

Uważność

Przemek Staroń



Witajcie, mam na imię Uważna.

Przyznam szczerze, że nie do końca wiem, co powinnam o sobie napisać. Może bierze się to stąd, że jestem cicha, spokojna i pracowita. Jest mi z tym dobrze. Odpowiada mi moje życie takie, jakie jest. Nie mam jakichś szczególnych potrzeb. To nie oznacza, że nie mam pasji. Wręcz przeciwnie, mam ich wiele. Ale gdy czytam książki, nie myślę o oglądaniu Netfliksa. Gdy jeżdżę na rowerze, nie myślę o zajęciach na basenie. Jak coś się dzieje, to się to dzieje.

Wiele osób przez to uważa, że jestem nudna. Nie żebym się tym jakoś przejmowała. Zwłaszcza że te osoby często mnie nie rozumieją. Czuję po prostu żal, że tak łatwo przychodzi nam oceniać. A tak naprawdę ocena powinna następować, jeśli w ogóle, to po obserwacji. Ja zwracam szczególną uwagę na to, co dzieje się wokół, i skupiam się na tym, co tu i teraz. To mi daje spokój, poczucie bezpieczeństwa, zmniejsza ryzyko pomyłek. Według mnie ludzie myślą się nie dlatego, że są głupi. Po prostu są często pospieszni, wolą mówić zamiast słuchać i oceniać zamiast obserwować.

Myślę, że mogę powiedzieć o sobie na pewno to, że cechuje mnie rozważa i ostrożność w podejmowaniu decyzji. Oj, tak. Nie podejmuję decyzji pochopnie, pod wpływem emocji. Tak mnie uczyła babcia: „Nie decyduj w złości. Nie obiecuj w szczęściu”. Gdy czuję, jak wzbierają we mnie emocje, włączam mój wewnętrzny interfejs i analizuję: co to za emocja? Czy jest przyjemna czy nie? Czy jest ich więcej czy tylko jedna? (Rzadko bywa jedna, tak swoją drogą.) Jak silna ona jest? W reakcji na co

się pojawiła? O czym chce mi powiedzieć? Czy jej siła pasuje do sytuacji, która ją wywołała?

Kiedyś w klasie zostałam mistrzynią zagadek. Wtedy pani pedagog z mojej szkoły poprosiła mnie, żebym jej pomagała poprowadzić niektóre zajęcia w naszej szkole. Takie wiecie, uczenie się od siebie nawzajem. Każde zajęcia zaczynały się od zdania: „U każdego człowieka bodziec włącza reakcję”. Już wyjaśniam, o co chodzi. Na przykład kiedy włożymy rękę do ognia, to gorąco spowodowane ogniem jest bodźcem, który wywoła reakcję, jaką jest wycofanie ręki. Czy to dobrze? Oczywiście. Takie automatyczne reakcje na bodźce są potrzebne i zupełnie zrozumiałe właśnie w takich momentach, gdy coś nam zagraża. Źle natomiast, gdy ktoś reaguje tak automatycznie na wszystko.

Pani pedagog, którą bardzo lubię, często opowiada na lekcjach anegdotę o chłopcu, który miał taki jakby guzik. Jeśli ktoś włączył ten guzik, to on natychmiast krzychał i wyzywał innych. Często dzieciaki się z tego śmieją. A wtedy pani pedagog mówi: „Wyobraźcie sobie teraz, że historia zostaje ta sama, ale zapominamy o guziku. Nie ma guzika, a zamiast niego jest zdenerwowanie kogoś. Nie macie wrażenia, że często zachowujemy się podobnie?”. I już mało kto się śmieje. A nawet jeśli się śmieje, to szybko przestaje. Wtedy pani bierze mnie na środek i prosi, abym opowiedziała, dlaczego zostałam mistrzynią zagadek. Opowiadam wtedy, że gdy tylko słyszę zagadkę, zadaję sobie w głowie mnóstwo pytań do niej. Z reguły moi koledzy i koleżanki w ogóle się wzajemnie nie słuchają i przekrzykują, bo każdy chce zgadnąć od razu. Mi na zwycięstwie jakoś szczególnie nie zależy, ale z reguły i tak ja zgaduję. Pani pedagog potem opowiada, że mam takie jakby pudełko między bodźcem a reakcją. Nie mam automatycznej wyrzutni, jak to zawsze dziwnie nazywa. I mówi, że to mi pozwala rozwiązywać zagadki i spokojnie żyć. „Uważna dba o to, żeby rozważyć różne możliwe reakcje i ich prawdopodobne konsekwencje”.

Pani pedagog wytypowała mnie do Turnieju Trójmyślowego¹. Bardzo to było ciekawe, zwłaszcza trzecia konkurencja z poruszaniem się po sieci. Poproszono mnie, żebym wskazała zadania, w których dostałam maksymalną liczbę punktów. Proszę, oto one.

¹ Turniej Trójmyślowy – nawiązanie do Turnieju Trójmagicznego z serii powieści o Harrym Potterze autorstwa brytyjskiej pisarki J.K. Rowling.

Opinia, która wygląda jak fakt: Prosta sprawa, naprawdę. Chodziło o to, że, czytając tekst, podniosłam rękę i powiedziałam, że ktoś w tym tekście twierdzi, że sukces rządu został okupiony wielkim wysiłkiem, a ja wcale nie jestem taka pewna, czy w ogóle rząd odniósł sukces. Pojawiło się zielone światełko z informacją, że zaliczyłam. Nie można było obiektywnie stwierdzić, że był sukces, a ja to wykryłam. To znaczy, że rozumiem, że informacje w sieci niekoniecznie są prawdziwe, że mogą być różne założenia, które są opiniami, a nie faktami. Ja po prostu, jak czytam tekst, to czytam tekst, a nie sprawdzam jednocześnie Messengera i w ogóle robię to, przechodząc przez przejście dla pieszych. Skupiam się na czytaniu i jak tylko mam wrażenie, że coś mi nie gra, to sobie to podkreślam i szukam informacji, tak na wszelki wypadek, żeby się upewnić.

Aplikacja: Mieliśmy zainstalować aplikację, która pomagała nam wyjść z sieci i nie być ciągle online. Zauważyłam, że ludzie się ścigali, kto ściągnie szybciej, no bo wiadomo, wtedy szybciej wyjdzie i zwycięży. Ale przecież tak naprawdę nie było mowy o tym, że liczy się czas i że w ogóle ma być jakiś zwycięzca. Ludzie to sobie założyli i myśleli, że to jest prawda. Ja na szczęście słuchałam uważnie, więc jak kazano nam ściągnąć aplikację, to przeszłam krok po kroku przez instrukcję i odkryłam, że ona chce mieć dostęp do moich informacji zgromadzonych na Facebooku. Nie spodobało mi się to. Nie mam zamiaru ujawniać nic, co jest moją prywatną sprawą, zwłaszcza że każda ujawniona o mnie informacja to większa szansa, że hakerzy dojdą sami do kolejnych. Pewnie mało kto chce, żeby tak się stało, ale większość osób zapewne klika bez zastanowienia „zgadzam się” i w rezultacie daje dostęp nieuczciwym twórcom aplikacji do wszystkich informacji, jakie tylko chcą pozyskać. Cóż, ja wiem w jaki sposób unikać wyłudzenia informacji i dlaczego to jest tak groźne, bo – jakkolwiek to nie zabrzmiało – jestem po prostu uważna.

Fake news: No, nie wiem, co tu jest to tłumaczenia. Sporo osób w sieci zaczęło przeżywać, że w Ziemię leci asteroida. Sprawdziłam, skąd pochodzi ta informacja. Okazało się, że to jakaś strona, gdzie się generuje różne dowcipy. Serio, ja potrafię określić wiarygodność stron i innych źródeł informacji, to naprawdę nie jest trudne, więc nie daję się oszukać.

Darmowy iPhone: Zabawne było obserwowanie biegających po sieci uczestników Turnieju, którym się wyświetliło, że każdy, kto coś tam udostępni, dostanie za darmo iPhone'a. Mnie zawsze babcia uczyła, że w świecie biznesu nie istnieje nic, co jest za darmo. Dlatego nic nie udostępniłam, a jak sprawdziłam, że informacja pochodzi z fanpage'a, który powstał godzinę wcześniej, to wiedziałam już, że to oszustwo. No, co. Jestem UWAŻNA, dlatego rozpoznaję manipulacje, twierdzenia bez pokrycia, fałszywe promocje i nagrody oraz wszelkie inne internetowe oszustwa.

Nie wiem, co mam dodać. Oczywiście okazało się, że czas się nie liczył i nie chodziło o żadnego zwycięzcę. Chodziło o połączenie sił, bo tylko razem byliśmy w stanie zakończyć konkurencję w sieci. Razem z czterema innymi uczestnikami: Rozsądnym, Silną, Życzliwym i Odważnym zrobiliśmy to i bardzo się z tego cieszę.

No, skończyłam pisać, a teraz idę oglądać serial. Życzę Wam dobrej nocy.

O autorze:

Przemysław Staroń – psycholog, nauczyciel, trener, nagrodzony przez Komisję Europejską twórcą międzypokoleniowego Zakonu Feniksa, tutor niemal 40 olimpijczyków z filozofii, fan efektu wow, twórca #utrzy, zwany też profesorem Snapem, wyróżniony w konkursie im. Ireny Sendlerowej „Za naprawianie świata”, nagrodzony LGBT+ Diamond 2019 Polish Business Award, wybrany Człowiekiem Roku Gazety Wyborczej za „wzorowe sprawowanie”. Nauczyciel Roku 2018.

Asy Internetu▲



Asy Internetu to bezpłatny program, który jest skierowany do szkół podstawowych w całym kraju. Jego celem jest wzmacnianie w dzieciach i nastolatkach wartości, które pomogą im uniknąć zagrożeń w sieci oraz wsparcie nauczycieli i nauczycielek w tym zakresie. Pomagamy zmieniać lekcje o bezpieczeństwie w internecie w przygodę! W Polsce program realizują wspólnie Fundacja Szkoła z Klasą i Google.