

<http://dx.doi.org/10.16926/eat.2019.08.14>

Jarosław JAGIEŁA

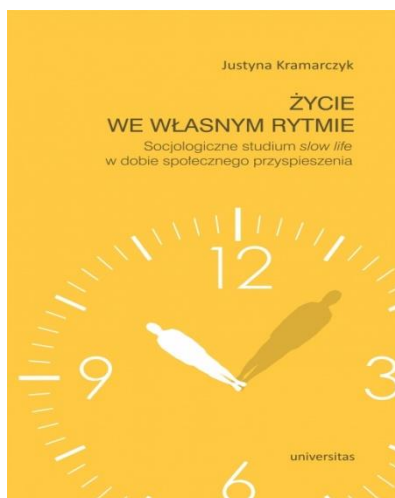
<https://orcid.org/0000-0001-5025-0767X>

Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie

e-mail: jaroslaw.jagiela@ujd.edu.pl

[rec.] Justyna Kramarczyk. *Życie we własnym rytmie. Socjologiczne studium slow life w dobie społecznego przyspieszenia*. Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych Universitas. Kraków 2018, ss. 239

Jak cytować [how to cite]: Jagieła, J. (2020). [rec.] Justyna Kramarczyk. *Życie we własnym rytmie. Socjologiczne studium slow life w dobie społecznego przyspieszenia*. Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych Universitas. Kraków 2018 ss. 239. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 8, 229–234.



W sensie skryptowej analizy transakcyjnej żyjemy niejednokrotnie pod presją „poganiaczy” (ang. *driver*). Surowe nakazy Rodzica wyrażają wówczas warun-

kową pozycję życiową „bycia OK” pod hasłem: „Jesteś OK, jeśli...”. Ujawnia się to przez następujące stwierdzenia: „Bądź doskonały” (*Be Perfect*), „Bądź silny” (*Be Strong*), „Sprawiaj przyjemność” (*Please Others*), czy „Staraj się” (*Try Hard*). Stosunkowo niedawno do tej klasycznej listy Keith Tudor (Tudor, 2008, s. 43–57) dołączył jeszcze jeden sterownik¹ pod hasłem „Weź to” (*Take It*). Jednak współcześnie w pracy terapeutycznej nad skryptem wiele osób wskazuje najczęściej poganiacz, który w sposób charakterystyczny brzmi: „Spiesz się” (*Hurry Up*).

Rüdiger Rogoll pisze o tym tak: „Poganiacz **Pospiesz się** każe nam mówić szybko, podnieconym głosem i nerwowo działać lub myśleć. Uważamy, że będąc pod presją poganiacza, musimy wszystko zaraz i teraz załatwić. Przerwywamy innym ludziom, aby przez to zmusić ich do skrócenia wypowiedzi albo spoglądamy ciągle na zegarek i strzelamy niecierpliwie palcami. Jeżeli popędzamy, to działamy sami pod wpływem poganiacza „Pospiesz się”, np. aby nie dopuścić do atmosfery intymności” (Rogoll, 2013, s. 111). Na szczęście konstruktywna antyteza Poganiacza pozwalająca Rodzicowi Opiekunческому na ujawnienie się Dziecka Naturalnego wyraża się w „Pozwalaczu” (ang. *Allower*), który brzmi: „Mogę zwolnić”.

Agnieszka Woś-Szymańska na swoim blogu internetowym² odnosi się do ustaleń Mavis Klein, psychoterapeutki i analityczki transakcyjnej, która dokonuje dogłębnej analizy szeregu *driverów* (Klein, 2013). Omawia je, począwszy od przyczyn wczesnodziecięcych, przez cel, przejawy, zasoby i koszty, aż po manifestację psychopatologiczną. Zachowania osoby żyjącej pod wpływem *drivera* „Pospiesz się” charakteryzują się w opisie Agnieszki Woś-Szymańskiej dostrzeżoną na pierwszy rzut oka aktywnością i pozytywnym uosobieniem do innych. Jest to jednak tylko fasada, gdyż pod nim kryje się strach przed życiem. Ciągła aktywność pozwala nie myśleć o tym. Zakładają niejako, że miłość, po krótkim okresie trwania, zostanie im niejako zabrana. Osoba o tym *driverze* trudno pogodzi się z tym, że nie osiągnie bezwarunkowej i ponadczasowej miłości. Jednak gdy zacznie widzieć siebie samą oraz innych jako generalnie dobrych ludzi, wtedy zwiększa się szansa na zmianę. Może stać się wówczas pozytywną oraz spontaniczną osobą, która lubi przygodę i życie pełne nowych wyzwań, czy doświadczeń.

Pedagoga może zainteresować fakt, że osoby, o jakich mowa, nierzadko mają za sobą fakt opuszczenia przed trzecim rokiem życia. Czasem była to tylko krótkotrwała rozłąka (np. pobyt w szpitalu). Nie zawsze też rodzice mogli chcieć uro-

¹ W języku polskim angielskie pojęcie *driver* (co w sposób dosłowny oznacza kierowcę) tłumaczone jest czasem jako „sterownik”, czyli elementy aparatu skryptowego kierujące rozwojem i biegiem skryptu oraz popychające daną osobę ku jej przeznaczeniu, por. Jagieła, J. (2012, s. 208).

² <http://www.analiza-transakcyjna.pl/2019/03/02/driver-spiesz-sie-/?fbclid=IwAR0jrEA2sJwe3M8kDN0q8GJ2TjMNg-umGIP7-B1KbWWb4BTTP3yb8u6kjbQ>, Pobrane 2.03.2019.

dzenia się tego dziecka. Mogły to być też rodziny, gdzie matka lub ojciec oczekiwali natychmiastowego podporządkowania. Atmosfera domowa była napięta. Autorka bloga pisze: „W domu panował chaos i przerażająca (dla dziecka) nieprzewidywalność. Nikt nie miał czasu, aby zauważać dziecko, a jeśli już miało to miejsce, to raczej były to negatywne sygnały (złość). Dziecko było traktowane przez rodziców bardziej jako obiekt, o który się potykają. Często zachowywali się tak, jakby miało zejść im z drogi i z oczu, tak by nie musieli poświęcać mu uwagi”.

A w konkluzji Agnieszka Woś-Szymańska stwierdza: „Aby czerpać korzyści i minimalizować koszty, które daje *driver*, osoba, którą to cechuje, musi nauczyć się kochać życie i chcieć zasłużyć na miłość, której pragnie. Bezwarunkowa miłość jest bowiem czymś, co dzieci otrzymują od rodziców. Nie da się tego nadrobić w dorosłym życiu”. Świadomość uwarunkowań skryptowych swojego postępowania może jednak mimo wszystko okazać się tu nieocenioną pomocą.

Zauważmy, że uosobieniem takiej postawy jest bajkowy Biały Królik, postać występująca w książce Lewisa Carrolla *Alicja w krainie czarów*. Królik ma duży kieszonkowy zegarek i ciągle powtarza: *Oh dear! Oh dear! shall be too late*. Spieszy się i wciąż boi się, że będzie spóźniony. Przeciwną postawę odnajduję w zakamarkach własnej pamięci z epoki, która – jak to się trafnie mawia – słusznie minęła. Wyobraźmy sobie taką oto scenę, którą jakże często można było wówczas zaobserwować na peronie kolejowym. Pociąg się spóźnia, a trzeba tu przypomnieć, że spóźniały się prawie zawsze, część pasażerów demonstruje wyraźnie objawy zniecierpliwienia. Nerwowo spacerują, spoglądają na zegarek, czasem niewyraźnie mówią do siebie coś pod nosem. Zachowują się trochę tak, jakby byli wspomnianym Białym Królikiem, jakby tym sposobem byli też w stanie przyspieszyć przyjazd pociągu. Jednak nie wszyscy postępowali w taki sam sposób. Wśród nich wyraźnie dostrzec było można... żołnierzy obowiązkowej służby zasadniczej. Siedzieli zazwyczaj na ławce bardzo spokojnie, wpatrzeni w dal, jakby pogodzeni z losem, jaki zgotowało im życie, wiedząc niejako, że nie są w stanie zmienić biegu zdarzeń. Pociąg przyjedzie, gdy przyjechać musi, i nic tego zmienić nie może. Taka postawa braku pośpiechu, ale też pasywności życiowej wynikała z faktu, że odbywanie służby wojskowej w tamtym czasie trwało bezwarunkowo dwa lata (za wyjątkiem absolwentów studiów i marynarzy) i wiązało się z całą masą bezsensownych działań, których celem, jak należy sądzić miało być wyłącznie wypełnienie żołnierskiego czasu oraz indoktrynacja polityczna. Niewielu mogło się od tego obowiązku też uchylić. Zainteresowanych młodszych czytelników, dla których tamten okres wydaje się epoką przedpotopową, odsyłam do książki Józefa Marii Ruszara *Czerwone pająki. Dziennik żołnierza LWP* (2017).

Przeciwieństwem presji pośpiechu, w jakim żyją ludzie cywilizacji zachodnich, są Arabowie. Dla nich czas nie posiada niejako desygnatu. I choć czasem ponaglają się w języku arabskim słowem *Yella*, to spóźnienie się na spotkanie nawet nie o kilka godzin, ale o kilka dni, nie stanowi problemu. Na tych dwóch

przykładach najlepiej widać, że wszelkie skrajności niosą z sobą tylko masę kłopotów. Pośpiech zaprzecza ludzkiej godności – jak twierdzili starożytni. Jest też w nim coś demonicznego – zbliża człowieka do śmierci. Jedno jest pewne: gdy pędzimy ku swemu przeznaczeniu, jakże często zatracamy rozeznanie co do sensu życia i jego kierunku. Skracają się nasze myśli, zaczyna brakować nam czasu na refleksję, szybkość bowiem wyznacza przestrzeń dla działania, ale niekoniecznie dla myślenia. Żeby odnaleźć sens życia i go smakować trzeba zwolnić i odnaleźć miejsce które daje spowolnienie, stabilność oraz spokój. Takim miejscem bez wątplenia bywa dom rodzinny.

Przejdźmy jednak nareszcie do recenzowanej tutaj monografii, bo nią wszak mamy się tu zająć. Książka, którą omawiam, może być jak się wydaje, ciekawym i użytecznym antidotum na problemy pośpiechu w naszym obecnym życiu. Autorka swoim opracowaniem daje pierwsze na naszym rynku wydawniczym badawcze ujęcie ruchu *slow life* w perspektywie analizy socjologicznej nad temporalnością. *Slow life* cieszy się w Polsce coraz większą popularnością i oznacza życie w zwolnionym tempie, bez codziennej bieganiny oraz odżywiania się pozbawionym wartości jedzeniem, bez zakupów w dużych supermarketach. Ta swoista filozofia życia, która nabrała postaci nieformalnego ruchu społecznego, opiera się na przeświadczeniu, że należy skupić się na teraźniejszości, poszukiwaniu porozumiewania i wspólnoty z najbliższymi, życia w spokoju i bez pośpiechu wraz z odnajdywaniem równowagi między życiem prywatnym oraz zawodowym. Najprostsze postulaty wymieniane przez przedstawicieli tej orientacji brzmią następująco: wyznacz sobie cele, zadbaj o relacje z najbliższymi, dbaj o siebie, wprowadź porządek w swojej kuchni, szafie i kosmetyczce, kontroluj przyplływające do ciebie informacje, żyj bliżej natury, nie gromadź rzeczy, doceniaj teraźniejszość, zaufaj swoim emocjom oraz zachowaj dziecięcą ciekawość³. Każdy chyba przyzna, że cele te brzmią zachęcająco, choć krytycy tego podejścia wskazują, iż jest to rozwiązanie adresowane głównie do osób wykształconych, dobrze sytuowanych i mieszkających w dużych miastach.

Justyna Kramarczyk opisuje alternatywę wobec jakże często odczuwanej presji współczesnego człowieka, który – jak mu się wydaje – zmuszony jest działać w imię zasady: robić szybciej i więcej oraz coraz to więcej... w tym samym czasie. Temu poświęca pierwszy i drugi rozdział swojej książki, aby w następnej części skupić się na swoich własnych badaniach. Myliłby się jednak ktoś, kto uznałby strategię *slow life* jako propozycję życia próżniaczego, pozbawionego pracy i aspiracji. Życie według tej reguły polega natomiast na istnieniu według własnego rytmu oraz „wzbogacaniu” go niejako poprzez czas. Przeżywanie czasu w dobie ponowoczesnej zmieniło bowiem swój charakter. Autorka ciekawie zestawia te różnice, np. czas nowoczesny rozumiany jest liniowo – czas ponowoczesny natomiast alinearnie. Jeśli ten pierwszy nastawiony jest na przeszłość, to

³ <https://www.naturativ.pl/raportslow>. Pobrane 22.02.2019.

drugi zdecydowanie na terażniejszość. O pierwszym możemy mówić jako o czasie zegara, dla ponowoczesności jest to czas sieci. Nowoczesność znamionuje planowość, synchroniczność działań i dyscyplinę, gdy w przypadku przeciwnym odnajdujemy spontaniczność, tymczasowość i dezaktualizację. Porządek i kolejność działań w czasie zderza się tu z wielozadaniowością oraz symultanicznością. Stąd też autorka pisze: „Dlatego też trzeba pamiętać, że w kontekście pracy przyspieszenie jest siłą mocno różnicującą społeczeństwo – faworyzuje tych, którzy dostosowali się do zawrotnego tempa życia społecznego, ale też marginalizuje grupy, które zostały „w miejscu” żyjące wciąż zbyt powolnym rytmem, nieprzystającym do wymagań nowoczesnej gospodarki informacyjnej”.

I choć w przyspieszeniu rytmu życia dopatrywać się można również aspektów pozytywnych, to jednak większość współczesnych ludzi narzeka na brak czasu oraz presję, jakiej podlega. Czują się uzależnieni od tego rodzaju nacisku i nie chcą z niego zrezygnować. Dobrym wskaźnikiem, iż podlegamy takiej presji, są tu momenty przymusowego spowolnienia w czasie weekendu, urlopu, czy bezrobocia, gdy ujawnia się nuda, dezintegracja, zagubienie... i chęć szybkiego powrotu do zawrotnego rytmu życia. Czy zatem istnieją sposoby przeciwdziałania tego rodzaju „temporalnej przemocy”? Na podstawie przeprowadzonych przez Justynę Kramarczyk badań utrzymanych w paradygmacie jakościowym można wskazać takie kierunki. Co może zatem oznaczać „życie we własnym tempie”? Odpowiedzi można poszukiwać, zestawiając choćby tylko w sposób dychotomiczność szybkości z powolnością. Wymieńmy tylko te, które mogą okazać się też przydatne dla terapeutów AT, którzy napotkają omawiany skryptowy nakaz: pospiesz się! Szybkość to agresja, powolność to spokój, a następne dychotomie to: pobieżność – uważność, analityczność – refleksyjność, niecierpliwość – cierpliwość, ilość – jakość, powierzchowność – głębia, tempo podyktowane – tempo regulowane, wynik – proces, cel – podróż itd. W tym zestawieniu w sposób znamieny przeciwstawia się szybkość maszyny powolności człowieka. Powyższe dychotomie mogą – jak myślę – wyznaczać strategię dla interpretacji swego „przyspieszenia czasu” osób zgłaszających się coraz częściej z prośbą o pomoc psychoterapeutyczną w tym obszarze problemów. Dla tych wszystkich, którzy spragnieni są „lepszego życia” i poczucia wpływu na swój los nadając mu znaczenie i sens.

Czy idea *slow life* może odnaleźć swój kontekst edukacyjny? Autorka o tym wprawdzie nie pisze, ale rzecznicy wspomnianego ruchu postulują też coś, co określają mianem *slowparenting*, a co oznacza wychowanie dziecka bez presji. Niezmuszanie go do uczestnictwa w niezliczonych zajęciach nadobowiązkowych, na które nie ma ochoty, aby też w ciągu dnia miało prawo pobawić się, czy zwyczajnie poleniuchować. Nie oznacza to jednak zgody na wszelkiego rodzaju zachcianki dziecka i niestawianie mu wymagań, ale na wspieranie jego kreatywności i zaangażowania w kierunku, w którym chce dążyć. Szkoła to także miejsce, gdzie presja czasu, pośpiech i zabieganie dają o sobie znać. Mówią o tym

nauczyciele przytłoczeni programami szkolnymi, uczniowie obciążeni niejednokrotnie nadmiarem konieczności opanowywania zbędnych treści, czy bezradni wobec tego wszystkiego rodzice. Czy idea *slow life* znajdzie tu też swoje rozsądne urzeczywistnienie?

Czy badacze, którzy zajmują się pedagogiką temporalną, bo taki termin pojawia się coraz częściej, znajdą czas (!) na podjęcie także tej właśnie tematyki? Bez nadmiernej presji na pośpiech pozostawmy im zatem taki wybór.

Bibliografia

- Jagięła, J. (2012). *Słownik analizy transakcyjnej*. Częstochowa: Wydawnictwo AJD.
- Klein, M. (2013). *Intimate Relationships: Pain and Joy*. Winchester / Washington: Psyche Books.
- Rogoll, R. (2013). *Aby być sobą. Wprowadzenie do analizy transakcyjnej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tudor, K. (2008). Take It: A Sixth Driver. *Transactional Analysis Journal*, 1 (38), 43–57.