawdziło, koncentrować się na możliwościach, a nie na błędach;

Zaciekawiać się światem i codziennością młodych. Wiedzieć, jak wygląda ich dzień, np. z kim się spotykają w rzeczywistości i na forach internetowych, czego szukają w Internecie. Poznawać język, marzenia, potrzeby, uczucia, obawy, obserwować jak kamera filmująca postać Laury w perfomencie Marcina Brzozowskiego;

Doceniać młodych. Poważnie traktować ich pomysły, marzenia i plany, podkreślać ich mocne strony, zachowania rozwojowe i korzystne dla otoczenia;

Używać wyobraźni w relacji z młodymi. Zadawać sobie pytanie: „Co by było, gdybym to ja była/był na jego miejscu”, czyli „wejść” w przysłowiowe „czyjeś buty”;

Rozwijać poczucie wspólnotowości. Szukać budujących opowieści o sukcesach, odwadze, pięknie, miłości, pokonywaniu trudności z historii waszej wspólnoty (rodzinnej, klasowej, innej społeczności);

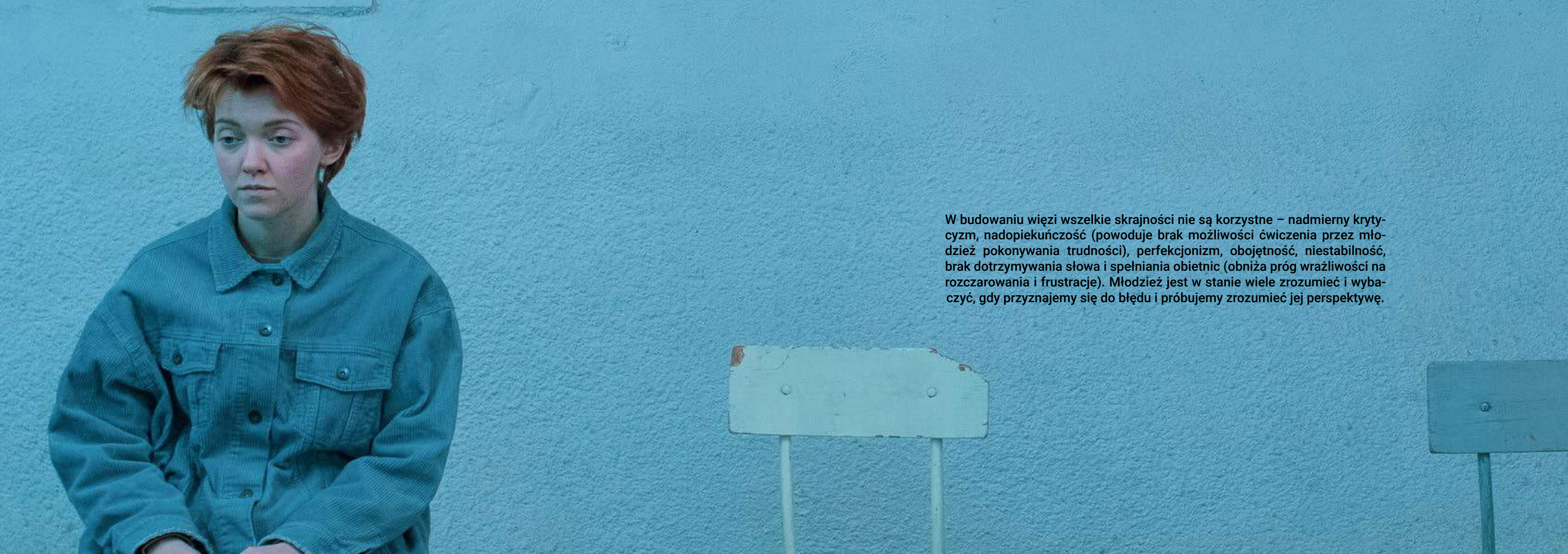
Pozwolić wyjść młodym poza wydeptane ścieżki i przyzwolić na inność. Wspierać działania wykraczające poza zastane schematy, aby mogli bezpiecznie testować nowe przestrzenie życia. Poszukiwać z młodymi wyzwań, bowiem umiarkowane ryzyko uodparnia na trudniejsze sytuacje życiowe, czyli kształtuje odporność psychiczną¹⁴. Już Karol Darwin zauważył, że ci, którzy robią rzeczy mało przystosowawcze, mają szansę przetrwać¹⁵;

Reagować, gdy zauważamy coś niepokojącego. Konsultować się z psychologami, terapeutami, pedagogami, odważnie szukać nowych, konstruktywnych sposobów, przyglądać się całej rodzinie, a nie tylko „kłopotliwemu” nastolatkowi. Młodzież podczas sesji gry RPG podpowiada: Trzeba reagować, jak coś się dzieje, zwracają na to również uwagę rodzice biorący udział w debacie nagranej w ramach projektu;

Przyglądać się sobie, swoim strategiom radzenia sobie z trudnościami, temu, jak się komunikujemy z innymi, jak dbamy o siebie;

Szukać inspiracji. Sięgać po praktyczne aspekty psychologii i pedagogiki, np. psychologię i pedagogikę pozytywną (zasoby, mądrość, twórczość, przygoda), neuropsychologię, pedagogikę mediów i wiele innych.





W budowaniu więzi wszelkie skrajności nie są korzystne – nadmierny krytycyzm, nadopiekuńczość (powoduje brak możliwości ćwiczenia przez młodzież pokonywania trudności), perfekcjonizm, obojętność, niestabilność, brak dotrzymywania słowa i spełniania obietnic (obniża próg wrażliwości na rozczarowania i frustracje). Młodzież jest w stanie wiele zrozumieć i wybaczyć, gdy przyznajemy się do błędu i próbujemy zrozumieć jej perspektywę.

LINKI

TRYPTYK SZKLANE MENAŻERIE REŻ. M. RATAJSKI

WYKŁAD M. WIKTOR

WYKŁAD I. LEWKOWICZ

AOIA



PRZYPISY

[1] Zdaniem Ireny Lewkowicz cechą/zjawiskiem oddającym sens Szklanej Menażerii jest pojęcie kruchości. Można je rozumieć jako siłę bohaterki (Laury), bo daje jej odmienność i wiarę w inaczej urządzony świat, ale też jako jej słabość (bezzadność wobec opresyjnych norm obyczajowo-kulturowych). Zob. wykład o życiu i twórczości T. Williamsa nagrany w ramach projektu.

[2] Wszystkie materiały dostępne na <https://www.facebook.com/aoia.lodz/?ref=bookmarks>

[3] Zob. praca Weroniki Mazur.

[4] Zob. wykład Ireny Lewkowicz.

[5] Wszystkie cytaty zaznaczone kursywą pochodzą z tekstów przesłanych na konkurs literacki „Laura to ja”, sesji z wykorzystaniem gry RPG „Laura” oraz z warsztatów o uzależnieniach i izolacji przeprowadzonych z młodzieżą przez Annę Ciszowską.

[6] Zob. Ostafińska-Molik B., Wysocka E., Radzenie sobie w sytuacjach trudnych... [https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/2943/ostafinska-](https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/2943/ostafinska-molik-wysocka-radzenie-sobie-w-sytuacjach-trudnych-2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[molik-wysocka-radzenie-sobie-w-sytuacjach-trudnych-2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/2943/ostafinska-molik-wysocka-radzenie-sobie-w-sytuacjach-trudnych-2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[7] Zob. serię video art, powstałych w ramach projektu.

[8] Zob. wykład Ireny Lewkowicz.

[9] Młodzież wspomina o telefonach i innych narzędziach cyfrowych.

[10] Zob. opowiadanie Gabrieli Wrony oraz scenariusz gry RPG.

[11] W literaturze uzależnień funkcjonuje termin cyberuzależnienie. Zachęcam do lektury „Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu” Nicholasa Kardarasa.

[12] Zob. Panel dyskusyjny nagrany w ramach projektu.

[13] Przywołuję za Ireną Lewkowicz.

[14] Sikorska I. Odporność psychiczna...

http://www.psychoterapiaptp.pl/uploads/PT_2_2017/75Sikorska_Psychoterapia_2_2017.pdf

[15] Dziękuję za inspirację Marioli i Jackowi Lelonkiewiczom, u których uczę się Terapii Krótkoterminowej Skoncentrowanej na Rozwiązaniu.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury