



PRACA Z EMOCJAMI TOWARZYSZĄCYMI ROZMOWOM O UCHODźCACH

Dominika Cieřlikowska

EMOCJONALNY POLIGON

„Kończę krótką lekcję z uczniami na temat uchodźców, a czuję się, jakbym przeszła przez poligon”, „przezołgali mnie”, „kilka dni potrzebuję, żeby dojść po niej do siebie” – to przykłady reakcji osób, które zdecydowały się poruszyć w klasach temat uchodźców. Zdarza się, że czują się zmęczone fizycznie, psychicznie, czasem zaczynają wątpić w siebie, w swoją skuteczność, sensowność poruszania tego tematu z młodzieżą. To, że poruszać go warto, nie ulega jednak wątpliwości. Niedoinformowanie, radykalizacja języka, poglądów, lęk przed „zalewem”, „gwałtem”, „atakami terrorystycznym” prowadziły przez wiele miesięcy do pogłębiania polaryzacji stanowisk pro i antyuchodźczych czy migranckich. Należy przeciwstawiać temu merytoryczną wiedzę, poddawać weryfikacji krążące mity, dostarczać faktów. Dziennikarze z wielu różnych gazet posypali głowy popiołem i jednocząc się ponad podziałami politycznymi, interesami branżowymi, wydali materiał: „Więcej wiedzy. Mniej strachu”. To samo powinno się wydarzyć w szkołach, jeśli zależy nam na rzetelnej edukacji o uchodźcach. Ale praca w temacie uchodźczym to nie tylko obalanie mitów i dostarczanie wiedzy. To także praca z emocjami. Od dawna żaden temat nie wzbudził takiego napięcia. Nie ma co zbywać emocji milczeniem, wypierać ich obecność czy odżegnywać się od ich intensywności. „Niewyrażone emocje nigdy nie umierają. Zostają zakopane żywcem, aby powrócić później w znacznie gorszej formie” (Zygmunt Freud). Praca z emocjami, które zostały wywołane przez przekonania i wyobrażenia na temat uchodźców, powinna wydarzać się jak najszybciej, by nie eskalować napięć, a neutralizować ich intensywność oraz by chronić migrantów i uchodźców, jak i ład społeczny. Za istotnością podejmowania rozmów o uchodźcach stoi wiele argumentów: moralnych, duchowych, ekonomicznych, społecznych, kulturowych i innych. Jak je jednak prowadzić, by zapanować nad klasą, przeprowadzić ją przez cały proces rozmowy i zadbać o siebie? Jest to nieustająco zadawane pytanie na warsztatach i spotkaniach z osobami pracującymi w szkole, w organizacjach pozarządowych, w administracji, które chcą podejmować ten „niewygodny”, „trudny”, „kontrowersyjny” temat.

Emocjonalna dynamika lekcji/ rozmowy/ warsztaty o uchodźcach

Typowa dynamika spotkania/dyskusji na tematy uchodźcze, wygląda tak, że po wstępnym „obwąchiwaniu się” i sprawdzaniu gruntu, pojawiają się silne głosy sprzeciwu. Najczęściej na krótkich jednorazowych spotkaniach, pogadankach czy warsztatach w szkołach, dominuje nieprzychylny, wrogi i nienawistny głos. Jest on również najsilniejszy w początkowych etapach dłuższych spotkań/ warsztatów. Po nim, jeśli warsztat trwa odpowiednio długo, lub udało się zapanować nad emocjami i przebić z merytorycznym przekazem uściślającym wiedzę (bądź osobistą historią uchodźcy lub uchodźców), pojawia się skupienie, powaga, wymiana i słuchanie. Wielu nauczycieli podejmujących prowadzenie lekcji na temat uchodźców opowiada później o towarzyszeniu uczniom w tej metamorfozie. Na zakończenie pojawia się zazwyczaj kilka głosów przyznających się do poczucia winy, do



współodpowiedzialności, do wstydu za siebie i innych. Idealnie, jeśli ostatnim elementem będzie mobilizacja do działania, pogłębiania wiedzy, przeciwstawiania się mitom i opartym o nie zachowaniom, a jeszcze lepiej, gdy skłoni to do aktywnego działania na rzecz uchodźców.

Co można zrobić, by było łatwiej i skuteczniej?

Aby móc przejść ten, zdaje się nieodzowny proces, potrzeba spełnić kilka warunków:

➔ Lekcja musi być odpowiednio długa.

Właśnie dlatego scenariusz CEO pt. „Rozmowa o uchodźcach w Polsce” rozłożony jest na dwa spotkania, by praca nad tak złożonym tematem trwała dłużej niż krótka lekcja. Ważna jest też przerwa między nimi, bo pozwala odpocząć, zdystansować się od emocji, przemyśleć na spokojnie zdobytą wiedzę, przygotować się do rozmowy.

➔ Lekcja powinna opierać się zarówno na odkrywaniu różnic w wiedzy, poglądach, perspektywach, ale i sprzyjać poszukiwaniu podobieństw między ludźmi, poglądami.

Debata w kwestiach uchodźczych, w sytuacji radykalizacji poglądów, przestała mieć sens. Szczególnie konfrontacja z publiką, na forum. Przeciwne strony („pro” i „anty”) nie mają bowiem tyle samo siły przebiccia, energii, mocy. Idea przeciwstawiania sobie skrajnych poglądów i wypuklania różnic prowadzi co najwyżej do kłótni, przekrzykiwania i walki, gdzie zwycięstwo jest często z góry przesądzone – wygrywają nie lepsze, bardziej rzeczowe argumenty, a głośniejsze, bazujące na emocjach. To oniesie bowiem łatwiej udzielają i rozpraszają, bardziej niż rzeczowe argumenty. Dlatego w scenariuszu nie zapraszamy do debaty pomiędzy wyraźnie sprofilowanymi i przeciwstawnymi stronami, ale do partnerskiej, wielostronnej i nieco bardziej kameralnej rozmowy między ludźmi.

➔ Istotne jest zadbanie o równą przestrzeń do wyrażania się każdemu, w niektórych przypadkach wsparcie słabszych, mniej słyszalnych głosów.

Nieprzychylnie, wrogie, nienawistne komentarze stały się głośniejsze, upublicznione, bardziej zaznaczone w debacie publicznej. Na pewno są i inni o odmiennych poglądach, ale ich głosy są cichsze, niedosłyszalne. Dlatego tak ważne są konkretne zasady sprzyjające wszystkim w osiągnięciu równości i partnerskości, szczególnie, jeśli duża część rozmów toczy się w małych podgrupach z ograniczoną kontrolą nauczyciela. Należy też pilnować, by silniejszy głos nie zdominował całej rozmowy.

➔ Panowanie nad własnymi emocjami, trzymanie ich w ryzach, ale nie w wyparciu.

Spokój i opanowanie jest ważnym elementem pracy z emocjami innych. To rodzaj neutralizowania i uspakajania intensywnej doznań panujących w dyskusji oraz kwestia modelowania zachowania – pokazania, że o uchodźcach można rozmawiać ze spokojem. To czasem trudny do zrealizowania punkt, ale pomocne może się okazać przeprowadzenie próbnych rozmów w domu, z bliskimi, w bezpiecznych warunkach. Warto też przemyśleć, przypomnieć sobie, pozbiierać od innych typowe wypowiedzi, nastawienia, poglądy, argumenty, by były one na tyle przewidywalne, że nie wywołujące już silnych emocji (zdziwienia, złości lub innych). W trakcie lekcji, jeśli odczucia jednak się zintensyfikują, to nic nie stoi na przeszkodzie, by o nich powiedzieć, podkreślić, że one są, dać im zaistnieć choćby w wypowiedzi, zanim się zintensyfikują. Ważne, by pozostając jeszcze dość spokojnym, mówić to, co się faktycznie dzieje: *jestem zadziwiona, trudno mi przysłuchiwać się ostatnim trzem minutom rozmowy, zastanawia mnie*. Przetrzymane i ukrywane emocje i tak znajdą swoje ujście, jak pisał Freud.



Reakcja „walcz i uciekaj”

To, czego można czasem doświadczyć na warsztatach czy w rozmowie o uchodźcach, to fakt, że nie tylko osoby, które rozpoczęły dyskusję z nastawieniem „na nie” będą wyływały na nienawistnych, wrogich komentarzach. Silne emocje, niechęć do tematu czy do osoby prowadzącej, może rozbudzić się także u osób początkowo obojętnych, czy niezdecydowanych. Bywa to reakcją na dysonans poznawczy, zderzenie informacji, które się do tej pory posiadało z nowo zdobytą wiedzą, stojącą w sprzeczności. Jeśli udało się komuś uwierzyć, na podstawie zasłyszanych lub co gorsza samodzielnie zdobytych informacji, że do Europy trafiają sami mężczyźni, silni, wrogo nastawieni, na niskim poziomie intelektualnym i materialnym (bo przyjechali po socjal lub żeby zarobić), to spotkanie osobiste z uchodźcą i konfrontacja z rzeczywistością może być mocno zagrażające dla obrazu samego siebie, samooceny, pewności siebie, wiarygodności własnych źródeł. Silna reakcja emocjonalna może wynikać z potrzeby obrony swojego punktu widzenia, spójności i integracji wewnętrznej, ale i zachowania twarzy. Dysonans, czyli rodzaj stresu, napięcia może zatem wywoływać reakcje „walcz albo uciekaj”, czyli mobilizację, podniesienie poziomu adrenaliny, przyspieszenie akcji serca i oddechu, ale i zawężenie uwagi. Dlatego pierwotnie neutralna czy niezdecydowana osoba może początkowo przyjąć strategię przekrzywienia, pozostania po stronie dotychczasowej wiedzy, deprecjonowania nowych informacji i ich przekazicieli (lub wyrazieli) w sposób bardzo intensywny i emocjonalny (co wynika z jej pobudzenia i wzmocnienia gotowości do walki). W sytuacji zagrożenia swojej wiedzy, wizerunku, spójności, pojawiać się może reakcja obronna, wyrażana na zewnątrz, w stronę zagrażających bodźców – informacji, ale przede wszystkim osób. To, czego będzie potrzebował uczeń przechodzący ten proces, to przywrócenia poczucia bezpieczeństwa i pokazania, że nie o walkę tu chodzi, ale o poznanie innego punktu widzenia, usłyszenie innych argumentów. Warto wobec tego unikać sądów, nie deprecjonować wypowiedzianych przez taką osobę poglądów, tylko zestawiać je z innymi, intelektualizować, poddawać różne fakty do przemyślenia, zapoznania się. Warto zastanowić się, czy o charakterze procesu, prawdopodobieństwie nasilania się emocji, możliwości uzyskania wiedzy innej niż powszechna (w społeczeństwie, mediach, ale i często w rodzinie), nie poinformować we wstępie do zajęć, podnieść te kwestie przy spisywaniu zasad. Zbuduje to większe poczucie bezpieczeństwa oraz da możliwość, by przyglądać się różnym opiniom i poglądom, zaznaczając, że nie zgadzając się ze sobą, nie stoimy jednocześnie „po przeciwnych stronach” – dysponujemy innymi informacjami lub inne wartości stoją za naszymi przekonaniem. To moment, w którym „przeciąganie liny” czy „odbijanie piłeczki” nie będą pomagały uspokoić sytuacji. Lepiej usiąść i zaprosić do wspólnej praktyki jogi, medytacji, poszerzania percepcji – mówić językiem metafor „sportowych”. Dobre przeprowadzenie przez „walcz i uciekaj” powinno uchronić przed ryzykiem radykalizacji poglądów, a zwiększyć gotowość do słuchania i rozpoczęcia poszukiwań różnorodnych informacji.

Wgląd

Praca nad tematem uchodźców doprowadzić może też inną część grupy do skrajnie odmiennego stanu. Nauczyciel w trakcie dobrze prowadzonej lekcji będzie prawdopodobnie świadkiem odczuwania smutku, wzruszenia, zwiększającej się empatii, czyli emocji przeżywanych bardziej do wewnątrz. Skutkować to może względną biernością wobec grupy, koncentracją uwagi na sobie, której elementem jest m.in. wgląd, czyli niespodziewana, często nagła, zmiana percepcji kwestii uchodźczej. Doznanie wglądu prowadzić powinno do nowego, głębszego i pełniejszego rozumienia problemu. Dzięki wglądowi problem początkowo trudny, może okazać się prosty, a kwestia bardzo emocjonująca, może okazać się intelektualna, racjonalna. Jedną z koncepcji wglądu mówi, że polega on na stopniowym oswajaniu tematu poprzez zdobywanie wiedzy i rozumienia poszczególnych elementów zjawiska. W miarę oswajania problemu staje się on coraz bardziej jasny, zrozumiały. Zmianom ulega również jego budowa: pojawiają się powiązania między elementami, tworzy się również hierarchia ważności tych elementów. Zjawisko uchodźstwa przestaje się jawić jako napawająca lękiem nieopanowywana „fala ludzi”, a zaczyna być postrzegane jako proces przemieszczania się konkretnych ludzi; proces uzależniony od wielu czynników, kontrolowany też przez różne instytucje, wspierany i popychany, zagospodarowywany przez inne. Równoległo do oswajania przebie-



ga selektywne zapominanie – osoba pozbywa się zbędnych elementów problemu. Proces ten polega na ignorowaniu informacji, które nie są ważne, bądź wprowadzają chaos, czyli np.: faktów, pomówień, fałszywych opinii o uchodźcach. W wyniku wglądu na lekcji o uchodźcach uczeń może nie tylko lepiej rozumieć zjawisko, ale też wykazywać więcej empatii czy współczucia. Ważne jest, by dać mu czas i przestrzeń na przeżywanie emocji – smutku, wstydu, poczucia winy, a także pomóc w nazywaniu ich, dawać sygnał, że są to emocje naturalne, autentyczne, na które można sobie przy takim temacie pozwolić. Wychodzenie z wglądu, żalu, smutku można wesprzeć, dopytując także o konsekwencje trwania w takim stanie. Zgłębienie informacji zdobytych dzięki wglądowi powinno prowadzić do zmiany zachowania. Wychodzeniu ze smutku czy poczucia winy może pomóc podjęcie decyzji o jakimś konkretnym, na przykład „prouchodźczym” działaniu.

Proces pracy nad emocjami towarzyszącymi uczniom podczas rozmowy o uchodźcach może więc przerodzić się czasami w „walkę wody z ogniem”, wymagać pogodzenia dwóch skrajnych żywiołów – stanów: gotowości do walki, nastawienia aktywnego, na zewnątrz, w stronę osób biorących udział w dyskusji z wglądem, smutkiem, współczuciem czy poczuciem winy. Warto zrobić miejsce na przeżywanie obu stanów, nazywać, dopytywać, tłumaczyć, przyznawać im uniwersalność i przekuć ostatecznie na działania. Może to być proces tu i teraz, intensywny i męczący fizycznie oraz psychicznie (dlatego poligon), jednak w dalszej perspektywie powinien być wzmacniający i dowartościowujący poprzez wykonywanie ważnych społecznie rzeczy. Na walkę żywiołów warto się przygotować psychicznie, wyspać, zjeść, mieć siłę i dobrze przemyślany scenariusz. Po zakończeniu lekcji, która będzie należała do tych trudniejszych (bo nie zawsze mówimy o tak dużej intensywności dwóch skrajnych stanów), warto też omówić własne przeżycia, doświadczenia w ramach superwizji – koleżeńskiej, grupowej, indywidualnej.