



Beata Sikorska-Dutka



Paulina Rozmus

## O potrzebie budowania w szkole relacji równej godności

BEATA SIKORSKA-DUTKA • PAULINA ROZMUS

*Troszczy się o siebie jako osobę.* To, według uczniów z Gen Z, cechuje najlepszych nauczycieli. A przynajmniej – według nowego badania Instytutu Gallupa i *Walton Family Foundation*. Dla uczniów z tego pokolenia to ważniejsze niż zdolność do wyjaśniania w przystępny sposób materiału, którego uczą nauczyciele. I nie powinno to dziwić, ponieważ dla uczniów z generacji Z w szkole jest coraz mniej ciekawych rzeczy do nauczenia, nie czują też, by mogli korzystać w niej ze swego potencjału. I przez to coraz częściej czują się mniej zaangażowani w szkolną naukę niż w poprzednich latach i dekadach. To dotyczy głównie amerykańskich uczniów, ale pewnie w Polsce wyglądałoby to podobnie. Dziś szkoła nie musi – i nie powinna być – wyłącznie miejscem przekazywania informacji, bo do tych dostęp jest swobodny, w dodatku podane są nierzadko w znacznie bardziej przystępny sposób niż w szkole. Edukacja powinna

być za to przestrzenią wsparcia w pracy nad własnym potencjałem i docieraniem do wiedzy, która mogłaby nam pomóc rozwijać ten potencjał. By jednak tak się stało, trzeba w końcu porzucić wyobrażenie o edukacji rodem z XIX wieku i w końcu dopasować edukację do czasów, w których żyjemy. A w nich bardziej młodzi ludzie potrzebują przewodników i opiekunów, niż nadzorców i kontrolerów nauki. Pytanie, czy jako społeczeństwa jesteśmy na to gotowi?” – czytamy na facebookowej stronie Mikołaja Marceli w poście z 30 sierpnia 2024 roku<sup>1</sup>.

Dlaczego zaczynamy od tego właśnie cytatu? Nie chcemy umniejszać wagi całej wypowiedzi, nas jednak najbardziej przyciągnęło ostatnie pytanie: Czy jako społeczeństwo jesteśmy na to gotowi? – bo dokładnie takie samo zadawałyśmy

<sup>1</sup> [https://www.facebook.com/mikolajmarcela.oficjalna.strona?locale=pl\\_PL](https://www.facebook.com/mikolajmarcela.oficjalna.strona?locale=pl_PL)

## O POTRZEBIE BUDOWANIA W SZKOLE RELACJI RÓWNEJ GODNOŚCI

sobie, zastanawiając się, do kogo właściwie adresujemy artykuł o warunkach, jakie powinna spełniać szkoła, by zapewnić uczniom dobrostan i w której czuliby się szczęśliwi.

Ponieważ „pracujemy w edukacji” już od nastu lat, z niestabnym zdumieniem obserwujemy rozdzźwięk między badaniami, raportami, statystykami i deklaracjami a realizacją „obowiązku szkolnego” w praktyce. Jakbyśmy my – dorośli, rodzice, nauczyciele, a także osoby decydujące o kształcie edukacji w Polsce – słuchali specjalistów (neurobiologów, pedagogów, psychologów, terapeutów etc.), ze zrozumieniem kiwali głowami, a potem... wracali do codzienności i w pierwszej kolejności interesowali się stopniami z klasówek i wynikami egzaminów.

Pytanie Mikołaja Marcelli jest pytaniem kluczowym, bo po wielu latach pracy w szkole nie mamy wątpliwości, że w edukacji w wymiarze praktycznym nie dokona się żadna zmiana, jeśli to my, dorośli, nie zmienimy naszego sposobu myślenia nie tylko o edukacji, ale i o nas samych. Bo czyż jest w stanie troszczyć się o drugiego jako o osobę dorosłą, który o samego siebie nie potrafi się tak zatroszczyć? Który samego siebie nie postrzega jako osobę właśnie i który o samego siebie nie dba w taki właśnie sposób?

Oczywiście, przydałoby się zapytać badanych, co mają na myśli używając terminu „osoba”. Otóż zadałyśmy sobie podobne pytanie przy okazji przygotowywania wystąpienia „O potrzebie budowania w szkole relacji równej godności” na konferencję „Jak uczyć filozofii i etyki w szkole”, która odbyła się w dniach 5-6 marca 2020 roku na Uniwersytecie Gdańskim. I od tej pory niezmiennie pozostajemy wierne przekonaniu, że warunkiem niezbędnym szczęśliwej szkoły, która dba o dobrostan nie tylko uczniów, ale i dorosłych – zarówno rodziców, jak i nauczycieli, jest budowanie relacji opartych na równej godności.

W swojej książce „Kryzys szkoły” Jesper Juul zawarł twierdzenie, że lekarstwem na kryzys szkoły jest zmiana paradygmatu, poprzez zaufanie do kompetencji dziecka i nawiązanie autentycznych relacji, czyli relacji opartych na równej godności, poważnym traktowaniu uczuć i potrzeb innych, postępowaniu z empatią oraz autentycznym zainteresowaniem tym, kim są inni.

Żeby dobrze zrozumieć, o jakiej relacji mówi Juul, warto się przyjrzeć, jaki paradygmat ma na myśli i na jaki postuluje go zmienić. To rozróżnienie towarzyszy nam już od blisko dziesięciu lat, od kiedy zobaczyłyśmy je na konferencji zorganizowanej w Warszawie przez Familylab<sup>2</sup>.

PARADYGMAT ROSŁUSZEŃSTWA I PODLEGŁOŚCI	PARADYGMAT RÓWNEJ GODNOŚCI
władza wychowanie dyscyplina	współdzielenie wrodzona kompetencja
postuszeństwo: działanie motywowane strachem	dialog: działanie motywowane szacunkiem
koncentracja na zachowaniu	koncentracja na relacjach
ocena	przyjęcie/uznanie
autorytet profesjonalny (oparty na roli)	autorytet osobisty

<sup>2</sup> Założona w 2015 roku Fundacja Familylab Polska jest członkiem Familylab Association, założonego przez Jespera Juula i jego współpracowników w Europie. Korzysta z ich doświadczeń, wsparcia, treningów i wskazówek. Organizuje w Polsce treningi i supervizję dla osób zajmujących się profesjonalnie rozwojem osobistym, zwłaszcza w kontekście relacji rodzinnych i wychowawczych. Współpracuje z organizacjami i instytucjami, którym bliskie są wartości Familylabu. Jak czytamy na stronie Fundacji (<https://www.family-lab.pl/>): „Jesteśmy grupą osób zafascynowanych podejściem Jespera Juula, jego sposobem myślenia o rodzinie, szacunkiem do dzieci, zaufaniem do kompetencji rodziców. Zależy nam na tym, aby jego wiedza i doświadczenie stawały się coraz bardziej popularne w Polsce i miały coraz większy wpływ na sposób rozumienia i traktowania dzieci. Marzy nam się zbudowanie grupy profesjonalistów pracujących z rodzinami zgodnie z ideami Jespera Juula, z poszanowaniem integralności i niezależności dzieci i dorosłych, współtworzących lepsze społeczeństwo.

## BEATA SIKORSKA-DUTKA • PAULINA ROZMUS

Lekarstwem na kryzys szkoły jest, zdaniem Juula, w pierwszej kolejności zmiana sposobu myślenia o niej, o dzieciach i o naszej roli jako dorosłych, poprzez:

- uznanie, że współdziałanie jest wrodzoną kompetencją dzieci i one potrzebują od nas raczej zachęty<sup>3</sup>, a nie mówienia im – z pozycji władzy – co mają robić,
- uznanie, że trwała może być tylko motywacja, której źródłem jest szacunek do samego siebie i że dialog, a nie postępowanie jest drogą do jej budowania,
- nieustanne pamiętanie, że – jeśli porównać człowieka (osobę ludzką!) do góry lodowej – zachowania są tylko jak ta jej nieporównanie mniejsza część widoczna ponad powierzchnią wody – i że znacznie więcej osoba ludzka ukrywa pod powierzchnią. I że bez uznania i świadomości wszystkich naszych uczuć, potrzeb i nieuświadomionych często strategii na ich realizację, bez uznania i świadomości wszystkiego tego, co niewidoczne, bo ukryte wewnątrz nas – osób ludzkich – narażamy się na niebezpieczeństwo nadużywania, a nawet utracenia nas samych,

<sup>3</sup> Terminu „zachęta” używam tu w takim samym znaczeniu, w jakim używa go Jane Nelsen, autorka „Pozytywnej dyscypliny”. W kontekście pozytywnej dyscypliny „zachęta” jest kluczowym pojęciem, które odnosi się do sposobu, w jaki rodzice, nauczyciele i opiekunowie mogą wspierać dzieci w rozwoju ich poczucia własnej wartości, kompetencji oraz odpowiedzialności. Jak Jane Nelsen rozumie „zachęta”: 1. Budowanie poczucia własnej wartości: Zachęta polega na wspieraniu dziecka w taki sposób, aby miało ono poczucie, że jest ważne i wartościowe, niezależnie od wyników swoich działań. Jest to przeciwieństwo nagradzania za osiągnięcia, co może prowadzić do uzależnienia dziecka od zewnętrznych ocen. 2. Skupienie na wysiłku i procesie: Nelsen podkreśla, że zachęta polega na docenianiu wysiłku, starań oraz procesu nauki, a nie tylko końcowych rezultatów. Zamiast mówić „Świetnie się spisałeś, masz najlepszą ocenę”, bardziej wartościowe jest „Widzę, jak dużo pracy włożyłeś w to zadanie”. 3. Unikanie porównań: Zachęta według Nelsen nie polega na porównywaniu dzieci między sobą, co może rodzić rywalizację, lecz na wspieraniu indywidualnego rozwoju każdego dziecka w jego własnym tempie. 4. Budowanie autonomii: Zachęcanie to również dawanie dziecku przestrzeni do samodzielnego podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów. Dzięki temu dziecko uczy się odpowiedzialności i staje się bardziej samodzielne. 5. Skupienie na rozwiązaniach: W podejściu pozytywnej dyscypliny zachęta oznacza również kierowanie uwagi na poszukiwanie rozwiązań zamiast karania za błędy. Dzieci są zachęcane do uczenia się na swoich błędach i do znajdowania konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnościami. W skrócie, Jane Nelsen rozumie zachęta jako narzędzie, które wzmacnia wewnętrzną motywację dzieci, wspiera ich rozwój emocjonalny oraz uczy odpowiedzialności i empatii. Por. J. Nelsen, *Pozytywna dyscyplina*, CoJaNaTo, Warszawa 2015, s. 185-220.

- świadomość, że samo ocenianie zachowania bez brania pod uwagę jego źródeł nie tylko nie buduje relacji, ale wręcz uniemożliwia jej powstanie,
- świadomość, że iluzją jest wiara dorosłych, że zdobędą autorytet oparty na władzy, płynący z roli, w jakiej występują: rodzica, nauczyciela czy szefa.

Co ma na myśli Juul, pisząc o nawiązaniu autentycznych relacji, czyli relacji opartych na: równej godności, poważnym traktowaniu uczuć i potrzeb innych, postępowaniu z empatią oraz autentycznym zainteresowaniu tym, kim są inni?

Aż boimy się używać terminu „relacja”, bo z wieoletniego doświadczenia i pracy w szkole, prowadzenia warsztatów oraz szkoleń dotyczących budowania relacji właśnie, wiemy, jak bardzo ten termin różnorako może być rozumiany i jak często bywa nadużywany. Kiedy mówimy o nadużywaniu go przez dorosłych, mamy na myśli traktowanie relacji jako narzędzia wpływu nie tylko na dzieci, ale często też na innych dorosłych, kiedy pod hasłem „dobrych relacji” ukryta jest próba osiągnięcia własnych celów i zmuszenia innych do spełniania oczekiwań jednej strony. W naszym głębokim przekonaniu nie to miał na myśli Juul, pisząc o relacji równej godności.

## DLACZEGO JEDNAK JEST ONA TAKA WAŻNA?

Podstawowym konfliktem egzystencjalnym człowieka jest konflikt między potrzebą znaczenia i potrzebą przynależności (według Alfreda Adlera<sup>4</sup>). Erich Fromm nazywa go konfliktem między autonomią a więzią z innymi, a Jesper Juul – między integralnością osobistą a byciem z innymi. Można ten konflikt wyrazić pytaniem: Jak być z innymi i nie musieć rezygnować z siebie (własnej integralności, autonomii, znaczenia)?

<sup>4</sup> Por. J. Nelsen, *Pozytywna dyscyplina*, CoJaNaTo, Warszawa 2015, s. 67-82.

## O POTRZEBIE BUDOWANIA W SZKOLE RELACJI RÓWNEJ GODNOŚCI

W relacji postuszeństwa i podległości warunkiem przynależności (więzi z innymi) jest spełnianie cudzych oczekiwań, czyli rezygnacja z siebie, z własnej autonomii i integralności. Tylko w relacji równej godności przynależymy, niezależnie od tego, czy spełniamy cudze oczekiwania, czy nie. Za więź z innymi nie musimy płacić własną autonomią i integralnością.

W swoich książkach „Ucieczka od wolności” i „Niech się stanie człowiek” Erich Fromm twierdzi, że każdy człowiek – poza potrzebami uwarunkowanymi fizjologicznie, które dzieli z innymi zwierzętami – w miarę dorastania wyzwala się ze swej *pierwotnej więzi* i uświadamia sobie swą indywidualność, staje wobec *potrzeby powiązania ze światem zewnętrznym*, tj. *potrzeby uniknięcia samotności*. Jedną stroną *narastającego procesu indywidualizacji* jest *wzrost poczucia siły własnego ja*, przy czym przez *ja* Fromm rozumie *autonomię*; drugą stroną jest *wzmagająca się samotność*<sup>5</sup>.

I dalej: *Podczas gdy dla wszystkich charakterów nieproduktywnych charakterystyczne ma być to, że są one rozmaitymi reakcjami na bezsilność i samotność, to charakter produktywny polega na tym, że tutaj udaje się wędrówka granią między biegunami wycofania się do samego siebie (jednostronnej autonomii) oraz relacji z innymi*.

Fromm pojmuje charakter jako pewien sposób ukształtowania relacji do świata, w tym do innych ludzi.

Nosi on miano *produktywnego*, ponieważ taka osoba, zamiast rozwijać rozmaite techniki ucieczki, jest *czynna* w Arystotelesowskim sensie tego słowa, a może to osiągnąć tylko wtedy, gdy własna aktywność i uznanie samodzielności partnerów, autonomia i odniesienie do innych uzupełniają się wzajemnie<sup>6</sup>.

Relacja równej godności (Fromm nazywa ją *miłością produktywną*) jawi się jako jedyny taki sposób odniesienia człowieka do człowieka, który nie wymaga rezygnacji z bycia sobą, z własnej autonomii i integralności dla podtrzymania więzi z innymi. Bez spełnienia tych dwóch fundamentalnych potrzeb nie da się być – zdaniem Fromma – *szczęśliwym człowiekiem*<sup>7</sup>.

Oczywiście niezmiernie ciekawym jest pytanie o to, jak kształtować charakter, który Fromm nazywa „produktywnym”<sup>8</sup>, ale poszukiwanie na nie odpowiedzi wykracza poza ramy tego artykułu<sup>9</sup>.

<sup>7</sup> Oczywiście przydałoby się w tym miejscu zapytać, jak rozumiemy szczęście, jednak wyjaśnienie rozróżnienia między szczęściem w ujęciu hedonistycznym a eudajmonistycznym wykracza poza ramy tego artykułu. W tym miejscu jednak pragnę zaznaczyć, że mówiąc o szczęściu mam na myśli ujęcie eudajmonistyczne. Sam Fromm definiuje szczęście jako stan bycia, który wynika z autentycznego życia zgodnie z własnymi wartościami i potencjałem. W swoich pracach, zwłaszcza w książce „O sztuce miłości” oraz „Mieć czy być?”, podkreślał, że prawdziwe szczęście nie jest związane z posiadaniem rzeczy materialnych, ale z rozwojem osobistym, pełnym zaangażowaniem w życie oraz autentycznymi relacjami z innymi ludźmi. Kluczowe elementy szczęścia według Fromma: 1. Autentyczne życie: Fromm uważał, że szczęście pochodzi z autentycznego bycia sobą i życia w zgodzie z własnym „ja”. Oznacza to działanie zgodne z własnymi wartościami, przekonaniami i potencjałem, zamiast ulegania zewnętrznym naciskom czy oczekiwaniom społecznym. 2. Aktywność twórcza: Według Fromma, szczęście to wynik aktywnej i twórczej postawy wobec życia. Ludzie osiągają szczęście poprzez twórczą pracę, miłość, i działania, które angażują całe ich jestestwo, a nie przez bierne konsumowanie dóbr czy rozrywki. 3. Bycie w relacji z innymi: Kluczową rolę w koncepcji szczęścia według Fromma odgrywają relacje międzyludzkie. Szczęście wynika z głębokich, pełnych miłości relacji z innymi, które są oparte na szacunku, zrozumieniu i wzajemnym wsparciu. 4. Przewyciężenie egocentryzmu: Fromm podkreślał, że szczęście wymaga przewyciężenia egocentryzmu i skupienia się na innych. Jego koncepcja miłości jako „aktywnego udziału w życiu drugiego człowieka” pokazuje, że prawdziwe szczęście jest związane z daniem i dzieleniem się, a nie z zaspokajaniem wyłącznie własnych potrzeb. 5. Rozwój duchowy i moralny: Fromm uważał, że szczęście jest związane z wewnętrznym rozwojem duchowym i moralnym, co oznacza życie w harmonii z uniwersalnymi wartościami, takimi jak miłość, prawda i sprawiedliwość. Podsumowując, dla Fromma szczęście to coś, co człowiek osiąga poprzez autentyczne życie, aktywne uczestnictwo w świecie, twórcze działania i głębokie relacje z innymi, a nie przez gromadzenie dóbr materialnych. Por. też E. Fromm, *Niech się stanie człowiek*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 50.

<sup>8</sup> O tym, jak Fromm rozumie „produktywność”, zob. [w:] E. Fromm, *Niech się stanie człowiek*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 76.

<sup>9</sup> Fromm rozważa te kwestie m.in. w swojej książce *Niech się stanie człowiek*.

<sup>5</sup> Za: E. Tugendhat, *Wykłady o etyce*, Oficyna Naukowa, Warszawa 2004, s. 282-283.

<sup>6</sup> Ibidem, s. 285.

## BEATA SIKORSKA-DUTKA • PAULINA ROZMUS

Dla naszych rozważań istotne jest twierdzenie Fromma, że dzieci kształtują swoje charaktery przez naśladowanie charakterów rodziców, więc jeśli wra- stają w środowisku charakterów nieproduktywnych, zapewne taki typ charakteru wykształcą<sup>10</sup>.

W tym miejscu warto wrócić do przytoczonego we wstępie pytania, zadane przez Mikołaja Marce- łę. Czy jako społeczeństwo jesteśmy gotowi porzucić wyobrażenie o edukacji rodem z XIX wieku i w końcu dopasować edukację do czasów, w których żyjemy? I stać się dla młodych ludzi przewodnikami i opiekunami, których potrzebują, a nie nadzorcami i kontrolerami nauki? Troszczyć się o nich jak o osoby?

Zanim ochoczo odpowiemy twierdząco na to pytanie, pamiętajmy, że my sami, dzisiejsi dorośli, jesteśmy przedstawicielami pokoleń wychowanych w paradygmacie postuszeństwa i podległości i nie- świadomie (przynajmniej do czasu, gdy dokonamy wysiłku, by to sobie uświadomić) stosujemy stra- tegie, które pozwoliły i nadal pozwalają nam prze- trwać w świecie zbudowanym na postuszeństwie i podległości. Nie da się swoją postawą świadomie modelować postaw opartych na równej godności, jeśli samych siebie nie potrafimy (to nie nasza wina, po prostu nie mieliśmy się od kogo nauczyć) trakto- wać jako osoby ludzkie posiadające swoją godność.

Co to znaczy być osobą ludzką posiadającą god- ność?

Według Immanuela Kanta oznacza to, że czło- wiek nie może być nigdy środkiem do jakiegoś celu, lecz zawsze musi być celem samym w sobie<sup>11</sup>.

Moja godność jako osoby ludzkiej oznacza zatem, że nie mogę być traktowany/a jako narzę- dzie służące innym ludziom do realizacji ich celów oraz że mam prawo sam/sama formułować i rea- lizować własne cele.

Innymi słowy, nie mogę być traktowany/a przez innych jako strategia zaspokajania ich potrzeb. Ja sam/sama znam własne potrzeby, mam prawo do ich zaspokajania i sam/a wybieram sposób, w jaki to zrobię.

To, czy nasi uczniowie będą mieć poczucie god- ności, zależy przede wszystkim od:

- nas, dorosłych, bo w relacji z dzieckiem za jej kształt odpowiada dorosły,
- od sposobu, w jaki my sami nawiązujemy relacje,
- a w szczególności od tego, czy nawiązujemy je w sposób produktywny, tzn. czy potrafimy budować relacje równej godności.

Czego potrzebujemy my – dorośli: rodzice i nauczyciele:

- w pierwszej kolejności zdobyć wiedzę o sobie samych (jaki jest mój sposób nawiązywania rela- cji i czy jest on produktywny, czy ja sam/a/ mam poczucie godności i skąd je czerpię?)
- by potem w sposób świadomy korzystać z niej przy budowaniu relacji z uczniami.

<sup>10</sup> Charakter dziecka jest kształtowany przez charakter rodziców i rozwija się stanowiąc jego oddźwięk. Z kolei rodzice i ich metody wychowania dzieci są determinowane społeczną strukturą ich własnej kultury. Przeciętna rodzina jest „psychiczną agencją społeczeństwa”: przystosowując się do rodziny, dziecko przyswaja charakter, który później uczyni je przygotowanym do zadań podejmowanych w ży- cию społecznym. Dziecko wykształca taki charakter, który sprawia, iż chce ono robić to, co musi, i którego rdzeń podziela z większością członków danej klasy społecznej lub kultury. Sam fakt, że większość członków danej klasy społecznej lub kultury odznacza się tymi samymi elementami charakteru i że można mówić o „charakterze społecznym” reprezentującym rdzeń struktury charakterologicznej wspólnej dla większości ludzi danej kultury, wskazuje na stopień, w jakim charakter jest ukształtowany przez społeczne i kulturowe wzorce” [w:] E. Fromm, *Niech się stanie człowiek*, op. cit., s. 59-60.

<sup>11</sup> Definicja ta pochodzi z dzieła Immanuela Kanta *Uzasadnienie me- tafizyki moralności*. Jest to wyrażenie jednej z głównych zasad etyki Kantowskiej, zwanej imperatywem kategorycznym. Kant formułuje tę zasadę w następujący sposób: „Postępuj tak, abyś człowieczeństwa tak w swojej osobie, jak w osobie każdego innego, używał zawsze zara- zem jako celu, nigdy tylko jako środka”. To kluczowa zasada w jego ety- ce, podkreślająca, że każda osoba powinna być traktowana z szacun- kiem, jako cel sam w sobie, a nie jako narzędzie do osiągnięcia innych celów. Por. I. Kant, *Uzasadnienie metafizyki moralności*, Wydawnictwo Antyk, Kęty 2001, s. 46.

## O POTRZEBIE BUDOWANIA W SZKOLE RELACJI RÓWNEJ GODNOŚCI

Zdarzało nam się słyszeć – i to niestety od nauczycieli – że godność jest jedynie supozycją, pewnym teoretycznym założeniem, ale wiemy po latach pracy ze sobą, po latach pracy warsztatowej z innymi dorosłymi i po latach pracy dydaktycznej i wychowawczej z dziećmi, że godność jawi się jako supozycja tylko tym z nas, którym nie było dane jej doświadczyć, ponieważ w latach swojego dzieciństwa i dorastania w świecie zbudowanym na postu-szeństwie i podległości za poczucie przynależności musieli płacić swoją integralnością i autonomią.

Wojciech Eichelberger razem z Anną Mieszczanek wiele lat temu napisali książkę „Jak wychować szczęśliwe dzieci” i to, co z niej zapamiętałyśmy, to twierdzenie, że tylko szczęśliwi dorośli są w stanie pokazać swoim dzieciom na własnym przykładzie, jak być szczęśliwym człowiekiem. Nie możemy oprzeć się wrażeniu, że budowanie szczęśliwej szkoły również powinniśmy zacząć – my, dorośli – od zatroszczenia się o siebie<sup>12</sup>. Zatroszczenia rozumianego nie jako ucieczka od trudności i dyskomfortu, jaki nierzadko pojawia się konfrontacji z rzeczywistością, a raczej jako odzyskanie kontaktu ze swoimi potrzebami i świadomy wybór adekwatnych strategii ich zaspokajania. ●

**Tylko szczęśliwi dorośli są w stanie pokazać swoim dzieciom na własnym przykładzie, jak być szczęśliwym człowiekiem.**

### BEATA SIKORSKA-DUTKA

Coachka, mentorka, tutorka, terapeutka w nurcie ACT (Terapii Akceptacji i Zaangażowania) oraz pasjonatka IFS (Systemu Wewnętrznej Rodziny); z wykształcenia filozofka; absolwentka podyplomowych studiów coachingu i mentoringu zorganizowanych przez Uniwersytet SWPS we współpracy z Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie; prywatnie szczęśliwa żona i mama czterech synów.

### PAULINA ROZMUS

Z wykształcenia filolożka, magister lingwistyki stosowanej UW ze specjalizacją nauczycielsko-tłumaczeniową w zakresie języków francuskiego i angielskiego. Absolwentka studiów podyplomowych na kierunku Uważność i Współczucie na Uniwersytecie SWPS oraz trenerka uważności dzieci i młodzieży w nurcie *Mindfulness for the Future*. Z doświadczeniem w inicjowaniu i koordynowaniu projektów interdyscyplinarnych opartych na dociekaniach.

<sup>12</sup> Temat „troszczenia się, dbania o siebie”, który sam w sobie jest też bardzo ciekawym tematem do rozważenia, wykracza poza ramy tego artykułu. Warto jednak przyjrzeć się, jak rozumiemy troskę, dbanie o siebie dzisiaj – my, którzy żyjemy w kulturze pogoni za przyjemnością i sprawdzić, czy strategie, które stosujemy wierząc, że w ten sposób dbamy o siebie, są na pewno adekwatną odpowiedzią na nasze potrzeby.