



Narodowy Dzień Życia
Fundacja



RODZINA RECEPTĄ NA

KRYZYS

TOMASZ DAJCZAK
PIOTR GOŁASZEWSKI
PRZEMYSŁAW JABŁOŃSKI
TOMASZ OCHINOWSKI
MAREK I WOJCIECH WARECCY

RODZINA RECEPTĄ NA KRYZYS



Narodowy Dzień Życia
Fundacja

Autorzy:

Tomasz Dajczak
Piotr Gołaszewski
Przemysław Jabłoński
Tomasz Ochowski
Marek i Wojciech Wareccy

Redakcja:

Maciej Chojnowski



*Narodowy Dzień Życia
Fundacja*

**Fundacja Komitetu Obchodów
Narodowego Dnia Życia**

ul. Wilcza 9
00-538 Warszawa
tel./fax 022 628 03 45

www.dzienzycia.pl
www.silnarodzina.pl



WSTĘP

Oddajemy w Państwa ręce książkę „Rodzina receptą na kryzys”. Naszą intencją było zainspirowanie Państwa do poszerzenia wiedzy o rzeczywistości ekonomicznej. Książka nie jest jednak podręcznikiem, którego zadaniem jest tłumaczenie terminologii ekonomicznej – takich publikacji nie brakuje. Zależało nam przede wszystkim na wywołaniu refleksji nad tym, jak nasze rodziny radzą sobie z kwestiami ekonomicznymi.

W naszej publikacji podpowiadamy, jak wychowywać dzieci do odpowiedzialnego funkcjonowania w rzeczywistości rynkowej. Podsuwamy pomysły na lepsze zarządzanie domowym budżetem. Wskazujemy na związane z pracą zawodową niebezpieczeństwa czyhające na nasze rodziny. Podpowiadamy, jak nauczyciele mogą wspomagać rodziny w odpowiedzialnym wychowaniu. Inspiracje w naszej książeczce znajdują również Ci z Państwa, którzy prowadzą własną działalność gospodarczą.

Nie proponujemy Państwu jednej, zawsze skutecznej metody funkcjonowania w rzeczywistości rynkowej. Sytuacja każdego z nas jest inna. Warto jednak zastanawiać się nad ekonomicznymi aspektami życia naszych rodzin po to, by czynić lepszy użytek z talentów, które posiadamy, i odpowiedzialnie zarządzać powierzonymi nam dobrami.

RODZINA A FINANSE

WSTĘP

Wiele z tego, co na co dzień dzieje się w rodzinie, jest wychowaniem ekonomicznym. Lekcji udziela samo życie. Każde kieszonkowe jest ćwiczeniem, a każdy kryzys rodzinny (w tym ekonomiczny) egzaminem.

W rodzinie występują wszystkie typowe biznesowe zachowania i czynności:

Planowanie

Każda rodzina mniej lub bardziej planuje wydatki oraz cele, do których zmierza (np. wakacyjny wyjazd nad morze, remont mieszkania itp.). Planowanie może być realne albo takie, do jakiego przyzwyczajają nas nasi władcy: oderwane od życia i na pokaz. Tyle że rodzina za ewentualne błędy płaci realnymi kłopotami, stąd rodzinne planowanie musi uwzględniać cele wspólne (np. remont mieszkania), ale też interesy jej poszczególnych członków: od kupna wymarzonej zabawki poczynając, na wyborze studiów kończąc. Oczywiście życie niesie wiele nieprzewidywalnych sytuacji, więc planowanie musi być elastyczne. Powinno zawierać cele długoterminowe (budujemy dom na wsi), średnioterminowe (za dwa lata jadę do Holandii) i krótkoterminowe (za trzy miesiące malujemy mieszkanie). Realizację celów trzeba również weryfikować. Na przykład wedle zasady SMART (dosł. sprytny, inteligentny), która jest angielskim akronimem od słów *Simple*, *Measurable*, *Achievable*, *Relevant*, *Timely defined*. Głosi ona, iż cele, które przed sobą stawiamy, winny być:

- proste i jednoznaczne,
- wymierne,
- możliwe do osiągnięcia (nawet gdyby stanowiły wyzwanie),
- istotne,
- określone w czasie.

Praca zespołowa

Razem można remontować dom, prowadzić firmę rodzinną, przygotowywać święta czy wyjazd. Istotą rodziny jest właśnie praca zespołowa i wzajemne wspieranie swoich działań. Współpraca rodziny

tworzy synergję, czyli sytuację, kiedy działając zespołowo osiągamy więcej, niż moglibyśmy zdziałać w pojedynkę. Nie powinniśmy nigdy pozostawiać kogokolwiek samemu sobie i bez pomocy. W rodzinie głównym menedżerem jest zwykle ojciec, który podejmuje wraz z pozostałymi domownikami najważniejsze decyzje. Na nim też spoczywa największa odpowiedzialność za dopilnowanie wszystkiego i stworzenie odpowiednich warunków innym członkom rodziny do pracy i rozwoju. Drucker, legenda zarządzania, mówił, że menedżer to sługa pomagający innym i organizujący im możliwości do realizacji ich celów.

Wykonywanie projektów

Organizowanie świąt to niekiedy poważny projekt, zwłaszcza kiedy ma przyjechać kilkadziesiąt osób. Projektem może być też gotowanie obiadu czy studia dziecka. Powodzenie projektu zależy od tego, co zawsze decyduje o sukcesie lub porażce w *normalnym* biznesie: dobrego planowania celów, kompetentnego spojrzenia ekonomicznego, motywacji, komunikacji.

Zarządzanie i liderowanie

Ojciec jest niczym główny menedżer a dziadek jak prezes rady nadzorczej, niemniej bez mamy i babci daleko nie zajądą. Bez dobrego przywództwa sukces rodziny staje pod znakiem zapytania.

Inwestycje (dzieci!)

Może zabrzmieć to nieco bezduszenie, ale dzieci należy traktować jako najlepszą inwestycję na przyszłość. Wprowadzenie przez Bismarcka jeszcze w XIX wieku ubezpieczeń społecznych wywarło taki wpływ na rodzinę, że rozerwany został naturalny związek pomiędzy dziećmi i rodzicami. Rodzice na starość nie musieli liczyć na oszczędności oraz opiekę potomstwa, bo wyręczało je w tym państwo. Z jakim efektem – o tym wiele osób ostatecznie przekonało się na własnej skórze. Teraz, na skutek nieuchronnej plajty ubezpieczeń w wielu krajach świata, ponownie lepiej liczyć na własne dzieci niż na zakłady ubezpieczeniowe.

Każda rodzina to małe przedsiębiorstwo o określonych dochodach i strukturze wydatków, w której dzieci nabywają podstawową wiedzę ekonomiczną o świecie. Psycholodzy od niedawna próbują zbadać, jak dzieci zdobywają wiedzę ekonomiczną. Metody są rozmaite. Badacze dają dzieciom sztuczne pieniądze i przyglądają się, jak próbują one nimi gospodarować¹. Jeszcze ciekawsze są wyniki badań dotyczących zasad wydawania przez dzieci kieszonkowego, która okazała się ściśle związana z ich rozumieniem pojęć ekonomicznych. Najważniejszy wniosek

¹ Tadeusz Tyszka, *Psychologia Ekonomiczna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s. 280.

wyływający z tych badań był taki, że **dzieci, które nie dostawały regularnie kieszonkowego, były w mniejszym stopniu wyedukowane ekonomicznie**. Czyli praktyka czyni mistrza.

Psycholodzy postanowili nawet zbadać, jak dzieci rozumieją i oceniają system podatkowy (lata 90., Europa Zachodnia). Okazało się, że 12- i 14-latkowie doskonale rozumieli samo pojęcie podatków. Pytano ich, co by było, gdyby je zniesiono. Zdaniem dzieci, konsekwencją byłoby zmniejszenie możliwości dostępu do dóbr wspólnych.

Ambicją niniejszego opracowania nie jest wyczerpujące omówienie wszystkich wspomnianych wcześniej zagadnień. Celem, który przyświecał nam podczas pracy, było raczej stworzenie przystępnego w odbiorze vademecum, które po pierwsze, skłaniałoby Czytelnika do refleksji nad codziennymi praktykami ekonomicznymi i pedagogicznymi (planowanie budżetu, zakupy, kieszonkowe, wspólne obowiązki etc.); po drugie, podsuwało praktyczne wskazówki, jak uporządkować – nierzadko dość chaotyczne czy niekonsekwentne – decyzje związane z tymi kwestiami; po trzecie, wskazywało na niebezpieczeństwa związane z naszą percepcją rzeczywistości w chwilach kryzysowych (np. utrata pracy); po czwarte, dawało narzędzia umożliwiające Czytelnikowi przełamanie myślowych schematów i rozpoczęcie twórczej pracy nad sobą i swoim postępowaniem, co powinno przeciwdziałać stanom depresyjnym.

Jednym słowem, proponujemy przede wszystkim podstawy profilaktyki ekonomiczno-psychologicznej; jesteśmy głęboko przekonani, że traktowanie obu tych kwestii oddzielnie jest błędne i niejednokrotnie nie pozwala ludziom ustrzec się przed poważnym kryzysem. Zachęcamy zatem do lektury i krytycznego namysłu nad własnymi praktykami, których pozorna błahość – wynikająca z ich zanurzenia w kieracie codzienności – nie powinna przystaniać ich fundamentalnego znaczenia dla naszego samopoczucia.

1. RODZINNA EKONOMIA

Nie przystoi, by podwładny przykładal miarkę swojego nędznego intelektu do działań przywódcy państwa i w swym wyniosłym zuchwalstwie uzurpowal sobie prawo do publicznego osadu jego uczciwości².

(Odpowiedź pruskiego ministra spraw wewnętrznych i policji Gustawa von Rochowa z 15 stycznia 1839 roku na petycję obywateli pewnego pruskiego miasta)

W tym rozdziale dowiesz się, jakie są zasady rodzinnej ekonomii i co na nią wpływa źle lub dobrze.

2 Ludwik Von Mises, *Biurokracja*, Fijorr Publishing, Lublin–Chicago 2005, s. 10.

Podział pracy w domu

Według powszechnego stereotypu mężczyzna jako ojciec rodziny jest zobowiązany do zarabiania pieniędzy oraz – od czasu do czasu – wbijania gwoździ, podczas gdy kobieta ma robić zakupy, gotować i zajmować się dziećmi. Feministki gorąco protestują przeciwko temu *niehumanicznemu systemowi*, więc muszą same gotować a nawet wbijać gwoździe (nie mówiąc o przetykaniu zlewów).

W gruncie rzeczy w każdym domu ustala się podział pracy z jednej strony specyficzny dla konkretnej sytuacji bytowej, a z drugiej wynikający z zadań przypisywanych przez role społeczne. Oczywiście ostatnią rzeczą, jaką należy do tego używać są studia gender czy wojujący feminizm. Dlaczego? Otóż nikogo na dłuższą metę nie da się zmusić do współdziałania i uczestniczenia w obowiązkach i pracach rodziny. Może się to wydarzyć jedynie tymczasowo, niemniej efekty tego nigdy nie są trwałe. Oczywiście, są takie domy, w których panuje terror albo ignorowane są wzajemne zobowiązania rodzinne.

Z pracą w domu jest dokładnie tak, jak z pracą w firmie: potrzeba nieco kontroli, ale nie zastąpi ona pozytywnej motywacji i chęci ulżenia drugiej stronie. Co to za mąż, który leży na kanapie i patrzy, jak jego żona zaharowuje się w pracy i w domu? Co to za żona, która nie ma ochoty i czasu ugotować obiadu dla rodziny, chociażby na niedzielę? Co to za dzieci, które obojętnie patrzą na zapracowanych rodziców i nie pomagają im w obowiązkach domowych?

Do harmonijnej współpracy najzupełniej wystarczy miłość pomiędzy małżonkami, przyjaźń i odrobina zdrowego rozsądku. Zasady podziału obowiązków domowych można sformułować mniej więcej tak:

1. Każdy członek rodziny powinien partycypować w pracy domowej, nawet jeśli ma dwie lewe ręce tudzież jest nieletni.

Jedni zmywają naczynia, inni wynoszą śmieci i kładą lalki oraz misie spać. W domu dla każdego znajdzie się stosowana praca i nawet małe dzieci mogą poprzez obserwację i rozsądne zaangażowanie w prace domowe (w proporcjach właściwych dla ich wieku) zrozumieć i przyswoić sobie podstawowe reguły solidarnego współistnienia.

2. Są prace, które wykonuje się samemu, ale są też takie, które nie tylko lepiej, ale wręcz należy wykonywać wspólnie, czego przykładem może być ubieranie choinki czy generalne porządki.

3. Większość prac można z góry przypisać do poszczególnego członka rodziny; pamiętajmy, że trzeba wtedy pilnować czy są wykonywane.

4. System nigdy nie **funkcjonuje bezkolizyjnie** i zawsze są problemy, dlatego trzeba czuć, żeby w przypadku konfliktów szybko i skutecznie je rozwiązywać.

5. **Podział na prace typowo męskie i damskie jest w gruncie rzeczy pozbawiony sensu.** Mężczyźni potrafią świetnie gotować (jeśli chcą, rzecz jasna). Pranie robi pralka, a niejeden gwóźdź – bez demolowania całej ściany – może doskonale przybić kobieta.

6. W rodzinie bywają również **obowiązki specjalne**, jak na przykład opieka nad chorym czy niedołącznym jej członkiem i wtedy czasem wymagane jest przyjęcie specjalnej procedury.

7. **Warto często i regularnie zbierać się przy domowym stole** na rozmowę, bo wtedy najlepiej udaje się pogodzić wzajemne interesy i jest tu rola dla seniorów.

8. Należy pamiętać, że **sytuacja jest płynna**, warunki się zmieniają, zatem i plan należy pod tym kątem odpowiednio modyfikować.

Ile mamy pieniędzy – tajemnica ściśle chroniona?

Czy należy głośno mówić, ile pieniędzy jest w domowej kasie? Najczęściej dominują dwie postawy:

- Nie mówić, żeby dzieci nie zajmowały się tak zwaną prozą życia i miały miłe i beztroskie dzieciństwo pozbawione trosk materialnych, bo na to zawsze przyjdzie czas.
- Mówić, jak sprawy się mają, co jednak – zdaniem wielu rodziców – może negatywnie wpłynąć na dziecięcą psychikę.

Generalnie zalecany jest zdrowy rozsądek. Przesadne akcentowanie spraw materialnych może doprowadzić do obciążania dzieci nadmiernym

poczuciem odpowiedzialności lub winy, w wyniku czego mogą one próbować działań niczym tytułowy bohater z opowiadania *Pisarczyk z Florencji* Amicisa:

Cały dom był głęboko uśpiony. Zaczął więc pisać z pośpiechem, a opaski piętrzyły się przed nim. Tak pisząc słyszał miarowy krok straży miejskiej w pobliskiej pustej uliczce, potem turkot powozu, który nagle ustał; w chwilę później ciężki turkot wozów posuwających się jeden za drugim, a potem jeszcze głębką ciszę, przerywaną od czasu do czasu dalekim szczekaniem psa. I pisał, pisał... A tymczasem ojciec jego stał za nim. Zbudzony stukiem upadającej książki, przeczekał on czas jakiś, wszedł do izdebki w chwili, kiedy turkot wozów tłumił jego kroki, i stał tam, z swoją siwą głową ponad ciemną główką syna i widział, jak pióro jego biega po opaskach, i w jednej chwili odgadł wszystko, wszystko przypominał, rozumiał, a niezmierna żałość i tkliwość zalała mu duszę przykuwając go, bez tchu, za plecami syna³.

Z drugiej strony unikanie za wszelką cenę mówienia o sprawach materialnych też ma istotne wady, ponieważ utrzymuje dzieci i bliskich w atmosferze błogiej nieświadomości co do realiów, w jakich znajduje się rodzina i jej żywicieli. Najlepsze jest znalezienie złotego środka: nie jest wskazane ani nadmierne obciążanie troskami materialnymi, ani utrzymywanie iluzji, że stać nas na wszystko i zawsze.

Świadomość realiów finansowych może skutecznie powstrzymać roszczeniowe zachowania dzieci i jest pierwszym treningiem samodyscypliny, umiejętności oszczędzania i samoograniczenia. To najlepsza lekcja ekonomicznej edukacji.

Dobre wychowanie bynajmniej nie jest wychowaniem bezstresowym i oderwanym od realiów, a rozmawianie na temat finansów domowych niekiedy może powodować zadziwiające rezultaty.

Warto pamiętać o tym, że:

- dyskusja o pieniądzach jest bardzo częstym źródłem kłótni (albo pretekstem do niej);
- warto te rozmowy prowadzić spokojnie i porządnie, a nie na przykład w czasie zmywania lub po nieudanym pożyciu małżeńskim;
- bardzo ważną rolę pełni porządne planowanie (ze wszystkimi jego szykanami - czyli Excel albo papier);
- planując określamy nasze marzenia i cele.

3 http://www.vitamisiek.pl/czytelnia/opowiadki/pisarczyk_z_florencji.html

Przytoczymy jeszcze jedną historię związaną z omawianymi zagadnieniami:

– Mój mąż pochodzi z ubogiego domu, w którym zawsze brakowało pieniędzy. I choć teraz oboje dobrze zarabiamy, on nadal uważa, że powinniśmy cały czas oszczędzać na czarną godzinę. Ja uważam inaczej: skoro nas stać na wakacje za granicą, to naprawdę nie muszę co roku lądować na naszej działce – mówi Joanna, menedżerka w banku, mama pięcioletniej Julki. Doświadczenia wyniesione z dzieciństwa często nie pozwalają partnerom ustalić wspólnych finansowych priorytetów. Jeśli ty wychowałeś się w zamożnym domu, za to twój mąż nigdy nie miał pieniędzy, teraz trudno wam będzie znaleźć kompromis bez szczerzej rozmowy. Zanim więc zaczniecie ustalać, kto w waszym domu trzyma kasę i na jakich zasadach ją wydajecie, porozmawiajcie o tym, jaką rolę pieniądze odgrywały w waszych rodzinach⁴.

Kiedy dzieci mogą same zarabiać?

Wg zeszłorocznych badań CBOS „ponad trzy czwarte młodzieży z ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych (76 proc.) ma za sobą doświadczenie pracy zarobkowej; najwięcej uczniów (73 proc.) pracuje podczas wakacji; pracę częściej podejmują chłopcy niż dziewczęta”⁵.

Nasze dzieci mogą legalnie zacząć pracować od 16. roku życia, zatem już wcześniej możemy je zachęcać, inspirować do zastanawiania się i rozważania takiej możliwości w przyszłości.

Nie bójmy się zezwalać dzieciom podejmowania pracy, aczkolwiek pamiętajmy o zdrowym rozsądku. Ważne jest, aby:

- praca była stosowna do ich wieku i możliwości;
- nie kolidowała z ich zasadniczymi zadaniami, na przykład z nauką szkolną;
- nie narażała ich na niebezpieczeństwo;
- nie powinna też stać się zasadniczym celem życiowym, przesłaniać szerszych możliwości i perspektyw;
- powinna być kontrolowana przez rodzica.

Z ubiegłorocznego badania instytutu Ipsos wynika, że większość (ponad 85 proc.) młodzieży w wieku 11-18 lat otrzymuje kieszonkowe od rodziców. Dzieci w wieku od 11 do 14 lat dostają średnio 40 zł, starsze – 80 zł. Rzadko

⁴ http://polki.pl/rodzina_rodzice_arttykul,10018947.html

⁵ *Prawie trzy czwarte uczniów pracuje podczas wakacji*, 21 czerwca 2011 http://praca.gazetaprawna.pl/arttykuly/525124,prawie_trzy_czwarte_uczniow_pracuje_podczas_wakacji.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+GazetaPrawna-Praca+%28Gazeta+Prawna++Praca+i+ubezpieczenia%29 [dostęp 2012-01-19]

zaspokaja to ich potrzeby. Chcą wieść taki sam styl życia i mieć takie same gadzety jak ich rówieśnicy z Europy Zachodniej. Tamci dysponują jednak bez porównania większymi kwotami – z niedawnych eurobadań wynika, że kieszonkowe młodego Brytyjczyka wynosi w przeliczeniu średnio 375 zł miesięcznie, Szweda – 340 zł, a Francuza i Niemca – około 220 zł.

Polskie nastolatki wiedzą, że rodzice więcej nie dadzą, i coraz częściej biorą sprawy w swoje ręce: w Internecie pełno jest ogłoszeń szukających pracy gimnazjalistów i uczniów szkół średnich. Propozycji dla nich jest jednak niewiele.

W USA, gdzie od dzieci oczekuje się pracy, już kilkulatki zarabiają, sprzedając upieczone przez siebie ciasteczka. 11-latki, po ukończeniu kursu prowadzonego przez Amerykański Czerwony Krzyż, opiekują się dziećmi (matki, które same kiedyś były babysitterkami, mają do nich zaufanie), 13-latki rozwożą gazety i pomagają w prostych pracach biurowych, zaś 14-latki mogą już w ograniczonym wymiarze czasu pracować legalnie w restauracjach, kinach i biurach.

U nas nastolatków szukających pracy przez Internet zasypują ofertami oszuści, którzy podają się za ich rówieśników i namawiają, by zarabiać pieniądze tak jak oni: klikając w reklamy na stronach internetowych albo wysyłając e-maile. W realnym świecie popularne jest roznoszenie ulotek, układanie towarów na półkach sklepowych i zbieranie owoców. Ponieważ dzieci z reguły robią to na czarno, nie brak hochsztaplerów, którzy je wykorzystują i oszukują przy wypłacie.

Legalnie do 16. roku życia można pracować tylko na rzecz podmiotów prowadzących działalność kulturalną, artystyczną, sportową lub reklamową. Podmioty te muszą jednak wcześniej wypełnić szereg formalności i uzyskać zezwolenie Państwowej Inspekcji Pracy na zatrudnienie nastolatka. Ci, którzy ukończyli 16 lat, mogą już wykonywać wszystkie lekkie prace – oczywiście także za zgodą PIP⁶.

No i jeszcze jedno, o czym nie wolno zapomnieć. Inaczej zgłosi się do Ciebie prędzej czy później Urząd Skarbowy. **Koniecznienie dowiedz się, czy i w jaki sposób powinieneś rozliczyć dochód swojej pociechy.** Jako że regulacje w tej materii są bardzo płynne i (zbyt) często się zmieniają, nie podajemy żadnych szczegółowych przepisów. Niemniej nawet gdy dochody dziecka nie przekroczą kwoty wolnej od podatku (3091 zł), a są rozliczane według skali podatkowej, jego rodzice (opiekunowie) muszą to uwzględnić w zeznaniu. Deklarację PIT trzeba będzie obowiązkowo złożyć w odpowiednim urzędzie skarbowym do 30 kwietnia następnego roku, wypełniając ją na imię i nazwisko małoletniego dziecka⁷.

6 <http://www.polityka.pl/spoleczenstwo/artykuly/1502143,1,debata-czy-dzieci-powinny-pracowac.read#ixzz1ehZrzZzl>

7 *Dziecko też musi zapłacić PIT od pieniędzy zarobionych w wakacje*, http://podatki.gazetaprawna.pl/artykuly/524106,dziecko_tez_musi_zaplatc_pit_od_pieniedzy_zarobionych_w_wakacje.html, 17 czerwca 2011 [dostęp 2012-01-19]

Tajemnice kieszonkowego

Na początek krótka informacja: „91 proc. uczniów jest całkowicie zależnych finansowo od rodziców. Kieszonkowe regularnie otrzymywało 38 proc. uczniów; 53 proc. wspomaganych było w ten sposób nieregularnie”⁸. Nie ma innego wyjścia. Kieszonkowe trzeba dawać. Dlaczego? Z kilku powodów:

- dziecko dostając kieszonkowe, poznaje wartość pieniądza;
- uczy się planować swoje potrzeby;
- nieroztropnie gospodarząc powierzoną sumą, poznaje, co znaczy nie mieć pieniędzy.

Pamiętajmy również o kilku podstawowych regułach:

- jeśli już zdecydujemy się dawać, to róbmy to regularnie, w ustalonych odstępach czasu, i niech dzieje się tak nieodwołalnie;
- nie wtrącajmy się w to, jak dziecko wydaje pieniądze, nawet kiedy wydaje nam się, że robi to głupio (inaczej nigdy nie pozna konsekwencji swojego działania);
- dawajmy nagrody specjalne za szczególne osiągnięcia.

No dobrze, ale kiedy zacząć?

Wydaje się, że najlepszym czasem na rozpoczęcie dawania kieszonkowego jest ten moment, w którym dziecko albo zacznie Cię prosić o wizytę w sklepie z zabawkami, albo samo zwróci się z prośbą o pieniądze. I nie ma się tu co łudzić: następuje to coraz szybciej, w coraz młodszy wiek. Dzieje się tak ponieważ dlatego, że wielu rodziców, którzy (niestety!) nie mają czasu zajmować się dziećmi, usiłuje zrekompensować swój brak zainteresowania właśnie pieniędzmi. Jeżeli jednak ktoś sądzi, że za pomocą środków płatniczych uda mu się kupić autorytet i szacunek, może się bardzo rozczarować. Być może kupi w ten sposób trochę „świętego spokoju”, ale będzie tak jedynie do czasu.

Jak często? Tygodniówka czy co miesiąc?

Jak napisaliśmy wcześniej, ważną funkcją dawania dziecku pieniędzy jest jego edukacja ekonomiczna. Zatem wypływa z tego prosty wniosek,

⁸ Powakacyjny, *opłakany budżet uczniów szkół średnich*, <http://wiadomosci.onet.pl/kraj/powakacyjny-oplakany-budzet-uczniow-szkol-srednich,1,4798399,wiadomosc.html>, 20 lip 11 [dostęp 2012-01-19]

że na początku lepiej dawać małemu dziecku częściej mniejsze sumy, zaś z czasem gdy staje się ono starsze (i mamy nadzieję: dojrzałe), wówczas możemy dawać rzadziej (np. co dwa tygodnie a potem co miesiąc) odpowiednio większe kwoty.

Ile? A na ile Cię stać?

W klasie, w szkole, na osiedlu zawsze znajdzie się rodzic, który może dawać większe kwoty swemu dziecku niż Ty, o czym na pewno nie omieszka Cię poinformować Twoja latorośl. Morał z tego prosty: nie ulegaj presji, ale rozważ, ile możesz jej dać. Zasadniczo tygodniówka jest iloczynem rodzinnego stanu budżetu i potrzeb dziecka (na jakim jest etapie rozwoju). W ubiegłym roku, wg pewnych szacunków dziecku do 10. roku życia wystarczało około 20 zł, młodsze nastolatki otrzymywały około 40 zł miesięcznie, a młodzież w wieku 15-18 lat niewiele ponad 80 zł – to tak dla orientacji. W tym miejscu nie od rzeczy będzie odesłanie Czytelnika do rozdziałów o manipulacjach i negocjacjach.

Początkowo dziecko i tak gros pieniędzy przeznacza na łakocie, więc nawet jeśli Was stać, aby dawać pociesze większe kwoty, to najpierw zastanówcie się, czy aby dziecko samo przesadnie się nie utuczy. Z kolei gdy rośnie, wzrastają również jego potrzeby np. kosmetyki, młodzieżowa prasa, pierwsze ciuchy, akcesoria rozrywkowe, a jeszcze później takie wydatki, jak kino czy telefon komórkowy.

Pamiętaj: dając kieszonkowe, masz prawo a nawet obowiązek pytać, na co dziecko wydaje pieniądze.

Podwyżki, nagrody – tak jak w życiu – powinny być uzasadnione realnymi zmianami potrzeb lub osiągnięciami. Nie dajmy się zwariować: należy oczekiwać od dzieci zarówno sprzątanego w domu, jak i dobrych ocen, zatem nie dawajmy nagród za normalność.

A co robić, jeśli dziecku skończą się wcześniej pieniądze i nęka nas o przyznanie dodatkowych środków? Tu wymagana jest konsekwencja i świadomość celu. Jeśli ulegniemy, to nauczymy je, że oszczędzanie nie jest ani konieczne, ani potrzebne, a pieniądze i tak się jakoś znajdują⁹. Chcecie tego?

Karta płatnicza

Czemu nie? Jak wszystko w życiu także i ona ma swoje plusy

⁹ Jak dobrać wysokość kieszonkowego do wieku dziecka, http://www.dobra-rada.pl/jak-dobrac-wysokosc-kieszonkowego-do-wieku-dziecka_1247 [dostęp 2012-01-19]

(np. możliwość oszczędzania i kumulacji pieniędzy) oraz minusy (np. trudności w wypłacaniu małych kwot, zgubienie, kradzież). Jeśli nauczyć dziecko, że musi ZAWSZE regulować spłaty i NIE WOLNO mu się z tym spóźniać, może to pozwolić mu uniknąć szeregu kłopotów w przyszłości.

Warto też ustalić z dzieckiem zasadę, że każde podjęcie środków przekraczających 50% stanu z konta powinna być uzasadniona celowością (np. zbierało na nowy sprzęt audio lub rower). Być może będzie to też okazja do uświadomienia dziecku, że przyjdzie taki czas, gdy będzie musiało liczyć tylko na swoją zaradność. Przecież uświadomienie pociechy, jak w przyszłym, dorosłym życiu stać się ekonomicznie samowystarczalnym, jest jednym z celów wychowania, prawda?

I jeszcze uwaga na sam koniec: to świetnie, że uczysz dziecko zasad ekonomii, zarabiania pieniędzy, oszczędzania, obchodzenia się z kartą kredytową, a nawet tego, czym jest giełda. Nie zapomniałeś jednak o czymś? Obecna kultura i tak w swoim głównym nurcie pcha nas w świat materializmu i hedonizmu, w świat przyjemności i użycia, zatem dla zrównoważonego rozwoju dziecka, zainteresuj je działalnością charytatywną. Nie chodzi o uspakajanie własnego sumienia, ale o wszechstronny rozwój dziecka.

Czy należy płacić za pracę w domu?

To zależy. Za coś, co możemy nazwać wkładem każdego członka rodziny w normalne funkcjonowanie domu, z pewnością nie, bo w przeciwnym wypadku wszyscy wszystkim w gruncie rzeczy musieliby płacić (np. za podgrzanie kotleta czy zrobienie herbaty). Zapewne też nasze państwo natychmiast wprowadziłoby stosowne opodatkowanie takich usług (na przykład 23 % VAT-u za świadczenie wzajemnych usług domowych) i trzeba by zasuwać ze ścierką w jednej ręce i kasą fiskalną w drugiej. Wszystkim, którzy uważają, że to przesada, przypominamy, że od niedawna każdy sprzedawca oścypka musi dysponować taką kasą fiskalną.

W normalnym domu dzieci mają wykonywać pewne prace, pomagać w codziennych obowiązkach ze względu na szacunek i miłość do rodziców. Kiedyś nasz dziadek zawarł z nami umowę na malowanie siatki wokół ogrodu na wsi. Byliśmy z bratem całkiem niedużi, ale dzień w dzień pod kierunkiem mamy malowaliśmy siatkę zieloną farbą olejną, którą zapamiętamy do końca życia. Kiedy wykonaliśmy robotę, dziadek przeprowadził poważny odbiór pracy wraz z kontrolą jakości, a dopiero potem nastąpiła wypłata. Byliśmy bardzo dumni z zarobionej sumy. No i po raz pierwszy w naszym socjalistycznym państwie poznaliśmy, że istnieje związek pracy i pieniędzy. Poniżej przedstawiamy list obrazujący, do czego prowadzić

może wynagradzanie dzieci za prace domowe:

Właśnie oglądam DDTVN i natchnęło mnie do zadania Wam pytania jak w tytule wątku. Moja młodsza siostra (ma 15 lat) jest doskonałym przykładem. Nie robi nic „za darmo”... Jeśli ma posprzątać (nawet swój pokój) najpierw zadaje pytanie „za ile”. Mama z Babcią za wszystko jej płacą (nawet za zjedzenie obiadu!!). Oczywiście nie są to duże sumy: 2, 5, czasem 10 zł. Ja osobiście uważam to za jakieś nieporozumienie¹⁰.

Kiedy praca zajmuje miejsce rodziny

Gdy praca zajmuje miejsce rodziny, wtedy nie dzieje się dobrze. Bez względu na to, czy chodzi o ojca czy matkę, to strata dla rodziny jest ogromna. Powodów tej sytuacji może być kilka:

- konieczności ekonomicznej,
- chęć zrobienia kariery,
- przedkładanie towarzystwa kolegów z pracy ponad rodzinę,
- pracobolizm,
- mobbing.

Bez względu na przyczyny rodzi to dla rodziny poważne konsekwencje:

- dzieci nie są dopilnowane tak, jak trzeba, i wzrasta prawdopodobieństwo problemów wychowawczych;
- rozpada się więź rodzinna na wszystkich poziomach.

Inaczej mówiąc: wszystko to, po co pracujemy, żeby zapewnić środki do życia rodzinie, staje się nieaktualne, ponieważ rodzina często przestaje istnieć. Pracodawcy znając ten problem, przyjmują generalnie dwa podejścia:

- dbają o pracowników i starają się za wszelką cenę ustrzec ich przed pracobolizmem i wypaleniem zawodowym, gdyż zwyczajnie szanują zatrudnionych a poza tym uważają, że ludzie, którzy ulegli tym przypadłościom, na dłuższą metę pracują gorzej;
- starają się za wszelką cenę wycisnąć z nich wszystkie siły, aby ich potem zwolnić i zacząć wykorzystywać następnych.

10

<http://www.familie.pl/Forum-3-25/m429862-1,Czy-placenie-dziecku-za-wykonywanie-prac-domowych-jest-dobra-metoda-wychowawcza.html#ixzz1ePeHKC00>

Ludzie, którzy porzucili rodziny dla pracy zawodowej, opowiadają zazwyczaj o konieczności, presji sytuacji i tym podobne historie. Nikt nie zaprzeczy, że pracujemy w korporacjach, a czasem musimy brać prace dodatkowe lub niekiedy wyjeżdżamy na zlecenia firmowe poza miejsca, w których mieszkamy. W gruncie rzeczy chcąc wyznaczyć granicę dla takich zachowań, należy stwierdzić, iż **znajduje się ona w tym miejscu, gdzie podejmowane działania nie zapewniają bytu rodzinie, ale ją dezintegrują**. Często wybór kariery zawodowej kosztem rodziny ma motywacje egoistyczne. Lepiej żyć skromniej i zachować wartości rodzinne, niż zdobyć dobra materialne, tracąc duszę rodziny.

Rozliczenia rodzinne. Pojawienie się własności i nowych konfliktów

Jak zmiany w Polsce (przejście z PRL do tego dziwnego tworu, jaki mamy dzisiaj) wpłynęły na relacje rodzinne (nowe problemy związane z pojawianiem się własności)? Istnieje cała masa nienawiści i spraw sądowych w rodzinach, które jeszcze niedawno bardzo się kochały, a teraz skaczą sobie do oczu o kawalerkę na 11. piętrze.

No właśnie – jak poganie mają rozsądzać chrześcijan w sądach? Nie sędzi się z bratem – chce Twojego domu, daj mu i samochód. Tak postępuje wyznawca Chrystusa. Rzeczywiście pojawiło się masę problemów z własnością. Ludzie zachłystnęli się posiadaniem i nie widzą społecznego charakteru praw własności. Sam miałem ostatnio tego przykład, gdy odcięto drogę dojazdową do szkoły moich dzieci, a przecież ludzie, którzy tam mieszkają, nie zbudowali tej drogi, nie mają żadnych moralnych praw do tej własności, a jednak załatwili sobie odpowiedni znak zakazu¹¹.

Wielu ludzi, którym wydawało się, że tego typu sprawy ich nie dotyczą, czasem nieoczekiwanie przy okazji spadku lub wspólnych rodzinnych interesów czy rozliczeń nagle znajduje się w oku cyklonu. I ani się obejrzą a już zażarcie walczą o każdy grosz z bliskimi, święcie przekonani o swojej racji. Niekiedy pełni nienawiści i urazy.

Niejasne prawo, brak dbałości o porządne załatwienie spraw majątkowych, kwestie związane z testamentem, kryzys rodzinny czy chęć ominięcia wysokich opłat notarialnych stanowią bardzo sprzyjający grunt do ekonomicznych wojen rodzinnych. Jak się wydaje, jest ich ostatnio raczej więcej niż mniej. Trudno tu komuś coś radzić, kiedy jest pokrzywdzony przy podziale majątku rodzinnego. Drugi policzek to jedno, a bycie ofiarą losu to drugie.

11 Cytat na podstawie opracowania Tomasza Teluka przygotowanego specjalnie dla autorów niniejszego tekstu. Wszystkie kolejne przytoczenia wypowiedzi T. Teluka pochodzą z tegoż źródła.

Takim potencjalnie bardzo konfliktogennym pomysłem jest tak zwana „odwrócona hipoteka”. Ustawa w tej kwestii znajduje się obecnie (piszemy to na początku 2012 roku) na etapie przygotowywania przez rząd. Istnieją opinie, że jest to narzędzie mogące posłużyć do wywłaszczenia Polaków, zwłaszcza w połączeniu z nasilającym się kryzysem ubezpieczeń społecznych. W ocenie innych ekspertów może ona zmobilizować członków rodzin do zajęcia się osobami starszymi. Doktor Cezary Mech uważa, iż

Odwrócona hipoteka będzie generować konflikty rodzinne. Akwizytorzy dotrą do starszych ludzi, namówią do zawarcia umowy w zamian za przekazanie bankowi prawa do mieszkania po śmierci, a potem, gdy taki człowiek zachoruje i będzie wymagał opieki, albo – gdy skończy się czas wypłaty renty, rodzina powie: „To niech się teraz akwizytor o ciebie zatroszczy” – ostrzega dr Mech. Także w opinii Pawła Pelca, tego rodzaju inżynieria finansowa jako „proteza” rozpadających się we współczesnym świecie zachodnim więzów rodzinnych jest złym rozwiązaniem, ponieważ będzie silnie atomizować społeczeństwo, doprowadzi do osamotnienia starszych ludzi oraz wywłaszczenia społeczeństwa z majątku, który jeszcze pozostaje w polskich rękach. Wprowadzenie instytucji odwróconej hipoteki z pewnością odbije się na rynku nieruchomości. Rynek ten cechuje obecnie niska płynność – bardzo trudno jest sprzedać mieszkanie czy dom, a ceny spadają. Umowy odwróconej hipoteki zamrozą część zasobów mieszkaniowych do czasu śmierci właścicieli, co zmniejszy podaż i może w perspektywie wyhamować spadek cen. Jednak po latach, gdy duża liczba mieszkań obciążonych odwróconą hipoteką znajdzie się w portfelach banków, które będą oferowały je do sprzedaży – spadek cen nieruchomości może bardzo się pogłębić, prowadząc do zjawisk zgoła nieoczekiwanych. W Stanach Zjednoczonych, gdzie to nastąpiło, bankom oplaca się wyburzać w miastach całe kwartały domów, aby ograniczyć podaż nieruchomości mieszkalnych, zahamować spadek cen i dzięki temu utrzymać wartość portfela mieszkaniowego, którym dysponują¹².

Jak planować karierę dzieciom?

Oczywiście dobrze jest, jeśli stać was na odłożenie pieniędzy, żeby

w przyszłości dziecko mogło podjąć studia, aczkolwiek nie radzimy przesadnie się na tym koncentrować. W każdym razie, aby stworzyć swoim dzieciom maksymalnie korzystną sytuację, postaraj się nauczyć je odkładać

12 <http://www.naszdziennik.pl/index.php?dat=20120104&typ=po&id=po05.txt>

zjedzenia cukierka na później.

Myślisz, że żartujemy? Nic podobnego. Otóż amerykański psycholog Walter Mischel już ponad 50 lat temu rozpoczął eksperyment, które zapoczątkował prostym, acz bardzo frustrującym dla dzieci badaniem. Znajdującego się w pokoju czteroletniego szkraba stawiał przed takim oto dylematem: „Jeśli zaczekasz na mnie, aż załatwię ważną sprawę, to dostaniesz dwa cukierki; jeśli natomiast zdecydujesz, że nie chcesz spokojnie poczekać do momentu, kiedy wrócę, to dostaniesz tylko jeden, ale za to od razu”, po czym psycholog zostawiał dziecko sam na sam z dzwonkiem, którym mogło przywołać eksperymentatora. Jak ma się cztery lata, to trudny wybór! Mischel badał następnie, jak potoczyło się życie tych dzieci. Okazało się, że:

Ludzie, którzy w dzieciństwie potrafili zapanować nad emocjami wykazują, się dużo większymi umiejętnościami życia w społeczeństwie, osiągają sukcesy osobiste, są pewni siebie w pozytywnym znaczeniu tego słowa. Bardziej odporni na załamanie i apatię. Podejmują wyzwania, mają wiarę we własne siły oraz są godni zaufania.

Natomiast ci, co „chwycili za cukierek”, zdradzali inny portret psychologiczny: nieśmiali, stroniący od ludzi i kontaktów towarzyskich, łatwo wpadali w przygnębienie, w sytuacjach stresowych tracili zdolność działania, byli skłonni do zazdrości i zawiści. Ich reakcje były niewspółmiernie gwałtowne do sytuacji, które je wywoływały¹³.

Trudna sztuka nabywania samokontroli, umiejętność odkładania przyjemności na później jest niezwykle ważną umiejętnością, która umożliwi Twojemu dziecku zrobienie kariery w dowolnej dziedzinie, do której jest predysponowane.

Wracając do tematu: planować czy nie planować? Rodzic powinien rozpoznawać potrzeby i możliwości dziecka i – jak najlepszy wychowawca – podążać za nim i kierować je w stronę najbardziej dla niego odpowiednią. Naturalnie, jest dużym błędem przymuszanie dzieci, aby realizowały niespełnione marzenia rodziców. Tworzenie jedynie słusznego planu, zaspokajającego narcystyczne ambicje rodziców, nie ma wiele wspólnego z prawdziwą miłością, która jest darem i pozwala rosnąć nie fałszywym ambicjom, ale właśnie dzieciom czy wychowankom.

Oczywiście postrzeganie rodziny wyłącznie przez pryzmat ekonomii jest błędne i ograniczające, jednak zapominanie o tym ważnym wymiarze w naszym przekonaniu jest równie szkodliwe.

13 David Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina, Poznań 1997.

2. RODZINA KUPUJE, ALE WŁAŚCIWIE DLACZEGO?

W tym podrozdziale dowiesz się, co nas przymusza do kupowania i jakie są tego skutki.

Plastikowe potrzeby, plastikowe rodziny

Wiele potrzeb jest w nas sztucznie rozbudzanych przez reklamę i marketing. Specjaliści w tych dziedzinach stali się niebywale skuteczni. Używają do planowania swych działań neuromarketingu. Badają i analizują w tomografie funkcjonowanie naszego mózgu, kiedy na przykład myślimy o coca-coli. Stosują semiotykę i psychologię, aby rozpoznawać istniejące w nas pragnienia i wpływać na nie w pożądanym przez nich sposób.

Potrafią oni wzbudzać w nas oraz w naszych dzieciach sztuczne potrzeby, czyli pożądanie usług i towarów w gruncie rzeczy do niczego nam niepotrzebnych. Bezsensowne gromadzenie rzeczy, wymiana na coraz nowsze modele telefonów, telewizorów czy komputerów, często bez najmniejszej konieczności, są tego żywym dowodem. Wielu ludzi jedyny sens swojego życia widzi w gromadzeniu towarów, w wyniku czego zaczynają różnić się między sobą jedynie ilością zgromadzonych dóbr. Nie są w stanie rozróżnić potrzeb realnych od sztucznie wykreowanych. Nowoczesne hipermarkety, zwane też świątyniami konsumpcji, wabią rzesze ludzi nieomalże w dzień i w nocy.

Żywe rzeczy

Przedmioty nabierają znamion istot żywych dzięki reklamie i codziennej dawce relacji z ludźmi, którym zdarza się być przez nie całkowicie zdominowanymi. Reklama usiłuje wmawiać odbiorcy, że rzecz, którą kupi stanowić będzie sens jego życia, że zmieni go, „oświeci” swoim symbolicznym blaskiem i uczyni zeń innego człowieka. To po prostu fałsz, ale można w to usilnie wierzyć i zachowywać się tak, jakby to było prawdą.

Konsument ma się integrować z towarami, a nie z innymi ludźmi. Jak zaznaczają Małgorzata Bogunia-Borowska i Marta Śleboda, zajmujące się m.in. socjologią konsumpcji: „ważniejszego znaczenia nabiera interakcja z rzeczami, a nie z ludźmi. Nastąpiła zmiana miejsc między przedmiotem a podmiotem – możemy mówić o fetyszyzacji towarów polegającej na „nadawaniu przedmiotom specyficznych sensów i znaczeń”¹⁴. Przedmioty uzależniają człowieka od siebie, uwodzą go. Dlaczego tak się dzieje?

Po pierwsze: coraz częściej postrzegamy samych siebie niczym bogów.

14 M. Bogunia-Borowska, M. Śleboda, *Globalizacja i konsumpcja: dwa dylematy współczesności*, Universitas, Kraków 2003, s. 221; Tomasz Lewandowski www.socjologia.wlanet.pl.

Jak zauważa amerykański psycholog Martin Seligman, na niespotykaną dotychczas skalę traktuje się dzisiaj ludzkie emocje, cierpienia, rozkosze, porażki i sukcesy z ogromną powagą i atencją. Człowiek stał się pępkiem wszechświata, a zaspokajanie jego kaprysów i potrzeb stało się motorem gospodarki. Człowiek nie tylko może zawracać bieg rzeki, nie tylko może wpływać na sposób swego myślenia, ale może również zmienić sobie twarz. Jak nigdy dotąd ma możliwość decydowania o samym sobie. Z tego też powodu można traktować **człowieka jako jednostkę maksymalną**.

Po drugie: **fetysz wolności wyboru**. Rynek nie może sprawnie funkcjonować bez wolności wyboru! Jak zauważa M. Seligman, „kiedy jednostka ma dużo pieniędzy do wydania, indywidualizm staje się panującym – przynoszący niezłe zyski – światopoglądem”.

I po trzecie: **głód**. Nie ten znany nam z obrazków, które serwują nam w porze kolacji programy informacyjne – wychudzonych do granic możliwości ludzi, zamieszkujących kraje Trzeciego Świata – ale głód konsumpcji, będący efektem nieustannego nakręcania spirali hedonistycznej. Obecnie już nie „lepsze jest wrogiem dobrego”, ale „nowe jest wrogiem starszego”. Nie musi być lepsze - wystarczy, że jest nowsze, by zmusić konsumenta do pozbycia się starego modelu i zastąpienia go nowym. Bardzo dobrze widać to w przypadku telefonów komórkowych.

Popatrzmy jeszcze na mały i niepełny atlas żywych rzeczy.

Telewizor — często jest najważniejszą osobą w rodzinie. Tylko on zawsze ma coś do powiedzenia. Stoi zwykle na honorowym miejscu i ma zwyczaj uciszać hałasujących domowników. Jest naszym oknem na świat i kołysanką do snu, głównym domowym specjalistą od kultury i oświaty. Coraz większy i coraz bardziej panoramiczny, jest właściwie nie jednym oknem, ale całym ich zestawem na wszystkie możliwe strony świata, czasy oraz ludzi. O „strasznych skutkach awarii telewizora” powstawały filmy już ponad 40 lat temu (choćby niezapomniana komedia o rodzinie Homolków). Bez telewizora życie w rodzinie zamiera, a cisza wypełza z kątów. Musimy ze sobą rozmawiać, a przecież nie dość, że nie bardzo umiemy, to jeszcze często nie mamy sobie za dużo do powiedzenia.

Telewizor w jednych domach bywa autorytetem od spraw politycznych, podczas gdy w innych cały czas płacze szklanymi łzami niezliczonych seriali rodzinno-romansowych. Równie często przyjmuje rolę komentatora sportowego rozemocjonowanym głosem opowiadającego o niezliczonej ilości wydarzeń na boiskach. Jest przy tym bardzo osobisty. Pozornie pomaga zabić samotność, ale tak naprawdę może odebrać nam autonomię myślenia i kontakty z ludźmi.

Komputer, podobnie jak pies, zazwyczaj ma swojego jednego pana, którego słucha. Są komputery ratlerki i komputery pitbulle, potwory szczekające głośno, kiedy surfują po sieci albo przeżuwiają gigabajty danych niczym kość, która rzuci im pan. Komputer ma swoją indywidualność, swoją twarz i zmienia się ona w zależności od poszczególnego użytkownika. Są posłuszne i krnąbrne, pracowite i leniwe. Są takie, co mają wirusy a nawet robaki. Komputer – zupełnie niczym pies – staje się emanacją osobowości swojego właściciela. Przybiera kształt jego pragnień, upodobań, nawyków. Ma klawiaturę zalaną tym, co pije jego pan: kawą lub piwem, a czasem do monitora ma przylepiony lizak. Choruje równie często, co jego właściciel, nawet zawiesza się wtedy, kiedy i jego pan. A czasem w weekend musi się zresetować, tyle tylko, że w tym celu nie musi iść do baru na piwo...

Jest wierny (jak pies), ale może też gryźć, zniszczyć efekty wieloletniej pracy, albo poznać nas z kimś, z kim nigdy nie powinniśmy mieć do czynienia. Są tacy, co bez przerwy bawią się z nim – wtedy komputer idiocejse od nadmiaru sterowników. Ale są też i tacy, którzy wyłącznie liczą na nim podatki i wtedy staje się kosztowny i oswiały. Ostatnimi czasy robi się coraz bardziej plotkarski.

Dla wielu osób całkowicie niezrozumiały, zwłaszcza kiedy się zepsuje i zaczyna do nas mówić bełkotliwym językiem, jest niczym kosmita – chce czegoś, czego nie możemy zrozumieć i wyświetla przedziwne komunikaty. Czasem też umiera.

Samochód – bywa ważniejszy od żony i dzieci. Najlepiej pokazuje wszystkim wokół, kim jesteśmy i co robimy. Wielu z nas pracuje razem z samochodem. Czy częściej oddajecie samochód do przeglądu, czy chodzicie na kontrolne badania płuc? Ile razy byłeś autem w myjni, a ile razy z żoną w teatrze, kinie? Czasami warto zadać sobie takie całkiem podstawowe pytania.

Telefon komórkowy jest równie żywy, jak istotne organy ludzkiego ciała. Zapewne w toku ewolucji człowieka okaże się, że można obyć się bez pokarmu i wody, a nawet tlenu, ale nie bez telefonu komórkowego. Nastolatki jeśli musiałyby wybierać to – jak dowiodły badania w Wielkiej Brytanii – wolą go nawet od seksu.

Stół jest ze swej natury milczący. Oparty na czterech nogach, nic nie mówiąc je z nami kolację. Śniadanie jemy na stojąco albo wcale, a obiad w pracy. Stoły chodzą własnymi ścieżkami, czasem przystają. Wtedy ludzie posłusznie przy nich siadają i mogą się ze sobą kontaktować. Stoły porośnięte są papierosami, kieliszkami i popielniczkami. Stół u mamy przynosi dzieciom jedzenie i słodczy. Od czasu do czasu zaprasza gości,

wyjmuje alkohol z barku i musi wysłuchiwać wczorajszych dowcipów.

Lodówka to typ zimnego introwertyka. Może dlatego, że gdy domownicy nie pójda do sklepu lub nie mają pieniędzy na mielonkę, wszyscy zaraz skaczą jej do oczu i w domu panuje chłód. Lodówki ciągle się martwią cenami artykułów spożywczych. W żołądkach grzechoczą im kostki lodu. Cieszą się, kiedy mogą nakarmić wszystkich domowników. Denerwują się, jak wylewa się w nich mleko. Irytuje je arogancja mrożonych wódek i lenistwo puszek z piwem. Śmieją się, gdy ktoś wkłada do nich czerwone wino.

Ubrania, buty chodzą z nami wszędzie. Kapelusze, jak ptaki, siedzą nam na głowie i ciekawie rozglądają się po świecie. Toalety wieczorowe zabierają kobiety na bal (jeśli są w dobrym humorze). Na pewno pamiętacie, że w „Mistrzu i Małgorzacie” Michała Bułhakowa garnitur świetnie radził sobie na stanowisku naczelnika. Polityka i media są domeną garniturów. Jedne zapraszają inne przed kamery i rozmawiają w bez końca o inflacji i polityce¹⁵.

Kupowanie przedmiotów staje się dla wielu ludzi jedynym sensem życia

Sprzedawcy nie są winni temu, że kupowanie przedmiotów staje się dla wielu ludzi jedynym sensem ich życia. Wszyscy rozumieją, że istnieją takie uzależnienia, jak: alkoholizm, narkomania, pracobolizm, bulimia czy hazard, jednak zakupoholicy traktowani są inaczej.

Jeśli kupowanie przedmiotów zabiera ci większość czasu, jeśli jest twoją główną pasją i rozrywką, jeśli staje się przyczyną kłopotów finansowych i rodzinnych, to jesteś zakupoholikiem, człowiekiem uzależnionym od kupowania. Wstępnym objawem jest zaniedbywanie swojego życia społecznego i emocjonalnego, co może skutkować rozwodami, kłopotami w pracy, a także w relacjach z bliskimi. Może w konsekwencji prowadzić do dezintegracji całego życia jednostki w jego wymiarze emocjonalnym i społecznym.

Proces ma charakter kompulsywny, czyli kupowanie zastępuje, spycha na dalszy plan wszystkie inne ważne potrzeby społeczne i emocjonalne, staje się główną metodą redukcji stresu i niepokoju. Nałogowe picie i kupowanie mają ze sobą wiele wspólnego. W trakcie kupowania wydziela się w naszym mózgu zwiększona ilość dopaminy – zupełnie jak po zażyciu narkotyku. Najpierw przychodzi chwilowe uspokojenie, relaks a potem...

¹⁵ Krótsza wersja tego artykułu ukazała się w „Pomocniku Psychologicznym Polityki”, wydanie 9 [w:] „Polityka” 2008, nr 50 (2684).

potem kłopoty i poczucie winy. Zmienność nastrojów, łatwe poddawanie się impulsom i podejmowanie pod ich wpływem decyzji – to cechy zakupoholika.

Pierwszy raz zjawisko to opisali Amerykanie w 2001 r. i zostało ono zaliczone właśnie do grupy zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych (podobnie jak hazard, kleptomania czy bulimia).

Kompulsyjność polega na pociągu do określonych zachowań, których głównym celem nie jest osiągnięcie przyjemności, ale usunięcie złego samopoczucia, napięcia. Towarzyszą temu obsesyjne myśli związane z zakupami, wymykające się wszelkiej kontroli. Osoba odczuwa silne, narastające napięcie, które w pewnym momencie osiąga punkt krytyczny i doprowadza do włączenia mechanizmu niekontrolowanego kupowania¹⁶.

Amerykańscy badacze „zamknęli” kupujących w urządzenia do rezonansu magnetycznego (MRI), w których musieli dokonywać zakupów rozmaitych gadżetów za kwotę 40 dolarów. Brian Knotson (psycholog z Uniwersytetu Stanforda) opisuje, jak badacze widzieli aktywności mózgu na chwilę przed dokonaniem decyzji zakupu¹⁷. Głównym motywatorem i winowajcą było jądro półleżące – jest to miejsce w mózgu odpowiedzialne właśnie za wydzielanie dopaminy (antycypowanie przyjemności związanej z zakupem określonej rzeczy), które stawało się bardziej aktywne podczas prezentowania atrakcyjnych przedmiotów. Z kolei płat półwyspowy na widok ceny powinien „stawać dęba” i bronić nas przed wydawaniem pieniędzy, poprzez stymulowanie nieprzyjemnych odczuć. Cóż zrobić, kiedy czasem bywa on nieco leniwy, a w marketach czyha wiele pułapek.

Sztaby specjalistów odpowiadają za planowanie wszelkich możliwych sposobów uwodzenia klienta: pobudzanie pragnień rzeczywistych i urojonych. Komunikaty reklamowe są coraz bardziej wyrafinowane, pragną uwieść swoich odbiorców niczym syreny podróżującego Odysa. Do wymyślania reklam zaprzęgnięto neuropsychologię, obrazowanie komputerowe pracy mózgu (PET) czyli neuromarketing. Psycholodzy, socjolodzy, semiotycy... a wszystko to po to, aby przyciągnąć Twoją uwagę, zainteresować korzyściami i przekonać do wydania pieniędzy na rzeczy, dzięki którym odczujesz zadowolenie, satysfakcję albo będziesz przekonany, że stałeś się nowym, bardziej wartościowym człowiekiem.

W centrach handlowych nic nie dzieje się przypadkowo. Układ stoisk, muzyka, oświetlenie, promocje służą tylko temu, aby wprowadzić Cię w stosowny do zakupów nastrój. Niektórzy spędzają w centrach handlowych

16 Krystyna Rozlatowska *Kiedy kupowanie staje się obsesją* http://www.wiadomosci24.pl/artukul/kiedy_kupowanie_staje_sie_obsesja_50830.html

17 John Tierney, *Mózg na zakupach*, NYTimes, Onet.pl

większość wolnego czasu i chodzą do nich zamiast do kościoła, parku czy do przyjaciół. Supermarkety do złudzenia przypominają swoją strukturą małe miasteczka: z główną ulicą, sklepami, miejscami, gdzie można coś zjeść, zabawić się, napić, iść do kina i nie wiadomo co jeszcze. Święta zaczynają się w nich wcześniej, a kończą późno. Jest równie interesująco, jak w wesołym miasteczku. Wystarczy tylko wydawać pieniądze a zabawa będzie gwarantowana.

W czasie kupowania zakupoholicy zachowują się, jak ludzie na hajdu, w transie. Najczęściej są to kobiety. Zmierzono nawet, że ilości mrugnięć powiek w trakcie zwiedzania sklepu (u kobiet) zmniejsza się i jest taka, jak w stanach transowych. Mężczyźni interesuje przede wszystkim elektronika i wszelkie związane z nią gadżety, gry, filmy. Kobiety „zajmują się” całą resztą i to one w 90% są zakupoholiczkami. Dlaczego? Być może silniej odczuwają interpersonalną, emocjonalną pustkę swojego życia i dlatego mechanizm kompensacji jest silniejszy.

Dużo kobiet dokonuje zakupów luksusowych dóbr za gotówkę, aby ukryć to, co robią przed swoimi mężami. Dlatego też sprzedawców szkoli się tak, aby wchodzić z klientkami w interakcję, żeby podczas rozmów poznać uzasadnienia transakcji, co z kolei ułatwia następne takie spotkania i... sprzedaż.

Wielu z nas wierzy, że kupując przedmioty, poniekąd w sposób magiczno-automatyczny staje się kimś innym, lepszym niż jest w rzeczywistości. Wystarczy tylko, że wypijesz specjalny napój, kupisz określona markę kosmetyku. Badacze zauważyli, że im obraz siebie jest bardziej negatywny, tym większa skłonność do zakupoholizmu i łatwość do uzależnienia się.

Zakupoholicy są nieodpowiedzialni, ponieważ nie przewidują skutków swoich działań; potrafią w czasie jednej bytności w sklepie wydać całą pensję. Zaciągają po kilkadziesiąt różnych kredytów (rekordzista w Polsce miał ich ponoć koło setki). Nie interesują ich konsekwencje własnych działań, nie dbają o to, co będzie potem. Muszą zaspokoić przymus, potrzebę kupowania, która sprawia, że czują się lepsi, ważniejsi, odczuwają miłe podniecenie, stają się bardziej wartościowi, a wszystko to dzięki rzeczom, które posiadli.

Przemierzają długimi godzinami centra handlowe w weekendy. Bez względu na płeć są samotni. Ich pustka jest równie wielka, jak powierzchnia hipermarketów. Nawet jeśli mają rodziny, to życie dzielią pomiędzy zarabianie na zakupy i wydawanie pieniędzy w sklepach. Kupowanie kompensuje im nieudane związki interpersonalne: małżeńskie, rodzinne, brak przyjaciół, ciepła, intymności. Pozostaje bieganie po sklepach, żeby wypełnić pustkę pozornymi wartościami i hałasem.

Skąd wiemy, że koniecznie musimy mieć różne rzeczy? Wiedzę tę czerpiemy z porównań z innymi i z przypisywaniu temu znaczenia

określającego status innych oraz własny. Ten, kto posiadał najnowszy model samochodu, komputera, kto używa nowej linii kosmetyków, ma na sobie najmodniejsze ciuchy, ten i tylko ten może być na topie, być wartościowy i zasługiwać na szacunek otoczenia.

Posiadanie rzeczy decyduje o pozycji i określa relację wobec innych – oczywiście w oczach zakupoholika. Chorobliwa próżność krok w krok spaceruje za niektórymi z nas po markecie, szepcząc do ucha, czym mamy zapętnić pustkę własnego wnętrza i zaspokoić neurotyczną brak poczucia własnej wartości.

Płacenie kartą stwarza wrażenie, jakbyś nie używał, a nawet nie wydawał pieniędzy, co w rezultacie „oszukuje” nasz mózg iluzją, że nie naruszamy zasobów finansowych. Kupowanie na kredyt odracza kłopoty i nie budzi niepokoju. Kłopoty przyjdą później, ale na to mamy czas, jakoś sobie poradzimy. Chodzenie do sklepu to atrakcyjny punkt programu, zwłaszcza że nie wymaga specjalnego przygotowania i wysiłku, a angażuje uwagę, odciągając ją od mniej lub bardziej neurotycznych problemów oraz zabija czas. Na kilka godzin. A potem?

3. JAK RADZIĆ SOBIE, KIEDY MASZ FINANSOWE I INNE KŁOPOTY?

Każdego z nas mogą spotkać kłopoty ekonomiczne lub innego typu trudności. W tym podrozdziale proponujemy kilka rad prawnych oraz metod psychologicznych, który mogą okazać się przydatne w trudnych sytuacjach. Zresztą najlepiej jest stosować jedno i drugie jednocześnie.

Jak przestać się martwić i zacząć żyć?

Dale Carnegie napisał książkę pod takim właśnie w tytule, w której zawarł szereg rad i spostrzeżeń dotyczących fatalnego nałogu martwienia się. Nie był psychologiem, ale jego rady okazały się dla wielu ludzi bardzo skuteczne, kiedy różne problemy wydawały się całkowicie niszczyć ich spokój i chęć do życia.

Na początek: co powinieneś wiedzieć o zmartwieniu?

ZASADA PIERWSZA

Żyj odgradzony od przeszłości i przyszłości. Nie przejmuj się tym, co będzie. Po prostu żyj od poranku do zmierzchu.

Jest takie powiedzenie, że życie polega na tym, aby porządnie przeżyć tylko ten jeden dzień, w którym właśnie jesteśmy. Przeszłość i przyszłość

z naszego punktu widzenia nie istnieją. Na to, co było, nie mamy wpływu, a na to, co będzie jutro, możemy się przygotować, racjonalnie zachowując się w dniu dzisiejszym.

ZASADA DRUGA

Kiedy dopadną Cię poważne kłopoty – takie przez duże K – wypróbuj magiczną formułę:

- przeżyj, jakie mogą być najgorsze konsekwencje tego, co się wydarzyło;
- przygotuj się psychicznie na ich przyjęcie;
- następnie staraj się spokojnie i rozsądnie przeciwdziałać najgorszemu scenariuszowi, który Twój umysł już przecież przyjął.

Gotowość przyjęcia nawet najczarniejszego scenariusza skutkuje rzeczowymi wysiłkami, które pomagają nam zminimalizować negatywne rezultaty i nie dać się obezwładnić paraliżującemu lękowi.

ZASADA TRZECIA

Nie zapominaj, że zdrowie jest najwyższą ceną, jaką możesz zapłacić za zmartwienia. „Ci, którzy nie potrafią walczyć ze zmartwieniem, umierają młodo”.

Jakkolwiek dziwnie by to nie brzmiało, to nie kto inny, ale Ty sam podejmujesz decyzję o zamartwianiu się.

Teraz przedstawimy podstawowe techniki analizowania zmartwień.

TECHNIKA PIERWSZA

Zbierz fakty. Po dokładnym przeanalizowaniu faktów podejmij decyzję. Gdy już ją podejmiesz, działaj! Zajmij się wprowadzaniem decyzji w życie i myśl tylko o jej skutkach.

Pamiętaj – połowa zmartwień na tym świecie spowodowana jest przez to, że ludzie usiłują podejmować decyzje, zanim posiadą wystarczającą wiedzę, na której mogliby swoje decyzje oprzeć. Bardzo częstym błędem jest działanie na podstawie niepełnych informacji. Jeśli już podejmie się działanie, to trzeba je konsekwentnie kontynuować, a nie bez końca snuć namysły i wątpliwości.

TECHNIKA DRUGA

Ilekoć Ty albo któryś z Twoich współpracowników napotykanie problem, który przyprawia Was o zmartwienie, najpierw odpowiedzcie sobie na poniższe pytania:

- co naprawdę stanowi problem?
- jaka jest jego przyczyna?
- jakie są możliwe rozwiązania?
- które rozwiązanie przyjmujesz?

Dzięki tym pytaniom można rzeczowo spojrzeć na kłopoty, jakie stoją przed nami.

W jaki sposób możemy skończyć z natłogiem martwienia się, zanim on skończy z nami?

ZASADA PIERWSZA

Działanie jest jedną z najlepszych terapii, jakie kiedykolwiek wymyślono na zmartwienia, dlatego staraj się wyrzucić zmartwienie z myśli, zajmując się czymś.

Oczywiście, w życiu musi być czas na to, żeby myśleć, ale nie można zatrzymywać się tylko na tym. Działający człowiek zaczyna ogniskować uwagę na realizacji siebie w świecie zewnętrznym, a nie na własnych lękach.

ZASADA DRUGA

Nie przejmuj się głupstwami. Nie pozwól, aby drobiazgi — te małe robaki — toczyły nasze umysły — zniszczyły Twoje szczęście.

ZASADA TRZECIA

Aby pozbyć się zmartwień, stosuj rachunek prawdopodobieństwa. Rozważ, jakie są szanse, że to, czego się obawiasz, w ogóle się wydarzy. Z badań wynika, że przynajmniej 80% spraw, którymi się zamartwiamy, nie przydarza się.

ZASADA CZWARTA

Pogódź się z nieuniknionym. Jeśli wiesz, że zupełnie nie masz wpływu na sytuację, powiedz sobie: „Tak jest i nie może być inaczej”. Magiczne słowo „trudno” może czasem zdziałać cuda.

ZASADA PIĄTA

Wyznacz „limit strat” swoim zmartwieniom. Po prostu zdecyduj, ile Twojego życia warta jest dana rzecz, i nie daj za nią ani odrobiny więcej. Ten postulat łączy się z systemem wartości. Życie to sporo więcej niż pieniądze i dobra materialne.

ZASADA SZÓSTA

Co się stało, to się nie odstanie. Nie próbuj piłować wiórów.

Rozpamiętywanie przeszłości na zasadzie „co by było, gdyby życie potoczyło się inaczej” nie prowadzi do niczego poza udręką i frustracją.

Poniżej proponujemy siedem sposobów na zachowanie spokoju ducha, który przyniesie Ci szczęście.

ZASADA PIERWSZA

Myśl i działaj radośnie, a będziesz radosny.

Człowiek czuje się tak, jak się zachowuje, i formą swojego działania możemy wpłynąć na nasze samopoczucie.

ZASADA DRUGA

Nie próbujmy wyrównywać rachunków z naszymi wrogami, ponieważ siebie samych skrzywdzimy znacznie bardziej niż ich. Nigdy nie traćmy nawet minuty na myślenie o ludziach, których nie lubimy. Ani chwili.

ZASADA TRZECIA

Jedyna droga do szczęścia prowadzi nie przez oczekiwanie wdzięczności od innych, lecz przez dawanie dla samej radości dawania. Jezus uleczył jednego dnia 10 trędowatych, a tylko jeden Mu podziękował. Dlaczego mamy się spodziewać więcej wdzięczności od ludzi, niż doświadczył jej Jezus? Pamiętajmy, że wdzięczność należy „hodować”. Jeśli więc chcemy, aby nasze dzieci potrafiły okazywać wdzięczność, musimy je tego nauczyć. Człowiek nastawiony DO świata, pełen miłości i przyjaźni, żyje nie myśląc o swoich zmartwieniach, lecz zajmuje się tym, co może zrobić dla innych.

ZASADA CZWARTA

Licz swoje błogosławieństwa – nie kłopoty.

ZASADA PIĄTA

Nie naśladujmy innych. Poznajmy siebie i bądźmy sobą.

ZASADA SZÓSTA

Problemy to tylko nowe okazje do uczynienia czegoś dobrego. Kiedy los podsuwa nam sęk, upieczmy z niego sękacz.

ZASADA SIÓDMA

Zainteresuj się innymi, by zapomnieć o sobie. Codziennie zrób dobry uczynek, który rozjaśni czyjaś twarz uśmiechem. Warto pomyśleć wieczorem, czy danego dnia zrobiliśmy choć jeden dobry uczynek.

Nadszedł czas, aby przedstawić kilka reguł pomocnych we właściwym radzeniu sobie z krytyką:

ZASADA PIERWSZA

Złośliwa krytyka jest często ukrytym komplementem. Często oznacza, że wzbudzasz zazdrość. Pamiętaj, że nikt nie kopie tylko zdechłego psa, zaś błędów nie popełniają tylko ci, co nic nie robią.

ZASADA DRUGA

Staraj się robić wszystko najlepiej, jak potrafisz, a potem rozłóż nad sobą parasol; niech ci, którym to potrzebne, wtedy Cię opluwają. Można zrobić tylko tyle, ile to możliwe, a cała reszta... na nią nie mamy wpływu.

ZASADA TRZECIA

Zapisuj wszystkie głupstwa, które popełniłeś, aby umożliwić sobie samokrytykę. Ponieważ sen o własnej doskonałości musisz od razu umieścić na tej liście, poproś innych o szczerą, uczciwą, obiektywną i konstruktywną krytykę.

Bardzo łatwo zapominamy o własnych błędach. Z badań wynika, że ponad połowa decyzji menedżerskich jest błędna.

Poniżej zawarliśmy kilka sprawdzonych sposobów Dalle’a Carnegiego na zachowanie energii:

ZASADA PIERWSZA

Odpoczywaj, zanim się zmęczysz. Dzięki temu unikniesz wyczerpywania rezerw organizmu.

ZASADA DRUGA

Naucz się relaksować w pracy. Istnieją skuteczne sposoby relaksu, nawet w kilka minut przy biurku.

ZASADA TRZECIA

Naucz się relaksować w domu i oddzielać dom od pracy. Mieszanie życia domowego z pracą przynosi jak najgorsze skutki dla Ciebie i Twoich bliskich.

ZASADA CZWARTA

Oto cztery nawyki, które zaleca Carnegie – całkiem zgodne z współczesnymi koncepcjami zarządzania czasem:

- załatwiasz sprawy na bieżąco i tylko jedną na raz;
- rób rzeczy zgodnie z hierarchią ich ważności

(dokładnie to zaleca Stephen Covey w swoich 7 nawykach skutecznego działania: żeby sprawy pierwsze były pierwsze)

- nie odkładaj decyzji na później;
- zorganizuj pracę, nadzór i zastępstwa (czyli – inaczej mówiąc – delegowanie zadań).

ZASADA PIĄTA

Wyrzesaj w sobie entuzjazm dla własnej pracy.

Teraz nazywa się to automotywacją i autotelicznością.

ZASADA SZÓSTA

Martwienie się bezsennością wyrządza zwykle więcej szkody niż sama bezsenność. Pamiętaj, że zadręczanie się kłopotami nie sprawi, że będzie Ci łatwiej je pokonać. Niepoddawanie się zmartwieniom wcale nie świadczy o naszej beztrosce i lekceważeniu problemów, ale dowodzi jedynie, że potrafimy się z nimi rzeczywiście mierzyć. Zmartwianie się jest nieskuteczne i stanowi przeciwieństwo efektywnego namysłu oraz aktywnego działania.

Niech Cię nie zmyli prostota tych rad. Ich konsekwentne stosowanie przynosi ogromny spokój i ład w życiu. Można żyć i radzić sobie ze zmartwieniami.

4. DWA SŁOWA O NEGOCJACJACH I MANIPULACJACH

Jak sobie radzić, kiedy atakuje nas manipulator? Najbardziej pomaga znajomość metod manipulacji i stanowczość oraz konsekwencja w używaniu tej wiedzy: gotowość do obrony.

Nie każda zmiana w naszym postępowaniu jest wynikiem manipulacji. Bywa, że ulegamy rozsądnej argumentacji drugiej osoby lub zmieniamy zdanie w wyniku własnej analizy i po przemyśleniu sytuacji. Niemniej przed ostatecznym podjęciem decyzji warto zadać sobie kilka pytań:

- Czy dysponujesz odpowiednią wiedzą do podjęcia danej decyzji?
- Czy podejmując taką a nie inną decyzję, rzeczywiście realizujesz swoje cele życiowe?
- Czy masz świadomość konsekwencji, jakie niesie za sobą Twoja decyzja? Konsekwencji zarówno krótko-, jak długoterminowych?

- Czy miałeś wystarczającą ilość czasu, aby się dobrze zastanowić?

Bez względu na to, czy właśnie podpisujesz umowę, czy masz się zgodzić na kredyt, tudzież podjąć jakąś inną ważną dla Ciebie decyzję – pomyśl. Sterowanie umysłem jest dokonywane w taki sposób, że osoba mu poddana nie jest tego świadoma. Odnosi ona wrażenie, że z własnej woli podejmuje określoną decyzję.

Oto najważniejsze metody, jakie naszym zdaniem powinniście znać:

1. Nie bój się ujawniać taktyki manipulacyjnej

Manipulacje nie są żadną wiedzą tajemną. Bazują na znanych mechanizmach i prawidłowościach psychologicznych. Musicie wiedzieć, że niektóre prawa psychologiczne są równie powszechne i działają równie silnie, co prawo grawitacji. Nie znaczy to wcale, że jesteśmy wobec nich bezradni. Jeżeli nauczymy się je rozpoznawać, to możemy je w większym stopniu poddać świadomej kontroli. Morze jest strasznym żywiołem, co przecież wcale nie oznacza, że nie można po nim pływać.

Dostrzeganie manipulacji to jedna z najważniejszych broni. Jeżeli jesteśmy dobrze wyszkoleni lub obdarzeni cudowną intuicją (a najlepiej jedno i drugie), to potrafimy dostrzec stosowaną przez Wielkiego Manipulatora taktykę. Dlatego musisz dokładnie poznać cały zakres stosowanych manipulacji. Ujawnienie taktyki powinno być stosowne do sytuacji i przeprowadzone w sposób stanowczy.

Nie musisz gniewem odpowiadać na zastosowane wobec Ciebie manipulacje. Kosztuje to dużo energii, a zyski są małe. Niekiedy gniew ma swoje uzasadnienie, ale nie może być jedyną formą reakcji.

2. Pamiętaj, jak działają automatyzmy psychologiczne

Należy pamiętać o mechanizmach, które tkwią w nas, o pewnych skłonnościach i tendencjach do określonego zachowania, które **włączają się „automatycznie”**, a które mogą nas wywieść na manowce:

- Jeśli macie ochotę odwzajemnić czyjś podarek, czy gest... pomyślcie.
- Zanim zrobicie coś dlatego, że kogoś bardzo lubicie... zaczekajcie.
- Niech czyjś autorytet nie przesłania Wam świata.
- Jeśli robicie coś tylko dlatego, że tak podobno robią inni... poczekajcie.
- Nie bądźcie konsekwentni wbrew rozsądkowi.

- Nie dążcie do czegoś tylko dlatego , że jest to niedostępne.

3. Poszukaj „adwokata diabła” dla siebie. Co dwie głowy...

Im ważniejsza decyzja do podjęcia, tym bardziej postarajcie się zdobyć różnorodne opinie, i to niekoniecznie od ludzi, których można określić mianem entuzjastów. Chodzi o kogoś takiego, kto będzie szukał dziury w całym, kto będzie wiercił i przenicowywał problem na wszystkie strony aż do momentu, w którym nie będzie już żadnych zastrzeżeń. Co dwie głowy, to nie jedna.

Dobrze jest mieć z kim zweryfikować nasze widzenie świata. Na przykład przyjaciela, który podpowie nam wtedy, kiedy nasze poglądy będą naiwne lub nieprawdziwe. Bez znajomości „instrukcji obsługi samego siebie” daleko nie zajedziemy. Im lepiej wiemy, na co nas stać, w jaki sposób reagujemy na różne sytuacje (stres, konflikty, pochlebstwo), jakie są nasze cele i normy, tym lepiej będziemy radzić sobie z manipulacjami.

No tak, ale sama wiedza to jeszcze nie wszystko. Trzeba mieć wolę i umiejętności psychologiczne, aby ją stosować. Jakie cechy warto rozwijać w sobie? Co jest dla nas najważniejsze? Najłatwiej byłoby napisać, że jest to **zdrowy rozsądek plus odrobina pokory**. Jednak najważniejszą z tych cech jest **inteligencja emocjonalna**¹⁸. Jest to termin ukuty przez amerykańskiego psychologa Daniela Golemana, który inteligencję emocjonalną rozumiał jako:

zdolność rozróżniania i właściwego reagowania na nastroje, motywacje, temperamenty i pragnienia innych ludzi. Jest zdolnością rozumienia innych osób: tego, co nimi kieruje, jak pracują, jak pracować wspólnie z nimi¹⁹.

Napisano o niej ostatnio bardzo dużo. Im większy poziom inteligencji emocjonalnej, tym łatwiej rozpoznać nam manipulacje i radzić sobie z nimi. Z całą pewnością pomogą nam w tym elementy składowe inteligencji emocjonalnej:

- znajomość własnych emocji,
- samokontrola,
- rozpoznawanie emocji u innych.

Jak się przekonać o poziomie własnej inteligencji emocjonalnej? Jest wiele testów, ale chyba jednym z prostszych sposobów jest przypomnienie sobie reakcji swoich bliskich na ofiarowane im prezenty, na przykład podczas Gwiazdki. Zastanówcie się i odpowiedzcie sobie szczerze,

¹⁸ Daniel Goleman, *Inteligencja Emocjonalna*, Media Rodzina, 1997 Poznań.

¹⁹ Op.cit.

czy Wasi bliscy byli z nich zadowoleni. I naprawdę nie ma sensu mówić, że sami nie wiedzą, czego chcą, i w ogóle nie znają się na prezentach. Wybór odpowiedniego prezentu jest właśnie trudną próbą zastosowania inteligencji w praktyce (empatia połączona z umiejętnym wykorzystaniem grubości portfela). Istotna jest również **otwartość na nowe doświadczenia** poparta refleksją. Jednym słowem, nie da się tego uniknąć – trzeba myśleć. Kto posiada obniżoną zdolność krytycznego myślenia? Oczywiście dzieci – stąd też zakaz reklam podczas m.in. dobranocek. Nie są one zdolne do prawidłowego rozróżniania świata realnego od bajkowego, od swoich marzeń czy wyobrażeń o nim.

W radzeniu sobie z manipulacjami sprzyja też **wewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli**. Oznacza to, iż za odnoszone sukcesy i porażki odpowiadamy sami. Mamy poczucie wpływu na własny los i możliwości kierowania nim.

Przejdźmy teraz do tego, na czym opiera się nasze życie, czyli do naszego systemu wartości. Jeśli opieramy się na wartościach rzetelnych i realnych (jak na przykład wartości chrześcijańskie), będzie to źródłem naszej siły i najlepszą podstawą radzenia sobie z manipulacjami i presją. Oczywiście jawne deklarowanie swoich wartości wymaga odwagi, którą można zdefiniować słowami Arystotelesa: aby przez dzielności stawać się dzielnym.

Poczucie własnej wartości jest podstawą do przeciwstawiania się manipulacjom – budujmy je opierając się na własnych atutach. Wynika z tego, że odwagę po prostu trzeba trenować. Nie należy jej utożsamiać z nieodczuwaniem lęku czy strachu, bo tych stanów nie doświadczają (być może) tylko ludzie pozbawieni wyobraźni (albo zaburzeni). **Człowiek odważny to taki, który lęka się lub odczuwa strach, ale mimo wszystko, a właściwie na przekór przeciwnościom, robi to, co ma robić.**

Jeszcze jedna uwaga: **naucz się słuchać swoich emocji**, czyli znajdź się (niezależnie od tego, jak bardzo siebie lubisz lub nie) **BLISKO SIEBIE**. Tylko wtedy będziesz w stanie usłyszeć jakże cichutki głos mówiący, że nie wszystko jest tak piękne i tak prawdziwe, jak właśnie usiłuje Ci się to wmówić.

Warto ćwiczyć się w trudnej sztuce radzenia sobie z presją

Nie bójcie się milczenia, impasów. Jedni mają to „na wyposażeniu”, podczas gdy inni muszą to wytrenować, jest to jednak naprawdę możliwe i polega na umiejętności radzenia sobie z własnymi negatywnymi emocjami, jak: lęk, złość, strach, niepokój, za pomocą rozmaitych technik realizowanych na poziomie umysłu, ciała i emocji. Nauczcie się słuchać własnego ciała – sygnałów z niego płynących (np.: wzrastające tętno,

napięcie mięśniowe). Pomoże Wam to w przejęciu kontroli, zanim strach czy lęk przejmą kontrolę nad Wami.

Oto kilka metod, które pozwolą Wam skutecznie radzić sobie wtedy, kiedy poczujecie, że ktoś wywiera na was presję:

1. Poproś o nienaleganie. Jeżeli to nie skutkuje, wówczas

2. Odwołaj się do:

- własnych zasad, wartości i norm np.: „Mam taką zasadę, że nie pożyczam pieniędzy”;
- własnych decyzji, postanowień: „Podjąłem decyzję, że nie będę pożyczał pieniędzy. I moja decyzja jest nieodwołalna.”;
- własnych emocji; np.: „zaczyzna mnie to drażnić! Czuję się zirytowany tym, co robisz!”.

3. Zastosuj technikę „zdarłej płyty”, polegającą na powtarzaniu słów odmowy bez tłumaczenia się.

Gdy powyższe sposoby nie przynoszą spodziewanego efektu:

- możesz zagrozić zerwaniem kontaktu np.: „Jeszcze jedno słowo w tej sprawie a wychodzę!” itp.
- gdy i to nie przynosi rezultatu, wyjdź, czyli rzeczywiście przerwij kontakt; niekoniecznie ostatecznie, ale musisz zakończyć sytuację nagabywania.

Są sytuacje, na które nic nie poradzimy. Czasem chorujemy, mamy wypadki losowe. Zdarza się też, że nie mamy pieniędzy. Musimy umieć rozróżniać rzeczy, na które mamy wpływ, od tych, na które wpływu nie mamy. Przed każdymi negocjacjami, trudnymi rozmowami, jakie Was czekają, warto poświęcić kilka chwil na przygotowanie, czyli odrobienie pracy domowej.

1. Ustal swoje cele

Chodzi o to, żeby przystępując do rozmów, zdawać sobie sprawę z celów, które zamierzamy osiągnąć. Pamiętanie o swoich celach chroni nas przed realizacją cudzych potrzeb, zwiększa naszą samoświadomość. Zadaj sobie pytanie o perspektywę czasową – doraźne korzyści nie mogą nam przestonić dalekosiężnych celów.

2. Uzupełnij swoją wiedza dotyczącą zagadnienia

Jeżeli jesteśmy kompetentni w przedmiocie prowadzenia negocjacji, znacznie zwiększa to szanse, że nie pozwolimy wyprowadzić się na manowce. Nie przeceniajmy jednak własnej wiedzy i szukajmy innych źródeł informacji.

3. Fakty czy mity? Przełóż wszystko na język konkretów

Często bywa, że zapominamy o sprawach najprostszych i oczywistych: o ustaleniu faktów, z jakimi mamy do czynienia. Powoduje to, że możemy mocować się ze światem własnej imaginacji. Nie należy dopuścić do tego, by w faktach lepiej orientował się manipulator niż my. Szczególnie warto poświęcić czas, aby zweryfikować referencje i sprawdzić kompetencje.

4. Ustal kryteria obiektywne

Celem stosowania kryteriów obiektywnych jest przyjęcie rozwiązania opartego na zasadach, a nie wymuszonego presją. Należy wówczas skoncentrować się na meritum problemu, a nie na ambicjach stron; być otwartym na argumenty, a głuchym na groźby. Kryteria obiektywne powinny być przede wszystkim niezależne od woli stron oraz możliwe do zastosowania (przynajmniej teoretycznie).

Podstawowym narzędziem przydatnym do negocjowania jakiegokolwiek sprawy jest BATNA, czyli Wasza najlepsza alternatywa w przypadku jeśli się nie dogadacie. BATNA jest to akronim ze zdania: The Best Alternative To Negotiated Agreement, czyli najlepsza alternatywa negocjowanego porozumienia. To najlepsza alternatywa, jaka istnieje, jeżeli nie dojdzie do porozumienia. Cechą BATNA jest także jej elastyczność. Zamiast odrzucać rozwiązanie, to analizujemy je „razem” z naszą BATNA. Jeśli Wasza BATNA jest mocna, Wasza siła w rozmowach, negocjacjach jest duża. Słaba BATNA lub jej brak poważnie osłabia pozycję.

5. Planuj

Bardzo częstym błędem jest prowadzenie trudnych rozmów bez planu. Nauczmy się planować negocjacje: poznajmy interesy i stanowiska drugiej strony, określmy swoje cele i stanowiska, swoją górną i dolną linię, określmy BATNA.

Techniki asertywne

Jeśli będziesz miał wątpliwości, czy postąpiłeś asertywnie, zadaj sobie pytanie, czy to, jak się zachowałeś, choć trochę podniosło Twoje poczucie godności. Jeżeli tak, to znaczy, że postąpiłeś asertywnie. Jeśli nie – wówczas jest to dowód braku asertywności.

Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie, bezpośrednio i stanowczo wyrażają swoje uczucia, życzenia, opinie i przekonania, nie lekceważąc i nie naruszając uczuć, poglądów i godności swoich rozmówców. Asertywności opiera się na dwóch podstawowych filarach:

- 1) poczuciu własnej godności i szacunku do samego siebie;

- 2) gotowości do stanowienia własnych praw i ich obrony zarówno przez siebie samego, jak i innych ludzi.

Oto kilka podstawowych technik asertywnych:

Poszukiwanie krytyki

— Jest pan marnym pracownikiem.

Krok 1 — wyrażamy emocje:

— Jest mi przykro, że pan tak uważa.

Krok 2 — parafraza, czyli powtórzenie własnymi słowami, co druga strona miała na myśli:

— O ile pana dobrze zrozumiałem, uważa mnie pan za marnego pracownika?

Krok 3 — poszukiwanie krytyki:

— A co konkretnie ma mi pan do zarzucenia? Proszę mi powiedzieć, co zrobiłem źle, to wtedy będę mógł to naprawić.

Celem tej techniki jest uzyskanie konkretnych informacji i zejście z poziomu ogólnej krytyki.

Mówienie „nie”

Najbardziej typowym przykładem stosowania techniki „Nie” jest sytuacja odmowy pożyczenia pieniędzy, z którą tak wiele osób ma trudności. Metoda zawiera 3 kroki: gdy słyszymy w pracy prośbę „Pożycz stówę”, działamy tak:

Krok 1

Mówimy głośno i wyraźnie: — Nie.

Krok 2

Mówimy, czego nie zrobimy: — Nie, nie pożyczę ci stówy.

Krok 3

Komunikujemy w oparciu, o jakie zasady nie pożyczam pieniędzy. Zasadami może być wszystko, w co wierzymy np.:

— Nigdy nie pożyczam pieniędzy kolegom z pracy.

W razie nalegań powtarzamy wszystkie kroki aż do skutku (technologia zdartej płyty), nie usiłując wymyślać kolejnych powodów.

Zdarta płyta

Jeżeli raz powiemy „nie” i uzasadnimy, dlaczego chcemy postępować tak, a nie inaczej, np. „Nie, nie pożyczę ci pieniędzy, bo mam taką zasadę, że nie pożyczam ludziom, których tak mało znam”, to już nie musimy w odpowiedzi na nalegania manipulatora wymyślać coraz to nowych powodów, tylko wystarczy powtarzać to, co powiedziałeś. Właśnie... jak zdarta płyta!

Sankcjonowanie

Stosujemy wtedy, kiedy ktoś narusza nasze granice fizyczne czy psychiczne.

Krok 1 – informacja zwrotna:

„Znowu nie powiedział mi pan prawdy na temat wczorajszej rozmowy z klientem”.

Krok 2 – przypomnienie granicy normy (trzeba je dobrze znać):

„W naszej firmie jest ustalone, że konieczna jest pełna informacja na temat rozmów z klientami”.

Krok 3 – sankcja, czyli kara (lub zapowiedź kary):

„Jeżeli jeszcze raz pan tak robi, straci pan 50% premii”.

Istotne jest, aby kara, którą zapowiadasz, mogła być przez ciebie zrealizowana.

Klaryfikacja

Polega na wyjaśnianiu dwuznacznych i niejasnych sformułowań w celu uniknięcia kłopotów i uzyskania maksymalnej jasności wypowiedzi.

- Nie stara się pan w pracy dostatecznie
- Co pan konkretnie rozumie przez „dostatecznie”?

I to by było na tyle. Warto pamiętać o tym, że najlepiej powyższe techniki przetrenować z kimś życzliwym, aby tym łatwiej umieć je zastosować w trudnych sytuacjach.

Ustępowanie

Pamiętajcie o tym, że jeżeli już ustępujecie, to róbcie to z sensem:

- ustępuj stopniowo, małymi krokami;

- niech Twój rozmówca ma psychologiczną satysfakcję z osiągniętych ustępstw;
- pierwszy nie proponuj ustępstw;
- staraj się, aby ustępstwa były proporcjonalne.

Czytaj to, co podpisujesz

Jeżeli ta wskazówka wydaje Wam się taka oczywista, to spróbujcie wyjaśnić, dlaczego tak wiele osób podpisuje umowy nie czytając ich (a zwłaszcza tego, co na końcu napisane jest bardzo drobnym drukiem).

Daj sobie drugą szansę

Nie musicie podejmować decyzji od razu²⁰.

5. SKĄD CZERPAĆ NADZIEJĘ I KIM SĄ CI NIEZATAPIALNI?²¹

Można skutecznie stawiać czoła przeciwnościom losu i być niezatapialnym. Pierwszą osobą, która zasłużyła na ten przydomek, była Margaret Brown. Dzięki swojej odwadze i ofiarności, którą wykazała się podczas ewakuacji z tonącego Titanica, została nazwana *niezatapialną panią Brown*. Problemem zainteresował się francuski lekarz Alain Bombard²². Dokonał szczególnego odkrycia: większość rozbitków umiera przedwcześnie i to w warunkach umożliwiających przetrwanie! Według zgromadzonych przez niego danych aż jedna czwarta ofiar ginęła już po wyłowieniu przez spieszące im z pomocą statki i aż dziewięćdziesiąt procent rozbitków umierało w trzy dni po katastrofie. Dlaczego tak się działo i jakie czynniki o tym decydowały?

Z tratwy ratunkowej fregaty *La Meduse* ze 149 rozbitków (posiadali sześć baryłek wina i dwie beczułki słodkiej wody) po dwunastu dniach pozostało przy życiu zaledwie piętnaście osób, spośród których aż 10 było umierających! A jak było z Titanicem? Gdy po trzech godzinach przybyła pierwsza pomoc, to w szalupach ratunkowych znajdowali się już pomarli rozbitkowie, jak i osoby dotknięte pomieszaniem zmysłów. Ale rzecz nader dziwna – jak zauważył Bombard – pomiędzy rozbitkami, którzy dotknięci zostali szaleństwem, nie było ani jednego dziecka! Widać dzieci miały jeszcze wrodzony rozsądek. Alain Bombard, jako że był człowiekiem czynu, postanowił sam udowodnić, że nie tyle niekorzystne warunki zabijają ludzi, co rozpacz i zwątpienie. Jak pomyślał, tak też i zrobił. Sam wsiadł do łodzi i samotnie wypłynął w morze! Przez sześćdziesiąt pięć dni przebywał

20 Marek Warecki, Wojciech Warecki, *Słowo o manipulacji*, Warszawa 2005.

21 Artykuł ukazał się w „Polityce” Nr 10 z dn. 2009-03-07; „Polityka. Pomocnik psychologiczny”, wyd. 10; s. 19 - 22.

22 Witold Dobrowicz, *Psychika i bariery*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1993.

w łodzi ratunkowej na pełnym oceanie w warunkach identycznych, w jakich przebywają rozbitkowie, czyli odżywiając się tym, co zaofiarowało mu morze. Dopiero po dwudziestu trzech dniach mógł napić się słodkiej wody, która dał mu deszcz! No tak, zauważy dociekliwy czytelnik, ale przecież musiał coś pić przez te dwadzieścia trzy dni! A i owszem. Do tego czasu pił płyn wyciśnięty z ryb! Ale i tak to nie on jest rekordzistą. Najdłuższy czas spędzony na tratwie wynosi, jeśli wierzyć informacjom, sto trzydzieści trzy dni a dokonał tego młody steward Poom Lim, którego statek został storpedowany na Atlantyku w 1942 roku. Taka jest prawdziwa potęga nadziei!

Zatem to nie warunki zabijają, a stan psychiczny. Prawdziwym podejrzanym staje się kryzys psychiczny.

Słowo o kryzysie psychicznym

Najogólniej rzecz ujmując, kryzys psychiczny to stan pojawiający się w sytuacji stresowej (np. konfliktowej lub frustrującej), gdy zostają zagrożone ważne wyznawane przez nas wartości. Na początku gdy trudne doświadczenie zostaje dostrzeżone, człowiek stara się bez powodzenia rozwiązać problem dotychczas stosowanymi sposobami. W efekcie doznawanych porażek wzrasta napięcie, myślenie staje się stereotypowe, pozbawione twórczej inwencji i następuje szamotanie się za pomocą metody prób i błędów. W następnym etapie, gdy poziom napięcia niebezpiecznie wzrasta, staramy się maksymalnie zmobilizować wszystkie siły, zużywamy wszelkie zasoby, którymi dysponujemy. Oczywiście ten stan nie może trwać wiecznie i bez względu na to, czy pokonałismy trudność, czy też nie, nasze zasoby ulegają wyczerpaniu, napięcie opada i – niezależnie od wyniku – pojawia się duże wyczerpanie fizyczne i psychiczne. Wg Caplana tak przebiegający kryzys psychologiczny trwa ok. 6 tygodni.

Zatem ów stan charakteryzuje się swoistą dynamiką, wymaga modyfikacji perspektywy i to w krótkim czasie. Z kolei zmiana perspektywy wpływa istotnie na poczucie własnej wartości. Trudna sytuacja pojawia się nieoczekiwanie i wymaga dostosowania się osobowości. Jest to często czas, w którym pozbywamy się złudzeń.

Adolf Merckle, piąty na liście najbogatszych Niemców, rzucił się pod pociąg po stracie ok. miliarda euro na spekulowaniu akcjami. Kirk Stephenson, 47-letni nowozelandzki milioner, jeden z szefów funduszu inwestycyjnego Olivant's Advisors również popełnił samobójstwo w podobny sposób²³. Nie wytrzymał presji. Co ciekawe, przedstawiciele funduszu Olivant's Advisors twierdzą, że firma nie ma żadnych kłopotów finansowych.

23 http://wiadomosci.gazeta.pl/Wiadomosci/1,80708,5742778,Brytyjski_milioner_popelnil_samobojstwo_z_powodu_recesji.html

W rok po krachu na Wall Street z 1929 roku samobójstwa popełniło 23 tysiące osób. Najwięcej w historii świata. Życie odbierali sobie głównie ci, którzy stracili pracę, ziemię lub oszczędności całego życia. Bankowców z Wall Street było „tylko” 20. Innych finansistów – około setki. Według ekspertów nie jest to jednak wielka liczba, gdyż pracę w USA straciło wówczas 12 milionów ludzi. Upadło ponad 1600 banków, zbankrutowało 20 tysięcy firm²⁴.

Kiedy ktoś staje się bankrutem, może zapragnąć – jakże często niestety – sięgnąć po wynalazek Samuela Colta. Gdyby tylko wiedział, ile hartu ducha musiał wykazać ów wynalazca, ile pokonać przeciwności losu, ilu doznać upokorzeń, to – być może – zamiast pociągnąć za spust, uniósłby śmiało głowę i sam stawiał czoła wyzwaniom?

Coltowi nie tylko zdarzało się uciekać po pokazie swej miny wodnej, która miała się stać istnym *Wunderwaffe* marynarki wojennej Stanów Zjednoczonych tamtych czasów. Porozklejane plakaty wszem i wobec ogłaszały, iż *wielce szanowny pan Samuel Colt z pomocą nowo wynalezionej zapalnika wysadzi tratwę*, co wzbudziło uzasadnione ogromne zainteresowanie w całym regionie. Nad jezioro nadciągnęło mrowie świątecznie ubranej publiczności. Gdy dostojni oficjele wraz z żonami zasiedli w ławkach umiejscowionych najbliżej brzegu (co gwarantowało doskonałą widoczność), nastąpiła zaplanowana eksplozja i wspaniała – w swej majestatycznej wielkości – kolumna błota najpierw wzniosła się wysoko w górę, po czym gwałtownie runęła na eleganckie kreacje dam i świąteczne surduty oraz cylindry „czcigodnych widzów sproszonych na wysadzanie miny wodnej”. Na drugi dzień w barwnych relacjach gazety rozpisywały się szeroko jak to „wynalazcy z trudem udało się ująć przed rozjuszoną tłumem, który chciał go utopić jak młodego kota”²⁵.

Samuel Colt, po wielu latach okrutnych cierpień i ponieważ, w marcu 1836 roku opatentowuje rewolwer kapiszonowy Colt Texas, tworzy (wreszcie!) swoją fabrykę w mieście Paterson (w stanie New Jersey) „Patent Arms Co.” i... bankrutuje w nader dramatycznych okolicznościach. Aby zareklamować swój wynalazek, Colt postanowił zaprosić na publiczny pokaz „przemóżnej siły ognia broni powtarzalnej” prasę waszyngtońską. I kiedy to w roku 1841, w piękny wiosenny dzień dziennikarze przestali ziewać, powyjmowali notesy i ołówki, gdy nadjechał powóz prezydenta Van Burena, a 45 przeszkolonych pracowników Colta zajęło pozycje przed Kapitołem, wówczas padła komenda otworzenia ognia z rewolwerów i karabinów rewolwerowych. Efekt przeszedł najśmielsze wyobrażenia wszystkich obecnych. Zajrzyjmy do archiwalnego numeru dziennika „Washington Post”, które tak oto relacjonowało, co się zdarzyło potem: „Był to ogromny

24 http://www.rp.pl/artykul/9102,202747_Stracili_fortuny___nie_chca_juz_zyc_.html

25 <http://archiwum.polityka.pl/art/niezatapialni,423516.html>

sukces, konie prezydenckie ekwipażu poniosły razem z woźnicą, zawadziły o płot, powożący wyleciał w powietrze i zatoczywszy wielki łuk spadł na ziemię ponosząc śmierć na miejscu. Prezydent podszedł do Samuela Colta i rzekł przez zaciśnięte usta: «Dobrze pan to zrobił». Dziwnie zbiegło się to z faktem, iż wkrótce potem fabryka Colta ogłosiła bankructwo.

W lutym 1844 roku w Teksasie walecznym Komańczom zachciało się wzbogacić swoją kolekcję skalpów o nowe eksponaty. Traf chciał, że szczególnie upatrzyli sobie 15 rangersów właśnie patronujących prerie. Rangersi, jako nieliczni w całych siłach zbrojnych Stanów Zjednoczonych, uzbrojeni byli w rewolwery systemu Colta. Ilu Indian zabito, do końca nie wiadomo, niemniej tych, których nie zabili żołnierze, dobiła plotka. Według kolportowanej przez prasę relacji z 80 Komanczów „ostał się ino jeden”. W całej Ameryce aż huczało o tym wydarzeniu. Za żadne pieniądze nikt nie byłby w stanie przeprowadzić lepszej kampanii reklamowej. Ale to jeszcze nie koniec.

Kilka lat potem wybuchła wojna pomiędzy Teksasem a Meksykiem. Do Samuela Colta przyjechał Samuel Hamilton Walker, kapitan Texas Ranger Corp. i zamówił 1000 rewolwerów systemu Colt! Już w 1848 nikt w całym USA nie miał wątpliwości, że to Samuel Colt nie tylko wygrał wojnę z Meksykiem, ale i włączył Teksas do „macierzy”.

Historia Samuela Colta wskazuje, że mając nadzieję, można przetrwać każdą zapaść firmy. I nie tylko...

A skąd się bierze nadzieję?

Lance Armstrong to sportowiec znany nie tylko z powodu zdobycia mistrzostwa świata czy siedmiokrotnego wygrania najtrudniejszego wyścigu kolarskiego Tour de France. Gdy stwierdzono u niego chorobę nowotworową, wydawało się, że jest już po wszystkim. Tak też sądziła grupa Cofidis, która dowiedziawszy się o chorobie swojego kolarza, natychmiast wypowiedziała kontrakt²⁶. Ale Lance przeszedł 2 operacje chirurgiczne i 4 cykle chemioterapii, które pozwoliły mu powrócić do życia i sportu. Znow zaczął wygrywać Tour de France.

Kamil Durczok – to drugie nazwisko znane zapewne wszystkim naszym Czytelnikom.

Byłem zdrowy jak byk, w życiowej formie. Miałem idealną wagę, po raz pierwszy od 16 lat. Rano przebiegałem pięć kilometrów, potem wsiadałem na rower i jeszcze przepląwałem kilometr w basenie. I tak od piątej do ósmej, a na dziewiątą szedłem do pracy. (...) Miałem poczucie, że panuję nad swoim losem.

26 <http://www.rower.com/archiwum.php?art=2333>

I miał takie poczucie do momentu, gdy w rozmowie telefonicznej dowiedział się, że ma raka, i to jednego z bardziej wrednych²⁷. Kamil Durczok również wygrał z chorobą.

A co to w ogóle jest nadzieja? Skąd się tego możemy dowiedzieć? Raczej nie ze słowników psychologicznych, bo... bardzo rzadko można w nich znaleźć takie hasło. Jest to raczej dziwne, zważywszy na to, jak często słowo to pojawia się w samych gabinetach psychoterapeutycznych, prawda? Najkrócej można by powiedzieć, że nadzieja to zaufanie pokładane w przyszłości, nawet mimo porażek czy braku realizacji nierealnych pragnień i oczekiwań. Wg części psychologów (np. T. M. French) podstawowe pokłady nadziei rodzą się w szczęśliwym, wczesnym dzieciństwie, przejawiając się w dorosłym życiu poprzez uciekanie w marzenia i szukanie w ten sposób pokrzepienia. Natomiast fundamentem drugiego rodzaju nadziei jest pragnienie zrealizowania konkretnego planu i stanowi ono wypadkową dokonywanych atrybucji (czyli nadawania znaczeń), dotyczącej oczekiwanych pozytywnych wydarzeń (psychologia kognitywna, np. M. Seligman). Ale jak dokonywać tych pozytywnych atrybucji wtedy, kiedy zdaje się, że wali nam się cały świat? Jak podaje psycholog Renata Stefańska-Klar²⁸ dla 7,3% osób niezbędnym warunkiem do żywienia nadziei jest posiadanie kogoś bliskiego, komu można zaufać i na kim można się oprzeć; dla 15,3% konieczna jest możliwość działania i realizacja zamierzonych celów. Dla tej grupy osób źródłem nadziei jest wiara w siebie i posiadanie określonych zdolności i umiejętności. Natomiast aż 33,8% osób czerpie nadzieję z przeświadczenia, że otaczająca nas rzeczywistość ma sens, że – mimo wszystko – tworzy na tyle logiczną, przewidywalną strukturę, że można czuć się w niej bezpiecznie, rozumieć ją lub kontrolować swym działaniem.

Sens to po grecku „logos” i może rację miał twórca logoterapii dr Viktor Frankl, psychiatra i neurolog z Wiednia, twierdząc, że najgłębszym pragnieniem każdego człowieka jest odnalezienia sensu własnego życia. Dr Frankl miał szczególną możliwość szukania i zastanawiania się nad sensem i nadzieją, bowiem przeżył pobyt aż w czterech obozach koncentracyjnych.

Takie osoby jak Shin Dong-hyuka, jedyny znany z nazwiska uciekinier z północnokoreańskiego gułagu, albo Nien Cheng lub Jean Pasqualini, wieloletni więźniowie laogai, potrafiły odnaleźć nadzieję i sens i nie zatonać w morzu chińskich obozów koncentracyjnych, gdzie – jak wspominał ten ostatni – „miliony zatrzymanych przemieniono w przykładowych uczniów, którzy utrzymywali dyscyplinę sami, niemal bez pomocy, i którzy przy okazji stali się w więzieniach dobrymi i wiernymi komunistami”.

27 <http://wyborcza.pl/1,75517,2509817.html>

28 Renata Stefańska-Klar, *Podstawy psychologii nadziei*, Czasopismo Internetowe Psychologia i Rzeczywistość nr 1/2002

Nick Yarris²⁹ również może być przykładem niezatapialnego. Był narkomanem, którego skazano na śmierć za rzekomy gwałt i zabójstwo ekspedientki. W więzieniu musiał walczyć zarówno z władzami, jak i z gangami. Gdy udało mu się wreszcie uciec i przez pięć tygodni przebywał na wolności, po rozmowie z ojcem sam zgłosił się za kraty i stamtąd zaczął walczyć o swoją niewinność. Spędził 22 lata w celi śmierci. Zaproponowano mu zamianę kary śmierci na dożywocie pod warunkiem, że zrezygnuje z apelacji. Nie zgodził się. W wyniku badań DNA został uniewinniony.

Na pytanie czy nienawidzi tych, przez których spędził 22 lata w celi śmierci, odpowiedział:

Gdybym pielęgnował w sobie nienawiść, wyszedłbym z więzienia bardziej wściekły, niż do niego trafiłem. A ja wyszedłem wolny. Mogę się cieszyć wszystkim, co mnie spotyka, całym tym światem, którego nie widziałem przez 8057 dni. Słońcem, drzewami, przyjaciółmi, których zyskałem na całym świecie i którzy teraz mnie zapraszają. Cieszę się każdym krokiem, każdym dniem. Nie chcę tracić ani jednej sekundy na nienawiść.

Nick Yarris napisał, że chce się dzielić tym, co odkrył w więzieniu: „tymi wszystkimi drobnymi, cudownymi rzeczami, na które na co dzień nie zwracamy uwagi, a z których można czerpać radość”. Zupełnie tak samo jak pewien zakonnik, który – gdy po kilkudziesięciu latach pobytu w sowieckich łagrach powrócił do ojczyzny (na początku lat 90.) i gdy zapytano go, jak to możliwe, że po tak strasznych przejściach zachował w sobie radości i optymizm, opowiedział, że przez lata w łagrze codziennie wieczorem zbierali się i dziękowali – każdy swemu Bogu – za to, że ładnie zachodziło słońce, że wyjątkowo smakował dziś czarny chleb, że komuś poprzedniej nocy przyśniła się matka...

Zapytajmy siebie samych: czy koniecznie trzeba zejść aż do piekła, żeby się przekonać o tych podstawowych prawdach?

Podsumowanie

Na szczęście życie zwykle nie doświadcza tak ciężko większości z nas. W wymiarze jednostkowym niezatapialność wyznacza umiejętność pokonywania trudności i system wartości (czyli męstwo i roztropność). Zwróćmy uwagę na pewne podobieństwo pomiędzy indywidualnym a organizacyjnym aspektem niezatapialności. Jest nią postawa życiowa „DO”, jak to określał Antoni Kępiński. Oznacza to, że nasza aktywności

29 Ewa Siedlecka, Kara śmierci. Rozmowa z Nicholasem Yarrisem, niewinnie skazany za gwałt i zabójstwo ekspedientki Lindy May Craig, 2004-10-18, <http://serwisy.gazeta.pl/df/1,34467,2343145.html>

skierowana jest na zewnątrz, na otoczenie, na zdobywanie, poznawanie i przemianę świata, na przyszłość („Cechą życia jest pęd ku przyszłości”, pisał Kępiński), a nie na jałową analizę własnych błędów i nieskończone drażnienie własnego wewnętrznego świata, prowadzące do depresji i stagnacji. Niezatapialnym trzeba być w każdym momencie swego życia.

Kiedy pewien reżyser wyruszał nad morskie wybrzeże, by rozpocząć realizację zdjęć do swojego pierwszego filmu, miał wrażenie, że złapał samego Pana Boga za nogi. Niestety, najpierw na granicy skonfiskowano mu taśmę filmową, potem okradziono w Genui, co zmusiło go do żenującego pożyczania pieniędzy. Gdy już rozpoczął zdjęcia, okazało się, że aktorka grająca w filmie jest zbyt ciężka i jej partner, który miał ją uratować, nie był w stanie jej udźwignąć!³⁰ Na premierę „Ogrodu rozkoszy” nie przybyło zbyt wielu chętnych. Gdyby reżyser wówczas się zniechęcił, to nigdy nie obejrzelibyśmy ani *Ptaków*, ani *Okna z widokiem na podwórze*, ani *Psychozy*. Na szczęście Alfred Hitchcock okazał się niezatapialny. Podobnie zresztą jak i Fellini, któremu po debiucie (*Biały szejk*) radzono, by nie brał więcej kamery do ręki.

Dwukrotny zdobywca Oscara Michael Caine zapytany podczas jednego z wywiadów, jak postępować, gdy na człowieka zwałą się wszystkie możliwe trudności, odpowiedział: „po pierwsze: korzystaj z trudności. Nidy nie jest tak źle, aby nie dało się tego wykorzystać; a po drugie... Unikaj ich, jeśli to możliwe”³¹.

6. JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM, LĘKIEM I DEPRESJĄ?

Stres

Stres to reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. Do czego najlepiej można go porównać? Do siły tarcia. Z jednej strony przeszkadza, z drugiej zaś jest niezbędna do życia. Czy można wyobrazić sobie życie bez stresu? Pewnie myślicie o plażach na Wyspach Bahama lub Dominikanie?

Musimy Was zmartwić. Gdy stres jest zbyt niski, mogą się pojawić takie jego efekty, jak poczucie znudzenia, bezużyteczności, spadek zainteresowania, zaangażowania, odpływ energii, depresja wraz z przekonaniem, że wszystko jest bez sensu, traktowanie obiektywnie prostych prac jako ogromnych wyzwań.

Stresorem, czyli czynnikiem wywołującym stres, może być właściwie wszystko. Thomas Holmes stworzył tabelę takich czynników i uporządkował je ze względu na siłę oddziaływania. Na szczycie listy znajdują się: śmierć współmałżonka, rozwód, strata pracy, poważna choroba i inne podobne

30 Joanna Drzazga, Renata Wąsowska, *Denne debiuty nieśmiertelnych*, „Film”, nr 4 luty 2003.

31 <http://archiwum.polityka.pl/art/niezatapialni,423516.html>

doświadczenia. Jest ich bardzo wiele. Niestety.

Według badań przeprowadzonych kilka lat temu przez brytyjską organizację „MIND” wśród 1,5 tys. pracowników z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego (*World Mental Health Day*) dla 61 proc. ankietowanych stres w pracy jest głównym powodem depresji, załamania nerwowego i stanów lękowych. Jeżeli w ciągu jednego roku zdarzy się, że wystąpią jednocześnie 3 bardzo szkodliwe czynniki (na przykład: rozwód, strata pracy i zagrożenie chorobą) Twoje rokowania nie są dobre. A wedle wyników uzyskanych przez wspomnianą organizację MIND napięcia w pracy stają się silniej obciążające i wyczerpujące dla systemu nerwowego niż rozpad małżeństwa czy nawet śmierć w rodzinie!

W takiej sytuacji grozi Ci poważne niebezpieczeństwo. Chyba że – jak wynika z badań przeprowadzonych w Szwecji – masz przyjaciół, którym możesz się wygadać i uzyskać wsparcie i zrozumienie. Samotność zabija najpewniej i we wspomnianej ankiecie znajduje się na drugim miejscu – tuż za pracą – pośród powodów uznawanych za odpowiedzialne za pojawienie się zaburzeń psychicznych (59 proc. ankietowanych). Faktem jest, że podczas gdy jednym stres w pracy pomaga, to innym przeszkadza. Dobry stres to **eustres** (mobilizuje, wyzwala energię, zmusza do wysiłku), a zły to **dystres** (przyprawia nas o lęk i zamęt w głowie, depresję).

Można powiedzieć, że **stres jest dobry wtedy, gdy Ty panujesz nad nim, a zły, gdy on panuje nad Tobą.**

Starając się przeciwstawić stresowi, korzystamy z różnorodnych zasobów, takich jak:

1. zasoby materialne - pieniądze i wszystko, co można za nie kupić (jedzenie, ubranie, mieszkanie, opieka zdrowotna itd.);
2. zasoby fizyczne - to pozytywne atrybuty fizyczne człowieka (np.: siła, zdrowie i atrakcyjność);
3. zasoby intrapersonalne - są to siły wewnętrzne, które pomagają nam poradzić sobie z wydarzeniami życiowymi (np. samoocena);
4. zasoby kulturowe - stopień trwałego poczucia pewności, że życie ma sens, nawet jeśli nie zawsze jest to oczywiste (a co przez Antonovsky'ego, autora tej koncepcji, uznawane jest za ogromnie istotne w zakresie zdolności do radzenia sobie z napięciem);
5. zasoby informacyjne i edukacyjne - wiedza jest najcenniejszym zasobem, jaki można posiadać.

Stres ma to do siebie, że dosłownie najpierw zżera nasze zasoby, a potem nas samych. Badając za pomocą rezonansu magnetycznego ludzkie mózgi,

stwierdzono, że przedłużający się stres powoduje ubytki w hipokampie³² rzędu od kilku do 25% objętości tej struktury. Cała sztuka w tym, aby umieć rozpoznać **sytuacje alarmowe** i nie dopuścić do **wyczerpania organizmu**, kiedy stres ma charakter długotrwały.

Stres działa na nas na wszystkich poziomach. Wpływa na:

- **myślenie** - pobudza nas do kreatywnego myślenia albo paraliżuje i sprawia, że jest ono sztywne, jednorowe, zaś my nie mogąc za nic znaleźć lekarstwa na nasze kłopoty, powtarzamy wciąż nieskuteczne działania;
- **emocje** - stres odpowiada za powstawanie emocji negatywnych: niepokoju, lęku, złości, wściekłości i innych problemów emocjonalnych;
- **ciało** - począwszy od rozmaitych dolegliwości krótkotrwałych (suchość w gardle, drżenie nóg czy rąk), aż po występowanie poważnych psychosomatycznych chorób: wieńcowych czy onkologicznych;
- **dusza** - osłabia wolę i wiarę w sens życia w wymiarze jednostkowym i ogólnym.

Jak sobie radzić ze stresem?

Metod jest wiele i najlepiej dobrać taką, która pasuje nam najlepiej. Jedną lub więcej.

1. Psychologia kognitywna. Martin Seligman i Albert Ellis wymyślili metodę (każdy swoją, ale są do siebie zbliżone), która najogólniej mówiąc polega na **kontroli i zmianie naszych przekonań** na temat świata, co pomaga w zwalczaniu depresji i stresu.

Zdaniem tych psychologów, jeśli człowiek żywi przekonanie nieprawdziwe (to znaczy **niezgodne z rzeczywistością**) i toksyczne (na przykład: przypisuje sobie winę za wszystkie niepowodzenia, nie ma nadziei na jakiegokolwiek zmiany na lepsze lub uważa, że inni ludzie powinni zachowywać się w taki sposób, w jaki chcemy, aby się zachowywali), to wówczas takie przekonania w konfrontacji z realnym życiem (które weryfikuje ich fałsz) muszą skutkować negatywnymi emocjami, stresem, depresją i marnym wykonaniem naszych zadań. Psycholodzy ci proponują swoje sposoby, by móc zmienić ten stan i sprawić, żeby nasze myślenie nie było źródłem stresu i kłopotów.

2. Emocje — istnieją metody podpowiadające, jak radzić sobie ze złością,

³² Znajduje się na dolnym wewnętrznym brzegu każdej półkuli mózgowej i w dużej mierze decyduje o pamięci (przede wszystkim krótkotrwałej)

niepokojem czy lękiem w sposób często nieskomplikowany i skuteczny.

3. Metody relaksu: sposobów na relaks jest bardzo wiele: są krótko- i długoterminowe. Na „poziomie” ciała, wzroku, dynamiczne, wizualizacyjne... Wierzcie nam, wybór jest ogromny. Cała rzecz w tym, żeby jedną lub więcej metod umieć zastosować w praktyce. Na przykład przed trudną rozmową z szefem czy klientem.

4. Plan dnia – jeśli dzień nie jest „skonstruowany” tak, jak trzeba, całe nasze wysiłki antystresowe na nic. Proporcje pomiędzy snem, pracą i rodziną muszą być zachowane. Musi znaleźć się miejsce na przyjemności małe i duże. Większość pracowników odbywa szkolenia z zarządzania czasem, ale z naszych obserwacji wynika, że z jakiś względów niewiele one dają w praktyce.

5. Wysilek fizyczny – każdy człowiek powinien stosownie do swojego wieku i kondycji znaleźć taką formę wysiłku fizycznego, jaka jest dla niego dobra. Może być to: siłownia, spacer, zajęcia w ogródku czy rower. Wysilek fizyczny jest nie do zastąpienia, a endorfiny (naturalny hormon szczęścia), jakie przy tej okazji „produkujemy w głowie”, również.

6. Styl życia – nasz system aksjologiczny, czyli inaczej mówiąc to, co jest w życiu dla nas ważne, i nasza motywacja: kasa, kariera, popularność czy rodzina? A może Bóg i pomoc innym ludziom. Realnie wyznawane wartości mają duży wpływ na radzenie sobie ze stresem i kłopotami. Inaczej chorobę przyjmie ktoś religijny, a inaczej człowiek traktujący ją jako ślepą „przypadłość” losu. Pobyt w obozach koncentracyjnych najlepiej znosili ludzie o dobrym, zintegrowanym systemie wartości.

Z powyższych propozycji można wybrać jedną i stosować ją konsekwentnie, jeśli nam pomaga – na przykład drzemkę czy spacer z psem po obiedzie, zajęcia w ogródku czy jeszcze coś innego. Najlepiej jednak mieć w zanadrzu kilka metod ułożonych we własną receptę na stres, która stosujemy na co dzień.

Zestaw nr 1.

Psychiatra z Hong Kongu Leo Chiu Pak-Wang twierdzi, że najprostszą metodą na zwalczanie stresu w miejscu pracy jest wykonywanie tylko 70 proc. poleceń szefa. Cóż... jeżeli ktoś z Czytelników pragnie się zastosować do tej metody, niech to uczyni... ale na własną odpowiedzialność.

Zestaw nr 2.

Robert Eliot, kardiolog, sformułował 2 zasady radzenia sobie ze stresem:

Zasada nr 1 - nie przejmować się drobiazgami.

Zasada nr 2 - wszystko to są drobiazgi.

Oczywiście, nie wszystko jest „drobiazgiem”, ale... nie pozwólmy się zwariować!

Jest to bliskie koncepcji wyuczonej bezradności Martina Seligmana, dotyczącej radzenia sobie ze stresem i depresją, których głównych przyczyn psycholog ten upatruje właśnie w nieumiejętności radzenia sobie z trudnościami. Albert Ellis (inny znany terapeuta amerykański) twierdzi, że główną przyczyną problemów emocjonalnych (w tym depresji) jest „biadolenie” nad tym, że świat nie zachowuje się tak, jak my sobie tego życzymy, że my sami nie jesteśmy tacy, jak sobie wymarzyliśmy, i że inni ludzie nie tańczą tak, jak my im zagramy. Psycholog ten opisuje to tak: „Doszedłem do wniosku, że da się je sprowadzić do trzech głównych irracjonalnych przekonań, wspólnych dla niemal wszystkich ludzi:

1. Muszę dobrze sobie radzić i zdobywać aprobatę ważnych dla mnie osób, inaczej jestem osoba bezwartościową!
2. Musisz traktować mnie dobrze i właściwie, bo jak nie, to jesteś wredny!
3. Warunki muszą być takie, jaki ja chcę, albo świat jest okropnie zły!

Oczywiście te trzy żądania są wygórowane i pełne pychy. Są też, wszystkie trzy, formą oczywistego biadolenia (...)”³³.

7. KRYZYS I MYŚLENIE

Powstaniu kryzysu niewątpliwie sprzyjają takie sytuacje, jak utrata pracy czy problemy finansowe. Jakie inne czynniki wpływają na jego powstanie? Choćby nasz sposób postrzegania świata: uczymy się fałszywego widzenia rzeczywistości od innych istotnych dla nas osób – na przykład rodziców – lub sami wytwarzamy błędne wzorce pod wpływem własnych traumatycznych doświadczeń.

Mimo że cierpimy, ponieważ zaburzony obraz rzeczywistości prowadzi do przeżywania smutku, lęku, niepokoju czy wreszcie depresji, bardzo trudno samemu rozstać się z tymi *okularami*, zniekształcającymi widzenie

33 Albert Ellis, *Terapia krótkoterminowa*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2001.

świata. Często konieczny jest psycholog, który uświadomi nam, na czym polega to fałszywe spojrzenie na rzeczywistość. Sami nie zdajemy sobie z tego sprawy i jesteśmy przekonani, że to, co widzimy, jest jedyną prawdą dla nas i dla innych.

Problemy mogą narastać zwłaszcza w momentach dla nas dramatycznych, jak na przykład: utrata pracy, problemy materialne czy długotrwałe poszukiwanie posady. Koloryt emocjonalny świata wydaje się wówczas przytłaczająco szary i niezmienny, nad głową wisi katastrofa (a najczęściej cała seria katastrof) i za wszelką cenę szukamy w sobie winy za wszystkie błędy: własne i cudze.

Przypatrzmy się po kolei błędom poznawczym:

Dychotomia — to widzenie świata tylko w dwóch barwach: czarnej i białej. Coś jest albo złe, albo dobre i nie ma miejsca na żadne szarości i światłocienie. Jak każdy z nas wie, w praktyce świat jest dużo bardziej skomplikowany i złożony — wymaga subtelniejszego potraktowania i analizy niż na przykład dzielenie ludzi wyłącznie na śmiertelnych wrogów i przyjaciół do grobowej deski.

Wyolbrzymianie wad — zdarza się, że niektórzy ludzie tak długo patrzą na inną osobę, aż *znajdą w niej robaka* i bardzo się starają, aby był on coraz większy. Dostrzeganie u innych wyłącznie wad i to w możliwie przejawiony sposób nie buduje dobrych relacji z innymi ludźmi, których obserwujemy z pozycji zgorzkniałego i nieżyczliwego mizantropa. „Nikt nie jest doskonały”, jak trafnie zauważył jeden z bohaterów *Pół żartem, pół serio* i może dlatego przy odrobinie starań bez większego trudu nawet w największym świętym i bohaterze można znaleźć jakiś szpetny rys (o nas, zwyczajnych ludziach, nie mówiąc). Zwykle też nie poprzestajemy tylko na odkryciu owych wad: możliwie często i szeroko komentujemy i rozgłaszamy nasze rewelacje każdemu chętnemu. Życie w świecie zaludnionym potworami jest raczej niemiłe: wszyscy jawią się jako kłamcy, maniacy seksualni, karierowicze czy pijacy. Co tylko chcecie.

Uogólnianie, generalizacja — z jednego negatywnego czy niepomysłnego wydarzenia wyciągamy wnioski co do całości świata albo po wszystkie czasy. Jedna rzecz staje się niezbitym dowodem czyhających na nas kłopotów i nieszczęść, jakie spotkają nas bez wątpienia. Można też generalizować swoje oceny dotyczące zachowań innych ludzi: „Takie czasy, że nikt sobie nie da rady!”. Przestanka, jaka służy generalizacji, może mieć sens albo nie — to nie jest specjalnie istotne: jedna nieudana rozmowa z pracodawcą może oznaczać, że nigdy i nigdzie nie znajdę pracy i nie ma

w Polsce już dla mnie żadnej nadziei.

Katastrofizm – bywa, że myśli katastroficzne nie opuszczają nas ani na chwilę; nie dość, że „zaraz zachoruje i umrę”, to jeszcze „zachorują moi bliscy, mnie wyrzucą z pracy, a kryzys zniszczy wszystkich na świecie” i tak dalej. Myśli katastroficzne najczęściej odpowiadają za ataki lękowe i stany paniki. Zazwyczaj udowodnienie z dostateczną pewnością nadciągających katastrof jest trudne, ponieważ nawet jeśli ktoś wpadnie w kłopoty finansowe, wcale nie znaczy to, że zostanie postawiony sam sobie przez rodzinę i przyjaciół i już do końca życia nie będzie miał pracy.

Czytanie w myślach – po prostu wiemy za innych, co myślą i czego chcą, a ponieważ przeważnie są to myśli niesympatyczne, więc musimy się przed nimi bronić. Wiemy, jacy ludzie są naprawdę – wystarczy tylko spojrzeć na jakiegoś osobnika, żeby odkryć jego ukryte zamiary. Naturalnie jesteśmy w swoich sądach co do bliźnich całkowicie nieomylni. Jest to poważny krok w stronę regularnej paranoi.

Wnioskowanie o rzeczywistości na podstawie własnych stanów emocjonalnych – skoro jestem zestresowany, niezadowolony lub jest mi po prostu smutno, to oznaki takiego stanu dostrzegam u wszystkich ludzi wkóło. Rzeczywistość przybiera koloryt moich emocji i zazwyczaj jest to kolor szary albo czarny, ale zdarza się też, że jesteśmy akurat nastawiani maniakalnie i wtedy przeżywamy krótki acz intensywny karnawał. Czy nam się to podoba, czy nie rzeczywistość jest nieco bardziej złożona, niezależna i bogatsza, niż nam się wydaje i nie podlega zmianom wynikającym z naszych stanów emocjonalnych.

Branie odpowiedzialności za rzeczy niemożliwe – za to, co działo się w przeszłości i wydarzy w przyszłości. Z moją rodziną, przyjaciółmi. Z moją firmą, nawet z całym krajem. Nie ma praktycznie takiej rzeczy, za którą nie mógłbyś czuć się odpowiedzialny. Od ptasiej grypy po dziurę ozonową. Taki stan rodzi stres i napięcie, które bez zmiany sposobu widzenia świata i jego spraw łatwo nie ustąpią.

Etykietowanie – nadajemy etykiety wszystkiemu i wszystkim. Nie ma takiej rzeczy, która by nie podpadała pod jakąś kategorię. Najczęściej dotyczy to ludzi, którzy nas otaczają. Świat staje się sztywny i do bólu skategoryzowany i to właśnie my nieomylnie rozpoznajemy te wszystkie nalepki i przedstawiamy je sobie oraz innym. *Złodziej, kanalia, dureń, dziwka, kretyn, idiota, ćwok* - takiej zwykle treści bywają te etykiety i nic dziwnego, że w świecie, w którym odnajdujemy takich ludzi, jedynym

uczuciem jest mściwa satysfakcja, że znamy prawdziwe twarze innych i że nie ma w nim miejsca na miłość i przyjaźń.

Myślenie powinnościowe — czyli bezustanne myślenie o tym, co powinienś zrobić kiedyś, teraz i w przyszłości, i jak będzie fatalnie, jeśli któreś z owych powinności nie spełnisz. Myślenie powinnościowe to gorset, a może raczej smycz (i to krótka), na której trzymamy samych siebie. Wytwarza to w nas stan smutku i napięcia, że nie czynimy tego, co powinniśmy robić, w związku z czym jesteśmy nie tacy, jak trzeba, przez co nie spełniamy oczekiwań innych ludzi i własnych (na przykład nie zarabiamy wystarczająco dużo pieniędzy,) i dlatego jesteśmy niewiele warci.

Negatywne opinie na własny temat — „kochaj bliźniego swego, jak siebie samego” to całkiem poważna sugestia terapeutyczna, ponieważ człowiek, który nie lubi siebie, raczej nie będzie skłonny do lubienia innych i często nawet w czynny sposób (agresja i destrukcja) może to manifestować. „Jestem głupi i nic nie wart, niczego nie umiem i nic mi się nie uda” — przechowywanie w swojej głowie takich przekonań musi doprowadzić do depresji. I na pewno nie pomaga w pracy ani nie buduje dobrych relacji z bliskimi. Ten błąd poznawczy często pojawia się u osób, które utraciły pracę, mają trudności z jej znalezieniem i boleśnie odczuwają presję rodziny.

Morał: w kryzysie czy nie — wiercie nam — nie warto dodatkowo obciążać siebie nieprawdziwym widzeniem ludzi i świata. To można zmienić.

8. BEZRADNOŚĆ

Zjawisko wyuczonej bezradności zostało odkryte dzięki serii eksperymentów, jakie na psach w latach sześćdziesiątych przeprowadził amerykański psycholog Martin Seligman. Psy były podzielone na trzy grupy eksperymentalne:

Pierwsza część badania:

1. Psy otrzymujące wstrząsy elektryczne (oczywiście owe wstrząsy w niczym nie zagrażały ich zdrowiu), ale mogące je wyłączyć dzięki naciśnięciu dźwigni;
2. Psy, które w podobnej sytuacji nie mogły wyłączyć niemiłych bodźców elektrycznych;
3. Grupa kontrolna psów, które pozostawiono w spokoju.

W drugiej części eksperymentu psy mogły swobodnie przechodzić do części klatki, w której nie groziły im wstrząsy elektryczne. Co się wówczas okazało? Zwierzęta z grupy pierwszej oraz z trzeciej łatwo uczyły się, jak uniknąć awersyjnych bodźców i bez trudu nauczyły się przechodzić do drugiej, bezpiecznej części klatki. Natomiast te, które nauczyły się, że nie mają wpływu na sytuację, pozostały bierne i mimo bólu nie robiły nic.

Jakie płyną z tego wnioski? Odnosząc wnioski z owego eksperymentu do świata ludzkiego, można zauważyć, iż ci spośród ludzi, którzy doświadczają trudnych sytuacji i nie mają na nie wpływu (lub tylko tak uważają), są bardziej podatni na wystąpienie stanu wyuczonej bezradności. Czym się ów stan charakteryzuje?

1. Samooskarżanie się o niepowodzenia, poczucie winy, obniżenie nastroju, negatywna samoocena.
2. Rezygnacja, bierność, brak motywacji do działania.
3. Spowolnienie reakcji motorycznych.
4. Problemy z koncentracją, jakością myślenia, uczeniem się.

Dokładnie takie same problemy wystąpiły u psów: spowolnienie ruchowe, brak ochoty na jedzenie i picie, mała aktywność seksualna. Ponadto spadek wagi i problemy ze snem. Na tej podstawie psychologowie doszli do wniosku, że kiedy człowiek przeżywa trudności, na które nie ma wpływu (lub po prostu sądzi, że go nie ma), może wpaść w stan depresji. Uczy się, iż wszystko, co robi i tak nie ma znaczenia dla poprawy jego sytuacji, więc nie podejmuje dalszych prób i pozostaje bierny. Takie zachowanie bardzo często zdarza się osobom, które utraciły pracę i mimo wysiłków nie mogą jej znaleźć. Może to nawet — jeśli taki stan się przeciąga — skutkować nie tylko depresją, ale też wykluczeniem społecznym.

Mimo że wiele osób bywa w swoim życiu poddawanych treningowi bezradności, nie wszyscy popadają w depresję. Od czego to zależy? Decydują o tym dwa czynniki:

Styl wyjaśniania - każdy z nas prowadzi na swój użytek własny wewnętrzny monolog, w którym interpretuje to, co dzieje się wokół niego: jakie są przyczyny zdarzeń pozytywnych i negatywnych. Styl wyjaśniania ma trzy parametry, które opisał Seligmann, i jest względnie stałą dyspozycją myślenia człowieka:

- **stałość** — przyczyna ma charakter stały bądź przejściowy; osoba o pesymistycznej dyspozycji będzie myśleć wedle wzoru: jeśli raz nie udało Ci się rozmowa w sprawie pracy, to już tak będzie stale; jeśli raz popadłeś w dług, to już tak zostanie na zawsze;

- **zasięg** – czyli powodzenia lub niepowodzenia mogą się rozprzestrzeniać niczym kręgi po wodzie i przenosić z jednej sfery życiowej do drugiej: jeśli nie wiedzie Ci się w pracy, to i w domu na pewno też wydarzy się coś niemiłego; jeśli pokłócisz się z bliskimi, to w pracy też nie będzie dobrze; pesymista negatywnie interpretuje również prawdopodobieństwo zdarzeń pozytywnych;
- **personalizacja** – to, mówiąc najkrócej (w odniesieniu do pesymisty), przypisywanie sobie winy za zdarzenia negatywne i nie docenianie swojego wpływu w wypadku zdarzeń pozytywnych np. „To moja wina, że nie mam pracy. To moja wina, że nie mogę jej znaleźć. Jestem widocznie za stary i nie umiem tego robić. To, że kiedyś mi się udało i zajmowałem dobre stanowisko, to czysty przypadek”; optymista oczywiście tłumaczy sobie rzeczywistość na odwrót.

Ruminacja - polega na przeżywaniu myśli, czyli niekończącym się przeżywaniu wszystkich swoich niepowodzeń niczym myślowej gumy do żucia. Tak jak napisaliśmy, ten sposób wyjaśniania rzeczywistości jest względnie stały, ale na szczęście nie jest niezmienny (o tym, jak go zmienić - potem).

Optymista uważa, że przyczyny niepowodzeń są przejściowe i nie przenosi ich na inne sfery życia oraz nie obciąża się winą za nie (co nie oznacza, że nie stara się tego zmienić i nie bierze odpowiedzialności za swoje życie). Pesymista uważa, że pasmo niepowodzeń będzie trwało wiecznie, a w jego postrzeganiu problemy z jednej dziedziny mają wpływ na sprawy z zupełnie innych sfer życia. Na dodatek wciąż obciąża się winą za niepowodzenia.

Skąd bierze się dyspozycja do takiego a nie innego stylu wyjaśniania? Psycholodzy uważają, że odpowiadają za to trzy czynniki:

- **styl wyjaśniania matki**, który przejmujemy od niej w dzieciństwie;
- **nadmierny krytycyzm dorosłych**, z jaki spotykamy się w szkole, pracy i w ogóle w życiu społecznym;
- kryzysy życiowe okresu **dzieciństwa**.

Nie znaczy to bynajmniej, że należy dzieci chronić za wszelką cenę przed porażkami i odczuwaniem wszelkich negatywnych emocji:

Dzieci muszą ponosić porażki. Muszą odczuwać smutek, niepokój i złość. Kiedy pod wpływem impulsu chronimy nasze dzieci przed niepowodzeniem, to pozbawiamy je możliwości nauczenia się [...] umiejętności. Kiedy dzieci napotykają przeszkody, to starając się [...] umocnić ich poczucie własnej wartości, osłonić je przed ciosami i odwrócić myśli od gorzkiej porażki gratulacjami z powodu rzekomych osiągnięć, utrudniamy im wyrobienie w sobie zaradności. A jeśli pozbawiamy je zaradności, to tym samym obniżamy ich poczucie własnej wartości równie skutecznie, jak gdybyśmy na każdym kroku upokarzali je, pomniejszali ich sukcesy i rzucali im kłody pod nogi. [...]Świat rzeczywisty nie otoczy twojego dziecka niczym ostrzęgą twardą, ochronną skorupę, kiedy więc wyłoni się z kokonu niemowlęstwa i przekona się, jak niewielką ma kontrolę nad tym, co się wokół niego dzieje, może doznać wstrząsu. Czy zatem nie powinniśmy go wystawiać na niepowodzenia i uczyć, jak ma sobie z nimi radzić, zamiast wyrabiać w nim przekonanie, że panuje nad otoczeniem?³⁴

9. CO TO JEST LĘK?

Czy lubisz się bać? Zapewne nie. No, może wtedy, kiedy siedzisz wygodnie w fotelu w kinie czy przed telewizorem i oglądasz dreszczowiec czy horror. Co to jest lęk? Może być traktowany (C. Izard) jako mieszanina uczuć: strachu, przykrości, złości, wstydu i podniecenia. To niepokój, obawa – zazwyczaj przed czymś do końca nieokreślonym. Może być to wizyta u lekarza, opinia innych, przyszłość, stan zdrowia. Lęk może być cechą człowieka lub stanem, jaki on przeżywa. Bywa długotrwały, niekiedy trwa latami, oplata nas niczym pajęczyna. Czai się gdzieś w środku, zabija radość życia, pozbawia apetytu i snu. Krok po kroku podkopuje nasze zdrowie i uniemożliwia działanie lub czyni je mało skutecznym.

Lęk to nie to samo, co odczuwanie strachu. Strach jest chwilowy, konkretny i jest nam zazwyczaj bardzo pomocny, bo pozwala radzić sobie w sytuacjach zagrożenia. Wyzwala reakcję hormonalną i motoryczną: *zmusza* do ataku lub ucieczki. Strach jest potrzebny do przetrwania, lęk nie.

Długotrwały lęk jest bardzo toksycznym uczuciem podkopującym jakość myślenia – oraz wolę działania człowieka, a także niszczącym życie emocjonalne. Jedni ludzie są ze swojej natury bardziej skłoni do odczuwania lęku od innych i nie ma w tym nic złego, pod warunkiem że umieją oni pokonywać swoje nastawienie lękowe i nie pozwalają mu decydować o swoim życiu. Przecież nie chodzi o to, abyś nie odczuwał lęku, ale żebyś

34 Martin E. P. Seligmann, *Prawdziwe szczęście*, Media Rodzina, Poznań 2005, s. 281.

umiał sobie z nim radzić i działał mimo niego.

Jakie są metody przeciwdziałania lekowi? Oto lista, z której każdy może wybrać coś dogodnego dla siebie.

1. Relaksacja — warto nauczyć się stosować różne metody relaksu, wtedy kiedy odczuwamy nadmierny lęk. Jest ich dużo i trzeba dobrać takie, które nam odpowiadają i zwyczajnie stosować je tak często, jak to możliwe i potrzebne. Czasem kilka głębokich, przeponowych oddechów może bardzo pomóc.

2. Wszelka aktywność — ważne, aby działanie skupiało naszą uwagę, angażując nas.

3. Nigdy nie zalegać po przebudzeniu w łóżku — conie oznacza, że nie należy się wysypiać. Z jakichś przyczyn człowiek, który gnuśnieje w łóżku, zaczyna myśleć o wszystkich przykrych dla siebie spawach. Rano przychodzą do niego niepokoje z przeszłości i przyszłości.

4. Poszukaj drugiego człowieka — porozmawianie o swoich niepokojach bardzo pomaga: po pierwsze, wyrzucasz je z siebie, a po drugie, możesz otrzymać sensowną informację zwrotną.

5. Metody psychologii kognitywnej Martina Seligmanna i Alberta Ellisa — aktywnie zwalczaj swoje irracjonalne przekonania.

6. Niski poziom kontroli — bardzo często pragniemy zarówno swoje życie, jak i nasze związki z innymi ludźmi kontrolować w nadmierny sposób (zupełnie niepotrzebny) — warto z tego zrezygnować, przyniesie to tylko ulgę.

7. Wysiłek, Odwaga, Nadzieja oraz Wiara — inaczej mówiąc, warto wykazać silną wolę oraz poczynić wysiłek do działania, aby wzbudzić w sobie nadzieję i wiarę, że zmiana jest możliwa.

8. Zwiększanie dynamiki życiowej — mimo że lęk nas paraliżuje i często utrudnia nasze działanie, warto zwiększyć nasze wysiłki, ponieważ samo działanie może poprawiać nastrój i przywrócić wiarę w siebie.

9. Postawa „DO” — wedle słów Antoniego Kępińskiego człowiek, który jest skierowany „OD” świata, zapada się w sobie, przygląda się głównie swojemu wnętrzu i będzie w rezultacie odczuwał wzmożony lęk i dyskomfort. Nasze wnętrze najczęściej nie jest miejscem pełnym ładu i spokoju, więc zawsze znajdziemy w nim powód do niepokoju — uzasadniony lub nie. Naturalny kierunek aktywności człowieka to skierowanie ku światu (postawa „DO”).

10. Porządkowanie otoczenia – chaos wokół nas nie sprzyja harmonii i spokojowi; robienie porządku wokół siebie może przywrócić poczucie panowania nad swoimi sprawami.

11 . Upór – czyli nie poddawaj się tak łatwo.

12. Sprowadzanie lęku do płaszczyzny poziomej – potraktuj go bardzo konkretnie (tu i teraz), nie pozwól mu rozlewać się na wszystkie rejony życia.

13. Tworzenie jasnych, konkretnych celów – ma zbawienny wpływ na naszą zdolność działania, często wyprowadza nas z apatii i pozwala kontrolować, dokąd zmierzamy.

14. Przyjemne doznania cielesne - życie bez przyjemności jest niepełne. Dbaj o to, aby codziennie zrobić dla siebie przynajmniej trzy miłe rzeczy; mogą być najzwyklejsze w świecie: rozmowa z przyjacielem, pójście do kina czy ciastko z kremem.

15. Szybka decyzja – myśl tyle, ile trzeba; konkretna decyzja – nawet jeśli okaże się błędna – jest lepsza niż przeciąganie jej podjęcia w nieskończoność, ponieważ dostarcza nam informacji koniecznych do zmodyfikowania naszego działania.

16. Idź w stronę niebezpieczeństwa – nie pozwól, aby lęk zapanował nad Twoim całym życiem, idź śmiało do jego źródła. Prawda uczyni Cię wolnym.

17. Humor – ponieważ nic lepiej nie pozwala spojrzeć na siebie i swoje sprawy z dystansem.

18. Cel transcendentny, wiara w Boga – potrafią one pomóc wydostać się z każdej ciemnej doliny.

19. Miłość do kogoś konkretnego lub po prostu do ludzi w ogóle potrafi przenosić góry.

20. Przeżywanie relaksu nawet w chwilach niebezpieczeństwa, czyli warto się odprężyć nawet wtedy, kiedy przeżywamy trudne chwile.

21. Można świadomie pragnąć sytuacji niebezpiecznych, aby hartować siebie i swoją wolę w ogniu doświadczeń.

22. Akceptowanie rzeczy i spraw nieuniknionych – jak na przykład śmierci – pomaga opanować wiele lęków.

A na koniec pomyśl, co by było, gdybyśmy się ogóle nie bali? Strach pomyśleć.

DEKALOG ZARZĄDZANIA BUDŻETEM DOMOWYM

„Świńską drożką na psim wózku jedzie Kryzys odpychając się nóżką. I to nie kryzys picowany bajera. To jest fest Kryzys pisany wielką literą” – śpiewa zespół Lao Che. To prawda, idzie kryzys i wielu ludzi myśli obecnie o poprawieniu zarządzania swym budżetem domowym, by bezboleśnie przeżyć trudny czas. Dlatego opracowaliśmy swoisty „Dekalog zarządzania budżetem”, czyli zestaw wypróbowanych praktycznie wskazówek, których przestrzeganie uchroni nas od wielu problemów.

1. BUDŻET MUSI SIĘ DOMYKAĆ

Każdy pracujący, student, emeryt czy gospodyni domowa zdaje sobie sprawę z zasady, której najwidoczniej nie są świadomi politycy rządzący od ponad 20 lat naszym krajem. Jak powszechnie wiadomo, od samego początku III Rzeczypospolitej rokrocznie uchwalany jest budżet państwowy z deficytem. Oznacza to, że nasz kraj wydaje co roku więcej publicznych pieniędzy, niż ściąga ich za pomocą podatków, ceł i innych danin. A owa zasada, ignorowana przez polityków, zaś dobrze znana szarym obywatelom mówi, że **w dłuższej perspektywie czasowej nie da się bezkarnie wydawać więcej pieniędzy, niż się zarabia**. Skutkami ubocznymi takiego postępowania zawsze jest uszczuplenie majątku i/lub wzrost zadłużenia. O ile jednak w skali państw przykre skutki życia ponad stan można odwlec nawet o wiele lat (a przynajmniej do następnej kadencji Sejmu), to w przypadku większości gospodarstw domowych będą one szybsze i bardziej dotkliwe.

Dlatego podstawową zasadą planowania budżetu domowego jest zrównoważenie wpływów i wydatków w taki sposób, by te drugie nie przeważały pierwszych. Oczywiście, nie znaczy to, że każdy miesiąc musi się „domykać”. Zwłaszcza osoby prowadzące działalność gospodarczą czy wykonujące wolne zawody są świadome tego, że bywają zarówno okresy tłuste, jak i chude. Wydatki również rzadko rozkładają się tak samo w każdym miesiącu. Okresowo może się udawać odłożyć część zarobionych pieniędzy, a czasem koniecznością może być posiłkowanie się kredytem. Jednak w dłuższym okresie wpływy do domowego budżetu muszą być nie

mniejsze od wydatków.

Jak długi powinien być ten okres? To sprawa indywidualna. Osoby o stałych pensjach i regularnych wydatkach bieżących mogą starać się równoważyć każdy miesiąc. Osoby zajmujące się biznesami sezonowymi być może będą musiały sumować przychody i wydatki z całego roku. Mogą się też przydarzyć sytuacje, gdy budżet planować będzie trzeba w jeszcze dłuższym okresie. Niezależnie jednak od tego, jaki przyjęliśmy swój wewnętrzny okres rozliczeniowy, musimy być świadomi, że złamanie zasady zrównoważonego budżetu w krótkim okresie skończy się uszczupleniem majątku (na przykład sprzedaż samochodu, akcji, jednostek uczestnictwa w funduszach inwestycyjnych), wzrostem kosztów (odsetki od kredytów), a w skrajnych przypadkach utratą płynności finansowej i koniecznością obcowania z wierzycielami, firmami windykacyjnymi i komornikami. I niestety, w odróżnieniu od współczesnych państw – nie zamaskujemy tego emisją śmieciowych obligacji i kreatywną księgowością.

2. WYDATKI REGULARNE MNÓŻ PRZEZ 12, 52 LUB 365

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, ile pieniędzy ucieka z domowego budżetu przez regularne wydawanie małych kwot. Dla przykładu weźmy średnią opłatę za telefon komórkowy – 50 złotych miesięcznie. Mało? Być może. Jednak jeśli przemnożymy tę samą kwotę przez 12 miesięcy, wówczas otrzymamy wydatek 600 zł rocznie. Już nie tak mało, prawda? Cztery piwa podczas sobotnich zakupów to 12 złotych. Niewiele. Ale 12 razy 52 tygodnie w roku daje 624 złote rocznie na piwo, a to już nie taka drobna kwota. Paczka papierosów kupowana codziennie to około 10 złotych. Drogo, ale da się wytrzymać. Ale 3650 złotych rocznie puszczane z dymem to już kwota, która wielu z nas może zaszokować. **Drobne, regularne wydatki potrafią bowiem rosnąć do astronomicznych kwot.**

Nie zachęcam oczywiście do wyrzucania komórki czy całkowitej abstynencji od chmielowego napoju. Natomiast z całego serca radzę, by poświęcić jeden wieczór z kartką i ołówkiem w rękę na zidentyfikowanie wszystkich regularnych wydatków, które ponosi nasze gospodarstwo domowe. Szczególną uwagę należy zwrócić na:

- telekomunikację (telefony, komórki, internet, kablówka),
- opłaty i prowizje (pocztowe, bankowe, opłaty za wypłaty z bankomatów, odnowienie kart kredytowych),
- odsetki (od kredytu hipotecznego, limitu kredytowego na koncie, zakupów ratalnych),
- używki, słodczy i inne niekonieczne zakupy codzienne (papierosy, alkohol, słodczy, chipsy, napoje gazowane),

- wszelkie inne regularne wydatki.

Następnie każdy z tych wydatków należy przeliczyć na rok, a otrzymane kwoty posortować od największej do najmniejszej. Później zaś zastanowić się: czy to drogo? tanio? czy nas na to stać? czy jest nam to niezbędne? czy możemy wybrać jakąś tańszą opcję?

Efektem takiej wieczornej analizy jest zazwyczaj uświadomienie sobie, że na niektóre rzeczy, które nie są dla nas ważne, wydajemy znacznie więcej pieniędzy, niż byśmy chcieli. Często również można zdać sobie sprawę z tego, że bez żadnego problemu lub jedynie kosztem drobnych wyrzeczeń możemy z części tych produktów czy usług po prostu zrezygnować lub też zamienić je na tańsze alternatywy i w efekcie oszczędzić setki czy nawet tysiące złotych rocznie.

3. WYBIERAJ ŚWIADOMIE MIEJSCE, W KTÓRYM ROBISZ ZAKUPY

Wiele poradników zarządzania budżetem domowym zaleca unikanie hipermarketów. Jest w tym sporo racji: kupujący w sklepach wielkopowierzchniowych narażeni są na wiele pokus celowo wywołanych przez speców od marketingu. Zarówno ustawienie regałów (nietrudno zauważyć, że by dotrzeć do chleba i mleka, trzeba się przebić przez pół sklepu, poczynając od alejki promocyjnej z "niepowtarzalnymi" okazjami), jak i ułożenie towarów na półkach, promocje cenowe czy nawet puszczana w sklepie muzyka mają na celu zwiększenie sprzedaży. Wiele osób ma kłopoty z samodyscypliną i wpadłszy na małe zakupy, wychodzi z furą nieplanowanych rzeczy, które później okazują się niezbyt potrzebne i wcale nie tak tanie, jak się to początkowo wydawało.

Natomiast proponowana często alternatywa, czyli kupowanie na bieżąco w sklepikach osiedlowych, ma również wiele wad. Warto wiedzieć, że:

- codzienne nieduże zakupy zajmują w sumie więcej czasu niż duże cotygodniowe, a noszenie ich ze sklepu do domu w torbach męczy bardziej niż przeniesienie skrzynek z zakupami z bagażnika samochodu do windy;
- chociaż ceny w hipermarketach są wyższe, niż mogłoby się wydawać, to w sklepikach osiedlowych jest zazwyczaj jeszcze drożej; ponadto jest tam mały wybór towarów i rzadko zdarza się możliwość płacenia kartą;
- w sklepikach osiedlowych łatwiej trafić na przeterminowane produkty czy niemiłą obsługę.

Dlatego pamiętajmy o trzeciej możliwości: sklepy dyskontowe. Łączą one zalety hipermarketu i sklepu osiedlowego, nie mając wielu ich wad.

Otóż w dyskoncie:

- można kupić większość artykułów potrzebnych do codziennego życia; co prawda nie tyle i nie w takim wyborze jak w hipermarkecie, ale asortyment jest zdecydowanie lepszy niż w sklepiku osiedlowym;
- zakupy zajmują mało czasu, gdyż powierzchnia sklepu jest niezbyt duża, wybór towarów nie oszałamia, a kolejki do kasy są krótkie;
- ceny markowych towarów są niższe niż w marketach, a marki własne dyskontów (nie bójmy się ich, bardzo często są produkowane przez wiodących wytwórców i niczym poza metką nie różnią się od produktów markowych) mają jeszcze lepsze ceny;
- w niektórych dyskontach zapłacisz kartą;
- zazwyczaj nie ma problemów z parkowaniem.

W praktyce dobrze sprawdzają się strategie pozwalające wykorzystać zalety tych trzech rodzajów sklepów. Na przykład taka:

- raz w tygodniu duże zakupy artykułów spożywczych i chemii gospodarczej w dyskoncie (płatność kartą, dojazd samochodem, zużycie czasu: około godziny);
- kilka razy w tygodniu świeży chleb z piekarni i mleko z mlekomatu (po tak proste zakupy można wysłać dzieci), raz na tydzień osiedlowy mięsny;
- raz na 3-4 tygodnie hipermarket w drodze z pracy do domu (tylko artykuły niedostępne w dyskoncie, takie zakupy trwają nie więcej niż 30 minut).

Zaproponowana powyżej strategia zapewnia oszczędność pieniędzy (dyskont pozwala na oszczędzenie co najmniej kilkunastu procent względem hipermarketu) i czasu, a także na cieszenie się świeżym pieczywem i prawdziwym mlekiem.

4. ZAPLANUJ JADŁOSPIS

Od czasu do czasu media podają sensacyjną wiadomość, że Polacy wyrzucają za dużo jedzenia. To prawda, większości z nas zdarza się to rzadziej lub częściej. W dużej lodówce łatwo przeoczyć jakieś otwarte

artykuły spożywcze, czy dopuścić do przeterminowania się tego i owego.

Podstawową metodą zapobiegania psuciu się jedzenia jest zaplanowanie jadłospisu na co najmniej tydzień do przodu. Dzięki temu:

- będziemy wiedzieli, co należy kupić w sklepie na najbliższe dni;
- zakupy zajmą nam mniej czasu;
- nie kupimy rzeczy niepotrzebnych;
- potrzebnych rzeczy kupimy tyle, ile trzeba;
- zakupione zapasy zużyjemy według planu, więc nic się nie zmarnuje.

Jadłospis najprościej przygotować dzieląc sobie każdy z dni tygodnia na śniadanie, obiad i kolację. Planowanie zaczynamy od głównego dania obiadowego, określając je dość ogólnie (wieprzowina, ryba, makaron, pizza). Następnie uszczegóławiamy główne dania (pieczeń z karkówki szpikowanej czosnkiem, smażone filety z mintaja w panierce, makaron farfalle z zielonym pesto, pizza z salami i pepperoni), dobieramy pasujące zupy i sałatki. Śniadania i kolacje możemy albo zaplanować szczegółowo (zwłaszcza jeśli mamy czas i chęci szykować czasem coś na ciepło), albo zgrubnie (jajka, wędlina, ser, ryby).

Gotowy jadłospis porównujemy z zawartością lodówki, szafek kuchennych i spiżarni. Brakujące artykuły zapisujemy na liście zakupów. Po zrobieniu tygodniowych zakupów będziemy mieli wystarczające zapasy jedzenia na tydzień i nie będzie groziło nam ryzyko natknięcia się na niemiły zapach z lodówki.

Oprócz korzyści w wymiarze moralnym (marnotrawienie jedzenia jest czymś nagannym) wkrótce odczujemy również korzyści ekonomiczne (zaoszczędzimy od kilku do kilkudziesięciu procent wydatków na jedzenie).

5. UNIKAJ WYDATKÓW KOMPULSYWNYCH

Większość z nas wydaje za duże kwoty na rzeczy, których nie planowaliśmy kupić, wchodząc do sklepu. Szczególnie niebezpieczne są hipermarkety – towar rozmieszczony jest na terenie sklepu oraz na regałach w sposób bardzo przemyślany, a promocje są tak dobrane, by ludzie kupowali jak najwięcej, myśląc, że zrobili świetny interes. Pierwsza refleksja przychodzi zazwyczaj przy kasie (wielki rachunek) a kolejna w domu (gdym okazało się, że coś jest nieprzydatne lub warte znacznie mniej, niż się wydawało).

Dlatego podstawową regułą jest **kupowanie tylko i wyłącznie rzeczy z listy zakupów**. Bez takiej listy w ogóle nie należy wchodzić do żadnego

sklepu, nawet do sklepiku osiedlowego (chyba że wpadliśmy tylko po chleb i mleko). Zaś na terenie sklepu należy jej się ściśle trzymać i za wszelką cenę opierać się pokusie kupienia czegoś niezaplanowanego. Jest to w początkowym okresie trudne, ale z czasem można się tego doskonale nauczyć i utrzymywać żelazną dyscyplinę zakupów.

Jeśli musimy robić zakupy w towarzystwie małych dzieci, jesteśmy narażeni na nagabywanie przez nasze pociechy. Lista zakupów jest świetnym sposobem na zdyscyplinowanie dziecka — mamy wtedy odpowiedź, z którą nie da się dyskutować: „nie kupię, ponieważ nie ma tego na liście zakupów”. Taka informacja jest całkowicie prawdziwa, weryfikowalna i niepodważalna, więc zamyka usta większości dzieci.

Kolejną zasadą jest **mądre korzystanie z promocji**. Przede wszystkim nie wolno kupować niczego tylko dlatego, że oferta wydaje nam się atrakcyjna. Dlatego widząc świetną okazję, należy odpowiedzieć sobie na parę pytań:

- czy planowałem zakup promowanego artykułu?
- czy jest mi on naprawdę niezbędny?
- jak często będę z tego korzystać?
- ile to **naprawdę** kosztuje poza promocją?
- jakie są ceny u konkurencji?
- czy mnie na to stać?

Szczególną uwagę należy zwrócić na ceny poza promocją, niektóre sklepy bowiem przygotowują pozorne okazje, najpierw podwyższając ceny na jeden dzień, a później obniżając do poprzedniego poziomu.

Gdy po odpowiedzeniu sobie na te pytania nadal mamy ochotę kupić promowany produkt, powinniśmy jeszcze się wstrzymać i wrócić do domu. Dopiero jeśli następnego dnia nie zmieniliśmy zdania i oferta wydaje się korzystna — wracamy do sklepu i dajemy się uwieść handlowcom.

Ważnym elementem jest też określenie, czy stać nas na dany zakup. Popularne karty kredytowe są świetnym rozwiązaniem dla wielu ludzi, ponieważ pozwalają na uniezależnienie się od terminu wpłynięcia wypłaty czy płatności od klienta. Przekonanie się przy kasie stacji benzynowej, że pieniądze z konta już wydaliśmy, a pensji jeszcze nie zaksięgowano, z pewnością nie jest miłym doświadczeniem. Podobnie jak nieprzewidziany wydatek (choroba, awaria) podczas wyjazdu wakacyjnego czy w okresie większego obciążenia finansowego.

Z drugiej jednak strony karty kredytowe stanowią pokusę dla życia ponad stan. Jeśli mamy tendencję do szastania plastikowymi pieniędzmi na lewo i prawo, a w momencie spłaty zadłużenia czujemy ból portfela i spłacamy kwotę minimalną lub rozkładamy zadłużenie na raty — powinniśmy pozbyć się karty kredytowej i płacić w sklepach gotówką.

6. UTRZYMANIE SAMOCHODU MOŻE BYĆ TAŃSZE

Po pierwsze: ubezpieczenia. Czy jesteś pewien, że Twoje OC jest najlepsze na rynku? A może tylko przedłużasz umowę z przyzwyczajenia? Koniecznie zweryfikuj ofertę ubezpieczyciela – w wielu przypadkach na zmianie można oszczędzić. Podobnie w przypadku ubezpieczenia AC, z tym że tutaj akurat należy bardzo dokładnie porównać, **za co się płaci**, ponieważ porównywalne cenowo oferty mogą się drastycznie różnić pod względem zakresu ochrony ubezpieczeniowej.

Po drugie: serwisowanie. O ile autoryzowane serwisy mogą mieć sens w przypadku samochodów na gwarancji albo skomplikowanych napraw, to dla wymiany oleju, klocków czy tarcz hamulcowych, serwisu zawieszenia tudzież innych napraw wynikających ze zużycia eksploatacyjnego, warto rozważyć zaufane (należy koniecznie zasięgnąć opinii znajomych) warsztaty samochodowe. Cena serwisowania w ASO auta sześć- czy ośmioletniego w większości przypadków będzie zdecydowanie zbyt wysoka w stosunku do wartości samochodu, a rachunek ze zwykłego warsztatu może być nawet 2 razy niższy.

Po trzecie: paliwo. Pamiętajmy o tym, że nawet tankowanie najdroższej benzyny w Polsce będzie tańsze od remontu silnika, a nieuczciwi właściciele i agenci stacji wciąż się u nas zdarzają. Dlatego tankujemy tylko na stacjach nam znanych, a w podróży na stacjach sieciowych. Poza tym warto pomyśleć o korzystaniu ze stacji samoobsługowych. Dzięki mniejszym kosztom obsługi i mniejszemu zapotrzebowaniu na powierzchnię paliwo jest tam tańsze od kilku do kilkunastu groszy za litr. Jakościowo nie odbiega ono od standardu, a na baku można oszczędzić nawet od kilku do kilkunastu złotych.

Po czwarte: czystość i kosmetyka. Wiele osób unika myjni automatycznych, bojąc się uszkodzenia lakieru. Natomiast w niektórych miastach, oprócz dobrych, lecz drogich myjni ręcznych, pojawiły się ręczne myjnie samoobsługowe, gdzie mały, średnio zabrudzony samochód można dokładnie umyć i nawoskować, wydając mniej niż 10 złotych (za większy pojazd wydamy złotych kilkanaście). Jeśli nie masz myjki ciśnieniowej albo możliwości mycia metodami tradycyjnymi koło domu – pomyśl o myjni samoobsługowej. Poświęcisz na to mniej więcej tyle czasu, ile na myjnię automatyczną, lecz wydasz mniej pieniędzy i osiągniesz lepszy efekt.

7. DZWOŃ ZA DARMO LUB PRAWIE ZA DARMO

Koszty rozmów telefonicznych, zarówno komórkowych, jak i stacjonarnych, systematycznie spadają, jednak jest kilka sposobów, by obniżyć swoje rachunki znacznie szybciej i bardziej radykalnie niż jedynie

czekając na lepsze taryfy od swojego operatora. Poniżej kilka pomysłów na obniżenie cen rozmów.

Po pierwsze, rozważ zmianę operatora. Przy takiej operacji można zachować numer telefonu zarówno stacjonarnego, jak i komórkowego. Oszczędności mogą być zadowalające pod warunkiem starannego przemyślenia tego, co chcemy osiągnąć (dokładne rozpoznanie ofert, świadomość częstotliwości rozmów i czasu ich trwania etc.).

Po drugie, możesz negocjować z operatorem lub zmienić taryfę. Jeśli często zdarza Ci się przekroczenie abonamentu, warto zmienić ją na obejmującą więcej darmowych minut lub też bez limitu rozmów.

Po trzecie, kup słuchawkę Skype i zrezygnuj z telefonu stacjonarnego. Inwestując od kilkudziesięciu do stu kilkudziesięciu złotych w słuchawkę (są rozmaite modele – przewodowe i bezprzewodowe), możesz prowadzić darmowe rozmowy z innymi użytkownikami Skype oraz niedrogo dzwonić na telefony stacjonarne i komórkowe. Co więcej, możesz mieć od Skype numer stacjonarny do odbierania połączeń, dzięki czemu znajomi będą mogli dzwonić do Ciebie z normalnych telefonów. Uwaga: ze Skype nie zadzwonisz na numery alarmowe, a nawiązywanie połączeń wymaga włączonego komputera.

Po czwarte, pomyśl o telefonii VOIP, czyli przez Internet. Można dzięki niej niedrogo dzwonić na telefony stacjonarne i komórkowe oraz otrzymać numer telefoniczny do odbierania połączeń. Należy zainwestować sto kilkadziesiąt złotych w bramkę VOIP, którą podłączamy do Internetu poprzez domową sieć LAN, zaś do bramki podłącza się zwykły telefon stacjonarny. Później wystarczy zrobić przedpłatę u któregoś z operatorów i skonfigurować bramkę. Oszczędności mogą być bardzo duże. Autor niniejszego tekstu stosuje to rozwiązanie używając dwóch aparatów telefonicznych podłączonych do jednej bramki. Jeden aparat współpracuje z polskim operatorem (możliwość uzyskania krajowego stacjonarnego numeru telefonu) i służy głównie do odbierania połączeń, drugi zaś aparat skonfigurowany jest do dzwonienia (bez limitu na numery stacjonarne) z użyciem zagranicznego operatora. Łączne koszty takiego rozwiązania to około 100 zł rocznie.

8. JEŚLI MUSISZ SIĘ ZADŁUŻAĆ, RÓB TO MĄDRZE

Większość firm nie bankrutuje wskutek braku zysków, lecz wskutek braku płynności finansowej. To samo tyczy się ludzi – nawet jeśli w perspektywie kilku lat nasze dochody przewyższają wydatki, to w krótszej perspektywie mogą zdarzać się nam braki pieniędzy na koncie. Zaciąganie kolejnych kredytów celem przetrwania takich okresów może spowodować

dalsze zaciśnięcie się pętli: odsetki od limitu na koncie, karta kredytowa, rata kredytu gotówkowego — wszystkie one mogą się zsumować do kwot, których nie będziemy w stanie spłacać na bieżąco.

Gdy już wpakowaliśmy się w tarapaty, rozwiązaniem może być zrefinansowanie zadłużenia. Kilka kredytów krótkookresowych o wysokich ratach zamieniamy na jeden, o dłuższym okresie spłaty, ale o niższej racie. Najkorzystniejsze finansowo może być wykorzystanie do tego nisko oprocentowanego kredytu hipotecznego. Zwłaszcza gdy już spłacamy kredyt mieszkaniowy, a wartość nieruchomości jest istotnie wyższa od kwoty zadłużenia, korzystne może być podniesienie kwoty kredytu mieszkaniowego i spłacenie za jego pomocą limitu na koncie, karty kredytowej czy kredytu ratalnego.

Jeśli nie jesteśmy posiadaczami nieruchomości, pozostaje zaciągnięcie kredytu refinansowego, który nie jest co prawda tak korzystny finansowo jak podniesienie limitu kredytu hipotecznego, ale pozwala na chwilę oddechu: zamiast kilku rat sumujących się na dużą kwotę spłacamy przez dłuższy czas jedną, niższą ratę.

Natomiast najlepszym rozwiązaniem jest po prostu nie dać się wciągnąć w pułapkę zadłużenia. Oczywiście żyć bez kredytu jest trudno, a czasem jego zaciągnięcie jest po prostu najlepszym rozwiązaniem, natomiast zadłużając się, pamiętajmy o kilku kwestiach.

Najpierw ogólna zasada. Kredyt służy temu, byśmy mogli wykorzystać pieniądze w danym momencie zamiast móc uczynić to dopiero w dalekiej przyszłości. Za ten luksus musimy jednak płacić (odsetki, prowizje i inne opłaty). Dlatego należy go wykorzystywać mądrze, to znaczy na zakup towarów lub usług, które czekać nie mogą, nie powinny lub też takich, w których przypadku koszt oczekiwania byłby większy od kosztu kredytu. Szczegóły przedstawiamy poniżej.

Kredyt mieszkaniowy. Mieszkać trzeba już, a nie za 20 lat, więc jeśli nie mamy bogatych rodziców, należy mieszkanie kupić na kredyt lub wynająć. Kredyt zazwyczaj bywa korzystniejszy finansowo od wynajmowania mieszkania. Zaciągając taki kredyt, stajemy się posiadaczami **majątku**, a raty kredytu hipotecznego w odróżnieniu od wynajmu nie przepadają, ponieważ po zakończeniu okresu spłaty kredytu będziemy mieli nieobciążoną zobowiązaniami nieruchomość, z której będziemy mogli korzystać bez dodatkowych opłat lub ją sprzedać.

Kredyt na samochód może być niezbędny, jeśli auto jest nam konieczne do dojazdów do pracy lub zdecydowanie skraca czas takiego dojazdu. Pamiętajmy, że zmęczenie oraz czas również mają swoją cenę. Natomiast jeśli samochód jest nam niezbędny rzadko lub nieregularnie,

tańsze (a nawet wygodniejsze) może być korzystanie z taksówek czy nawet wynajmu samochodów.

Kredyt na przedmioty służące do zarabiania. Jeśli zarabiamy za pomocą komputera, samochodu czy sprzętu filmowego lub fotograficznego, zazwyczaj lepiej jest ponieść koszty kredytu niż zwlekać z zakupem. Kluczowa jest tu częstotliwość korzystania z danego dobra; jeśli na przykład rzutnik multimedialny jest nam potrzebny tylko kilka razy w roku, to zamiast zakupu sensowniejsze może być jego wypożyczenie.

W pozostałych przypadkach lepiej jest nie finansować zakupów kredytem. W szczególności dotyczy się to wydatków wakacyjnych, świątecznych, rozrywkowych i wszystkich innych.

9. NIE TRACĆ NA OSZCZĘDZANIU TAM, GDZIE SIĘ NIE POWINNO

Stare przysłowie głosi: „nie kupuj tanio, bo to drogo kosztuje”. To prawda, współcześnie często dajemy się naciągnąć na zakup rzeczy tanich, ale kiepskiej jakości. Tymczasem zła jakość ma swoją cenę: oprócz krótszego czasu używalności takiego towaru narażamy się na utratę czasu, nerwów, zdrowia lub inny dyskomfort. W szczególności nie powinno się oszczędzać na wymienionych poniżej produktach.

Buty — chociaż dobre buty mogą być nawet kilkakrotnie droższe od swoich odpowiedników ze sklepów sieciowych, to są zrobione z lepszej jakości skóry, a ich wykonanie jest staranniejsze. Przekłada się to na komfort użytkowania, czas zdatności do użytku, wygląd czy ostatecznie nawet nasze zdrowie (przemakanie na deszczu, komfort stopy w niskich i wysokich temperaturach). Zdecydowanie lepiej jest więc wydać pieniądze raz i później móc używać buty przez kilka lat, niż rok w rok wyrzucać pieniądze na kolejne tanie i niewygodne obuwie.

Okrycie wierzchnie, szczególnie zimowe, które oprócz estetycznego wyglądu, powinno w naszym klimacie dobrze chronić od wiatru, mrozu i deszczu. Przewiewny zimowy płaszcz spowoduje u nas prędzej czy później wydatki spowodowane infekcją.

Sprzęt AGD niezbędny w domu lub oszczędzający czas — w szczególności dotyczy się to lodówki, pralki, zmywarki i odkurzacza. Z tych urządzeń korzystać będziemy bardzo często, więc muszą być ergonomiczne i proste w obsłudze, a ich awaria będzie niosła ze sobą nieprzyjemne skutki,

więc powinny być również trwałe.

Narzędzia i elektronarzędzia – tutaj jakość dobieramy do naszych potrzeb: jeśli raz na rok zamierzamy wywiercić w ścianie otwór fi 5, to zapewne wystarczy nam tania wiertarka z udarem. Jeśli jednak lubimy majsterkować czy robić samemu remonty, powinniśmy zainwestować w sprzęt lepszej jakości. Natomiast jeśli planujemy wykorzystywać elektronarzędzia krótko, ale intensywnie (na przykład jednorazowo podczas remontu), warto zamiast zakupu rozważyć wypożyczenie sprzętu profesjonalnego.

Samochód – dobieramy auto w zależności od celu, do którego ma nam służyć (np. jako narzędzie niezbędne do codziennej pracy lub też jako wakacyjny środek transportu), i zasobności naszego portfela. Jeśli nie możemy sobie pozwolić na przestoje, a stać nas tylko na auto używane, powinniśmy kupić pojazd w odpowiednim stanie technicznym. Zbytńia oszczędność przełoży się na koszty napraw i czas stracony na pobyty samochodu w warsztacie.

Jedzenie – dieta powinna być urozmaicona i odpowiedniej jakości. Należy uważać na hipermarketowe wędliny wysokowydajne (nasączone solanką z fosforanami dla powiększenia masy), parówki i pasztety zawierające tzw. „mięso oddzielone mechanicznie”, czyli odpady ze ścięgien i chrząstek, soki wysokosłodzone zawierające cukier z barwnikami i aromatami (a te nieco lepsze – koncentrat soku z aronii zamiast właściwego owocu) itp. Oszczędzanie na jakości jedzenia kończy się kłopotami ze zdrowiem, więc zamiast na jakości oszczędzajmy na ilości (zwłaszcza używek, słodyczy i słonych przekąsek).

Sprzęt potrzebnym do pracy (komputery, sprzęt filmowy i fotograficzny, drukarki etc.), ponieważ niewygodą korzystania przełoży się na efektywność pracy i jakość efektu końcowego, a przestoje spowodowane awariami narażają nas na koszty i utratę reputacji z powodu opóźnień.

10. CZAS TEŻ KOSZTUJE

Niektórzy emeryci mają zwyczaj spędzania długich godzin na zakupach. Udają się do pobliskiego hipermarketu, by kupić promocyjne masło. Następnie wsiadają w tramwaj, by pojechać na drugi koniec miasta i kupić w promocji parówkę. Jeszcze później jadą w kolejne miejsce, by nabyć swoje ulubione bułeczki. Sęk w tym, że z racji wieku mają oni

zniżkowe lub darmowe przejazdy komunikacją miejską, a ponadto jest to dla nich także sposób na zorganizowanie sobie wolnego czasu.

Większość z nas cierpi jednak raczej na niedobór wolnego czasu, a sama benzyna zużyta na jeżdżenie po całym mieście od promocji do promocji będzie kosztować nas więcej od poczynionych oszczędności. Dlatego warto sobie uświadomić ważną zasadę: **mój czas jest cenny, więc jego ilość zużyta na zaoszczędzenie pieniędzy nie może być więcej warta od kwoty, którą udało nam się zachować nietkniętą.** Oczywiście wartość czasu jest sprawą indywidualną i zmienną (gdy jesteśmy zapracowani jest on cenniejszy, niż gdy siedzimy na bezrobociu), dlatego każdy z nas powinien indywidualnie wycenić własną godzinę i samemu sobie odpowiedzieć na pytanie typu: „czy trzy kwadransy stania w korkach są warte oszczędzenia 10 złotych na przecenionym towarze?”.

Szczególnie cenny jest czas przeznaczony na odpoczynek. Okresowo można, czasami nawet trzeba, pracować do późnych godzin, zarywać noce czy poświęcać soboty. Natomiast musimy pamiętać o tym, że nie oszukamy własnego organizmu i że zmęczenie zagłuszane napojami energetyzującymi, kawą czy papierosami prędzej czy później się odezwie. Dlatego planujemy czas na sen i odpoczynek i nie pozbywajmy się lekkomyślnie tych niezbędnych nam godzin.

Pamiętajmy też, że często można oszczędzić jednocześnie czas i pieniądze. Typowym przykładem jest bankowość elektroniczna. Nie tracimy czasu na dojazd i stanie w kolejkach, nie płacimy za benzynę, możemy załatwić swojej sprawy przez całą dobę i w weekendy. A w zamian... oszczędzamy na kosztach prowadzenia konta i opłatach za przelewy. Niektóre banki oferują swoim klientom dodatkowe korzyści, jak na przykład tanie ubezpieczenia osobiste i samochodowe czy pakiety medyczne. Korzystanie na co dzień ze staromodnej bankowości okienkowej przez osoby mające w domu komputer i dostęp do Internetu nie ma obecnie żadnego sensu.

Pamiętajmy też, że w niektórych sytuacjach opłaca się poświęcić dodatkowych pieniędzy, by zyskać czas. Jeśli na przykład kończymy w pracy ważny projekt i co dzień wracamy do domu późnym wieczorem, opłaca się zrobienie dużych zakupów spożywczych w internetowych delikatesach. Zapłacimy więcej niż w hipermarkecie lub dyskoncie, ale za to zakupy zajmą nam mniej czasu (odpada dojazd i jeżdżenie wózkiem pomiędzy regałami), a kurier wniesie je nam do domu.

PODSUMOWANIE

Jak widać, w powyższym „dekalogu” nie ma uniwersalnych

sposobów, które można bezrefleksyjnie zastosować w każdej sytuacji. Wystrzegajmy się osób wygłaszających tonem nieznoszącym sprzeciwu, że „karty kredytowe to samo zło”, „należy za wszelką cenę żyć bez kredytów” czy „kupować wolno tylko w sklepikach osiedlowych”. Każdą z przedstawionych powyżej rad należy stosować po skonfrontowaniu się ze swoją indywidualną sytuacją. W pewnych okolicznościach kredyt będzie głupotą, w innych błogosławieństwem. W określonej sytuacji rozbijanie się po mieście taksówkami to głupota i rozrzutność, a w innej oszczędność. W jednej sytuacji zakup aparatu fotograficznego za 10.000 złotych będzie szaleństwem, a w innej dobrą inwestycją. Myślmy więc zarówno zarabiając pieniądze, jak też podczas ich wydawania.

ODPOWIEDZIALNA SZKOŁA

Kształcenie i wychowywanie – oto dwa fundamentalne i uzupełniające się wzajemnie zadania, których realizacji zawsze wymagano od instytucji oświatowych. Współcześnie drugie z wymienionych zadań jest ze szkół stopniowo wypierane. Dlaczego tak się dzieje? Koncentrację przede wszystkim na efektach dydaktycznych uzasadniają następujące czynniki:

- Efekty dydaktyczne są łatwo WERYFIKOWALNE. Ocena postępów w nauce da się obronić przez zastosowanie regulaminów i regulacji. Wyniki sprawdzianów i egzaminów oraz ich naturalna konsekwencja, jaką jest ranking szkół, wydają się kwestią oczywistą, niepodlegającą dyskusji. Uznają je zarówno uczniowie, jak i rodzice a także organy prowadzące – samorządy. Lepsze wyniki w nauce, lepszy dyrektor, bardziej kompetentne grono pedagogiczne itp. Wyniki te są podstawą naboru i sukcesu w konkurowaniu o uczniów. Jest to zatem sprawa „być albo nie być” dla wielu szkół.
- Osiągnięcia dydaktyczne można ocenić SZYBKO dzięki sprawdzianom wiedzy, a braki eliminować przez intensyfikację procesu dydaktycznego.
- Wyniki sprawdzianów dydaktycznych uznawane są za OBIEKTYWNE. Zdecydowanie mniej emocji budzą – choćby najbardziej radykalne – programy dydaktyczne niż modyfikacje strategii wychowawczych. Nie ma jasnych i klarownych wytycznych dla programu wychowawczego, a w prawie oświatowym wiele kwestii jest niejednoznacznie zapisanych lub często modyfikowanych. Jest to pole do rozmaitych interpretacji, protestów, sensacji medialnych, donosów itp.

Czy ta tendencja jest dla szkoły korzystna? Czy współczesne oczekiwania, by szkoła przede wszystkim uczyła, a w mniejszym – lub wręcz żadnym – stopniu kształtowała postawy (wychowywała) jest tendencją pozytywną? Wydaje się, że nie można w tej dziedzinie oddać pola tak po prostu.

Odwieczną prawdą zawodu nauczyciela jest to, że *nolens volens* kształci on i wychowuje jednocześnie. Zapotrzebowanie na nauczycieli-

pedagogów istnieje, ponieważ kształtują oni LUDZI – a człowiek to nie wyłącznie kompetencje intelektualne, sprawność przetwarzania danych i podejmowania decyzji opartych wyłącznie na rozumie. Spór o szkołę jest zarazem sporem o to, kim jest (lub ma być) przyszły obywatel, mąż, ojciec, żona, matka itd. A wyzwaniom kształcenia OSOBY nie sprostą nawet najlepszy e-learning i noszony w tornistrze komputer z dostępem do internetu.

Pracując w szkole, nie można uciec przed odpowiedzialnością za to, jaki będzie nasz wychowanek-absolwent. Oczywiście szkoła nie możemy brać całej odpowiedzialności za swoich podopiecznych. Nie ma procesu wychowawczego bez uznania, że oprócz szkoły głównym środowiskiem, w którym dorasta człowiek, jest jego RODZINA. Dlatego nie ma wychowania szkolnego bez udziału w tym procesie rodziców. To z nimi trzeba określić wspólne CELE i działania. Szkoła i dom muszą być zgodne w metodach, które mają temu służyć.

Z racji ograniczonej objętości niniejszej publikacji nie jest możliwe przedstawienie tutaj pełnego obrazu absolwenta współczesnej polskiej szkoły z początku XXI wieku. Ale można pokusić się o opis przynajmniej niektórych cech, które powinien on posiadać. Wszystkim powinno zależeć na tym, by młode pokolenie sprostą spodziewanym wyzwaniom współczesności, a przede wszystkim wzięło ODPOWIEDZIALNOŚĆ za naszą Ojczyznę, za siebie i własną rodzinę.

W dalszej części tekstu chcę podzielić się kilkoma pomysłami, których realizacja w życiu szkoły dałaby wychowawcom nie tylko satysfakcję z dobrze wypełnionego obowiązku, ale pomogłaby też kształcić POSTAWY naszych uczniów.

Jakich zatem mamy kształtować uczniów? Czy mamy w ogóle do tego prawo? Czy jest sens to robić? Moim zdaniem taka jest MISJA szkoły i jej OBOWIĄZEK. Obserwując ludzi dorosłych, łatwo jest wskazać cechy, które (w zgodnej opinii) wysoko cenimy. Są to m.in.: **pracowitość i systematyczność, odpowiedzialność, kreatywność, punktualność, umiejętność pracy w zespole** itp.

Abstrahując od obowiązków szkolnych, rodzice wdrażają swoje pocięty do wykonywania określonych czynności. Starają się też je z tego rozliczać, nagradzać lub motywować do większego wysiłku. Oczywiście czynności te są dostosowane do możliwości dzieci. Wychowawca powinien ukazywać własnym wychowankom to, że sensem każdej pracy jest troska o rozwój własny oraz innych osób. Wychowawca, któremu zależy na uczniach, nie może akceptować zachowań, które noszą znamiona lenistwa. Brak starań dziecka, by sprostać obowiązkowi, które są w jego

zasięgu, to zgoda na okradanie samych siebie z możliwości rozwoju i realizowania ważniejszych ideałów oraz aspiracji w przyszłości. Każdy rodzic zdaje sobie sprawę, że ta zdroworozsądkowa mądrość to podstawa dobrego wychowania.

Szkola odgrywa ważną rolę w zdobywaniu wymienionych wcześniej cech ze względu na to, że uczeń spędza w niej wiele godzin dziennie przez kilkanaście lat swojego życia. Szkoła to DRUGI DOM dla ucznia, a nie przechowalnia na kilka godzin dziennie. Rodzice muszą być przekonani, że zadaniem szkoły nie jest wyłącznie zaszczepienie nowych właściwych nawyków, lecz także rozwój tych pozytywnych nawyków ucznia, które otrzymał w domu. Oczywiście uczenie się i odrabianie lekcji jest podstawowym zadaniem i obowiązkiem ucznia, jednak szkoła, która uczy pracowitości i innych oczekiwanych cech wpływa na ucznia nie tylko poprzez realizację programu dydaktycznego. Może ona również inspirować, budzić zainteresowania, pomagać rozwijać nowe pasje, które muszą zyskać aprobatę w pierwszym środowisku ucznia, jakim jest DOM RODZINNY. Sukces dydaktyczny i wychowawczy to sprawa wzajemnego wspierania się tych środowisk i ich współpracy.

Poniżej przedstawiam kilka propozycji, które można zrealizować w większości szkół, wpajając niejako przy okazji oczekiwane postawy:

1. Każdy wie, jak trudno uzyskać środki finansowe na wyposażenie czy remonty w szkole. Dlatego ważnym elementem kształtowania postaw uczniów jest SZACUNEK DLA CZYJEJŚ WŁASNOŚCI. Uczeń korzysta ze szkolnego wyposażenia w przeświadczeniu, że pomieszczenia, przedmioty, meble itp. są mu DANE i że może z nimi robić, co chce. Wy tłumaczenie uczniom, że wyposażenie, z którego korzystają, NALEŻY DO SZKOŁY, czyli jest DOBREM WSPÓLNYM, może istotnie wpłynąć na ich postawy. Sprawę tę należy traktować bardzo poważnie i wymaga ona właściwego zrozumienia przez pracowników szkoły. By potwierdzić znaczenie szacunku dla cudzej własności, oczekiwana jest duża aktywność wszystkich. O sukcesie strategii będzie decydowała szybka i radykalna reakcja na nawet najdrobniejsze przykłady dewastacji. Należy również pociągać do odpowiedzialności winnych zniszczeń. Bezkarność rozzuchwala i deprawuje. Nie chodzi o radykalizm kar, ale o ich nieuchronność. Wszystkim przyda się poznanie metod i filozofii pracy burmistrza Nowego Jorku Rudolpha Guilianiego – skoro strategia braku tolerancji nawet drobnych przejawów wandalizmu sprawdziła się w Nowym Jorku, to sprawdzi się i u nas.

Skuteczność tej strategii uzależniona jest od jej zrozumienia przez personel szkolny (zaczynając od dyrektora, przez nauczycieli i pedagogów, na personelu szkolnym kończąc). Ich reakcja musi być natychmiastowa.

Najgorszą strategią jest rutyna i ucieczka od kłopotów – w szkole nie może opłacać się brak reakcji. Każdy ma obowiązek zwracania uwagi na niepotrzebne oświetlenie, różnego rodzaju usterki, najlepiej po każdej przerwie. Uczenie nawyku oszczędzania energii elektrycznej i wody (a są to – oprócz ogrzewania – główne koszty utrzymania szkoły), szybko przyniosą wymierne efekty. A taka postawa to przecież nic innego, jak postawa ODPOWIEDZIALNOŚCI I OSZCZĘDNOŚCI. Chodzi o wprowadzenie w życie zasady: To nie ICH szkoła, ale NASZA WSPÓLNA szkoła. Zasadę tę zna każdy przedsiębiorca czy właściciel, który „za swoje odpowiada”. W wielkiej firmie produkującej chemię budowlaną na własne oczy widziałem napis na każdym gniazdku elektrycznym „wyłącz światło”. Z oszczędzanych groszy powstają fortuny. Jeżeli szkoła otrzymuje jakiegokolwiek wsparcie rzeczowe lub finansowe, należy uczniów uczyć wdzięczności dla tych ludzi lub instytucji. Oby nie stosowano zasady „sponsor zrobił swoje, sponsor może odejść”. Jestem zdania, że społeczność szkolna powinna ZNAĆ sponsorów - wiedzieć, kim są, jaki mają związek ze szkołą, w jaki sposób udało się ich przekonać do zaangażowania i wsparcia szkoły. Podziękowanie i wdzięczność można okazać przez drobne gesty. Taka „inwestycja” zwraca się zwykle stokrotnie.

2. Ważną częścią pracy wychowawczej w szkole jest również utrzymanie porządku w klasach. Sprzątanie klasy przez dyżurnych, oczywiście pod opieką nauczyciela, uczy uczniów OPOWIEDZIALNOŚCI, PRACOWITOŚCI i STARANNOŚCI w wykonywaniu powierzonych prac. Buduje to także nowe relacje pomiędzy uczniami, którzy prędzej czy później zdadzą sobie sprawę z tego, że można współpracować i prosić innych o dbanie o własne otoczenie. Ogólny porządek w klasach podnosi także POCZUCIE ESTETYKI – zrozumienie, że w szkole nie wypada brudzić. Zjawiska te można stymulować np. przez organizację konkursów, a jeśli środki pozwolą ufundować dla najlepszej klasy nagrodę np. tzw. bonus wycieczkowy – jest to forma dopłaty z budżetu szkoły lub Rady Rodziców do klasowej wycieczki.

Wszelkie formy upublicznienia pozytywnych przykładów są bardzo oczekiwane. Warto powiązać wykonane prace z symulacją finansową, która pokazałaby społeczności szkolnej, jak ważnym elementem budżetu szkoły są takie działania. Na przykład wieszanie na bieżąco wyników na tablicy ogłoszeń dodatkowo mobilizuje wychowawców, uczniów, ale również rodziców, którzy pomagają swoim pociechom w sprzątaniu klas (dotyczy to głównie klas młodszych). Taka wspólnota to okazja do nawiązania bliższych relacji rodziców pomiędzy sobą, które pomagają w organizacji prac. O roli i znaczeniu stosowania tego instrumentu należy informować także grono pedagogiczne, budując atmosferę wzajemnej odpowiedzialności

i współpracy.

3. Wszystkie wspólnoty tworzące szkołę (nauczyciele, uczniowie, rodzice) zasługują na to, by wiedzieć, co się w szkole dzieje. Budowa systemu takiej komunikacji ma głębokie znaczenie. W ten sposób łatwiej wspólnie planować, współpracować i czerpać z potencjału osób życzliwych szkole. Rolę takiego pośrednika może wypełniać gazetka szkolna, strona internetowa szkoły, a także LIBRUS (dziennik elektroniczny) – system internetowy umożliwiający bieżące informowanie rodziców o postępach i frekwencji ucznia. Warunkami ich powodzenia są SYSTEMATYCZNOŚĆ i AKTUALNOŚĆ przekazywanych informacji. W przypadku gazety szkolnej jej cykl wydawniczy należy starannie utrzymywać. Wartością strony internetowej jest jej niezawodność i stała aktualizacja. Za pomocą tych mediów szkolnych możemy informować o różnych wydarzeniach, udostępniać informacje na temat prawa szkolnego (statut, regulaminy), prezentować osiągnięcia uczniów itp.

Dbłość o regularność w uzupełnianiu informacji uczy uczniów systematyczności, kreatywności, pracowitości, UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁDZIAŁANIA w redakcyjnej pracy, a także stanowi przygotowanie do korzystania z rozmaitych mediów. Nie jest to łatwe zadanie ze względu na konieczność systematycznego wykonywania pracy. Dlatego trzeba znaleźć nauczyciela-pasjonata, który przyjmie na siebie ten obowiązek. Jemu musi się chcieć! To on ma przekonać i zachęcić młodzież do trwania w twórczym trudzie. Pamiętamy o nim również w czasie przyznawania nagród. Dlaczego bycie PASJONATEM nie miało być być wsparte gratyfikacjami? Nagroda nie powinna być w środowisku szkolnym czymś wstydlwym. Aktywni zasługują na to, by ich w miarę możliwości doceniać. Dotyczy to w równym stopniu uczniów, jak i kadry szkolnej.

4. Ciekawym pomysłem aktywizacji społeczności szkolnej jest TEATR. Może on odgrywać ważną rolę dydaktyczną i wychowawczą, kształtując oczekiwane POSTAWY PATRIOTYCZNE i SPOŁECZNE. Przedstawienia mogą odbywać się cyklicznie (jeśli jest to możliwe) lub z okazji ważnych wydarzeń, uroczystości szkolnych. Przygotowanie przedstawienia jest źródłem integracji szkoły: rodziców, uczniów, nauczycieli. To także doskonała okazja do zaproszenia sponsorów, przyjaciół i dobrodziejów szkoły. Gdy ludzie widzą osoby, którym coś zawdzięczają, udzielona pomoc nabiera zupełnie innego znaczenia. To nie są „abstrakcyjne” pieniądze – to ludzie, którzy poświęcają swój czas i pieniądze, by pomóc. Skoro oni mogą, ja także mogę. WARTO BYĆ SZCZODRYM I WRAŻLIWYM NA POTRZEBY INNYCH - tego uczy obecność dla ludzi, którym szkoła coś zawdzięcza a także okazywany im szacunek.

Uczniowie mogą adaptować lub samodzielnie układać teksty, muzykę, wspólnie z rodzicami tworzyć scenografię. Ważna jest również reklama przedsięwzięcia, a więc przygotowanie plakatów, ulotek, programu, przekazanie informacji do lokalnych mediów, innych szkół. Bez współpracy różnych osób przedstawienie się nie odbędzie. Na zakończenie można poprosić widzów o dobrowolną ofiarę do „koszyczka” – to nie wstyd prosić, gdy cel jest godny. Teatr stwarza możliwość pracy w zespole. Uczy kreatywności, odpowiedzialności i punktualności. Takie przedstawienie można sfilmować, zrobić zdjęcia i zaprezentować w szkole oraz na stronie internetowej. Takie działanie na pewno pomoże szkole w promocji. Na podobnych zasadach można organizować koncerty chóru czy zespołom uzycznego, jeśli takowe w szkole istnieje, a także reagować na inne inicjatywy uczniowskie.

5. Podobną formą kształtowania pożytecznych postaw są inne uroczystości szkolne. Możemy je podzielić na:

- narodowo-patriotyczne (np. 11 listopada, 3 maja, ważne rocznice),
- wydarzenia tworzące „obyczaj szkoły”: nadanie imienia, wręczenie chorągwi, święto patrona, bal gimnazjalny, studniówka, „Dzień Matki”, „Dzień Babci”, pasowanie uczniów klas pierwszych, dzień otwarty itp.,
- wydarzenia i uroczystości religijne.

Każdą z nich można wykorzystać do wspólnej pracy i zabawy, które INTEGRUJĄ społeczność szkolną. Uroczystości związane ze świętami państwowymi budują postawy propaństwowe i PATRIOTYCZNE. Przygotowanie scenariusza, dekoracji, właściwej informacji wymaga zaangażowania wielu osób. Liczy się pomysłowość, rzetelność w wykonaniu przyjętych obowiązków. Na ogół szczupłość środków zmusza do oszczędnego ich wykorzystania, poszukiwania darczyńców lub zaangażowania własnej pomysłowości i przedsiębiorczości.

6. Jeżeli warunki w szkole na to pozwalają, to wiele uroczystości czy ważnych wydarzeń szkolnych można wzbogacić o funkcjonowanie kawiarenki szkolnej. Można ją zorganizować w oparciu o dyżury klas. Do obowiązków dyżurujących należy wówczas obsługa gości. Wcześniej należy przygotować stoły, krzesła, obrusy i nakrycia. Uczniowie z każdej klasy przynoszą ciasto, a kawa i herbata może być kupiona z datków złożonych do puszki przez korzystających z kawiarenki. Kawiarenka uczy samorządności, pracy grupowej i ofiarności, przyczynia się do nawiązywania i rozwijania przyjaźni oraz integracji nauczycieli i rodziców.

7. Coraz rzadziej spotykaną pomocą stymulowania aktywności młodzieży w szkole jest sklepik. Szkoda, bo uczy on gospodarności, oszczędności, samorządności i jest jedną z nielicznych form, która opiera się o rzeczywisty obrót pieniądza. To prawdziwe wyzwanie dla prowadzących go uczniów. Większość na pewno się relaksuje, a ci wybrani „świętek, piątek” muszą przyjść do pracy – tak jak w życiu. Czy dany towar się sprzeda? Kto „trzyma” pieniądze? Kto idzie na dyżur podczas długiej przerwy? Sprzedawać można przybory szkolne, wybrane artykuły spożywcze – warto zwracać uwagę, by nie było to wyłącznie śmieciowe jedzenie. Dobrze sprzedają się również owoce, drożdżówki i inne lepsze towary. Oczywiście niezbędny jest tu nadzór i opieka nauczyciela. Praca w sklepiku jest sprawą poważną, ponieważ operuje się prawdziwymi pieniędzmi i trzeba się starać, aby nie dokładać do interesu – bo skąd wziąć środki na działalność, która przynosi stratę?

Prowadzenie podstawowej księgowości, obliczenie marży, prowadzenie właściwej ilości towaru po dobrej cenie, zachęcenie do kupowania (reklama), zaopatrywanie sklepu, dbanie o dobra ekspozycję towaru itp. to prawdziwa lekcja przedsiębiorczości. Zapewniam, że jest to dobry i nawet dochodowy biznes. Uważam, że pracujących w sklepiku uczniów należy docenić np. dopłatą do wycieczki szkolnej, zakupem podręczników itp. Jeśli zaś chodzi o wydawanie zysku, zachęcam do współpracy z samorządem uczniowskim. Im pomysłów nie zabraknie. Niech i oni zmierzają się z konsekwencjami własnych decyzji np.: zakup sprzętu sportowego czy wyposażenie pracowni albo pomoc potrzebującym, bo i takie prośby trafiają do uczniów.

8. Organizowanie wycieczek szkolnych to także lekcja przedsiębiorczości, na której możemy nauczyć uczniów wielu umiejętności. Nie jest to zarazem zadanie łatwe. Często na początku roku szkolnego planujemy z rodzicami dłuższą, kilkudniową wycieczkę – na ogół w maju lub czerwcu. Wcześnie ustalony termin to możliwość właściwego zaplanowania wyjazdu, a także znalezienia dobrej oferty. Już na początku pojawia się problem, mianowicie: kto ma ją zorganizować i za ile. Części uczniów nie stać na wyjazd. Spróbujmy więc razem z uczniami i rodzicami podjąć się tego trudu - efekt jest wart wysiłków. Kiedy już wspólnie ustalimy dokąd i na jak długo chcielibyśmy pojechać, policzyć przybliżone koszty: przejazd, noclegi, wyżywienie, wstępy, przewodnicy itp., wówczas starsza młodzież może sama w oparciu o podane cenniki zebrać podstawowe informacje. Następnie zobowiązujemy się do systematycznego (comiesięcznego) odkładania na wycieczkę. Łatwiej odłożyć co miesiąc 40-50 zł niż na raz całość kwoty: 400-500 zł. Podział pracy, rozłożenie jej w czasie, systematyczne oszczędzanie umożliwi zrealizowanie radosnego

celu.

9. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się również festyny szkolne. Ich przygotowanie wymaga długiego czasu, pomysłów i wielu ludzi do ich realizacji, ale w czasie ich trwania możemy połączyć szereg poznanych już w poprzednich punktach aktywności, np. teatru, zespołu muzycznego, kawiarenki, sklepiku. zaś dodatkowo można włączyć do atrakcji loterię (po wcześniejszym poinformowaniu właściwej izby celnej), licytację prac uczniów, konkursy. Zabawa przednia, a i zysk dla szkoły wielki, finansowy też – trzeba jednak zachować zdrowy rozsądek i mieć świadomość, że temat ma także wykładnię podatkowo-skarbową. Przy tak wielkim przedsięwzięciu (nieraz dla kilkuset osób) znajdzie się zajęcie dla każdego chętnego i niechętnego oraz możliwość zrealizowania każdego pomysłu – najlepiej przez tych, którzy je zgłaszają.

Na koniec chciałbym zwrócić uwagę na jeszcze jedną dziedzinę aktywności uczniowskiej, która raczej „wyprowadza” środki, niż pozwala je gromadzić. Warto jednak podejmować próby aktywizacji i reagować na przejawy DOBROCZYNNOŚCI UCZNIOWSKIEJ. Zauważenie, że są ludzie biedniejsi od nas, że gdzieś tam (a może tuż obok?) jest ktoś, kogo NIE STAĆ na wycieczkę, kupno książek, zeszytów – to także szkoła postaw. Trzeba to jednak organizować w sposób delikatny i taktowny, żeby nikt nie czuł się poniżony. To prawdziwa sztuka. Dyrektor musi być szczególnie ostrożny w tego typu kwestiach - łatwo bowiem pomylić tu cel ze środkami. Nie należy uczyć żebractwa, ale DOBROCZYNNOŚCI. To nie jest to samo...

Dobroczynność niejedno ma imię. Darem nie muszą być pieniądze – może być to uwaga, zaangażowanie, poświęcony czas. Należy uczyć SZLACHETNOŚCI i umiejętności DZIELENIA SIĘ z innymi, słabszymi lub tymi, których spotkało nieszczęście. Wystarczy tylko dobrze się przyjrzeć, by takie osoby lub sprawy znaleźć. Dobrze jest, jeżeli uczniowie WIEDZĄ, KOMU POMAGAJĄ i mogą zobaczyć efekt swojego wysiłku. Oczywiście może się też zdarzyć, że sytuacja wymaga utajnienia personaliów.

Poznanie osoby lub instytucji, której pomagamy, zbliża nas i uczy wrażliwości. Spotkania w domu dziecka, z misjonarzem, pracownikiem Caritas, z fundacjami niosącymi pomoc (np. powodzianom) likwidują barierę anonimowości. Nikt nie chce być oszukany. Uważam za bardzo ważne, aby datki, jakie chcą przekazać uczniowie wiązały się z jakimiś ich osobistymi wyrzeczeniami (np. niekupienia sobie czegoś, rezygnacji z wydatku, który zostanie poświęcony dla wyższego celu). Darem może być własna praca, czas itp. W dobroczynności nie chodzi o to, by dzieci prosiły swoich rodziców o pieniądze, bo „nauczyciel kazał”. Tak przeprowadzona akcja charytatywna daje uczniom dużą satysfakcję zarówno z niesienia

pomocy, jak i z przekonania, że sam na to zapracowałem, coś mnie to kosztowało. Łatwo być dobroczynnym z nieswojej kieszeni – takich przykładów „dobroczynności” mamy aż nadto w wykonaniu różnych instytucji i osób.

PS. Jako uzupełnienie do powyższych praktyk można dołożyć jeszcze jedną. Warto zaproponować i zorganizować spotkanie uczniów z prawdziwym przedsiębiorcą, który opowie im o swojej pracy w kontekście umiejętności i cech potrzebnych do odniesienia sukcesu w jego branży. Łatwiej będzie można wówczas wykazać zbieżność tych deklaracji z oczekiwanymi cechami uczniów, na które warto zwrócić uwag w procesie wychowawczym. Wśród nich będą na pewno: odpowiedzialność za siebie i rodzinę, rozsądek i ostrożność w ryzykowaniu własnymi pieniędzmi, oszczędność, pomysłowość czy punktualność. Takie spotkanie może być skuteczniejsze niż wiele godzin wykładów w ramach Podstaw Przedsiębiorczości, które słyszą uczniowie liceów.

GOSPODARKA NARODOWA – INDYWIDUALNA PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ – RODZINA. ZASKAKUJĄCO NOWOCZESNE POMYSŁY Z DAWNYCH LAT.

1. KRÓTKIE WPROWADZENIE, CZYLI O TYM, JAK KRYZYS EKONOMICZNY UPOMNIAŁ SIĘ O WARTOŚCI

Kryzys ekonomiczny, którego pierwszą falę jakoś przeżyliśmy i którego nawrotu z niepokojem oczekujemy, wymusza głębszą refleksję nad praktyką działań gospodarczych. Niektórzy autorzy, szukając środków zaradczych, które mogłyby pomóc przynajmniej w złagodzeniu kolejnej fali spodziewanych światowych trudności gospodarczych, podkreślają konieczność łączenia decyzji finansowych z kierowaniem się, także w biznesie, wartościami moralnymi. Szczególnie że, jak się okazało, u źródeł obecnego kryzysu znalazły się znane od wieków ludzkie wady, takie jak skłonność do oszustwa (szczególnie finansowego) oraz nieopanowana żądza konsumpcji.

Amerykański psycholog Dan Ariely, który sprawdzał niedawno przy pomocy eksperymentów mechanizmy ludzkich oszustw, zauważył, iż jeśli badani byli poproszeni przed przystąpieniem do rozwiązywania zadań o powtórzenie Dekalogu, to znacznie mniej później oszukiwali. I to niezależnie od tego, czy byli oni ludźmi wierzącymi czy też nie.

Inny z Amerykanów – Peter C. Whybrow – radzi szukać pozakryzysowych punktów oparcia. Wskazuje na oczywistą, choć często zapominaną w toku działań biznesowych tezę, że praca nad polepszeniem relacji z bliskimi jest dobrym remedium na nieopanowane dążenie do konsumowania. Jak więc widać, sytuacja po- czy międzykryzysowa nadaje nowe, ważne znaczenie także problematyce równowagi praca–życie. Dążenie do tej równowagi okazują się ważne zarówno ze względu na samo znaczenie wartości, które chroni, jak również z przyczyn bardzo praktycznych.

Problematyka wartości wraca więc do biznesu powoli, choć wcale nie kuchennymi drzwiami.

W takiej właśnie perspektywie, poszukując osób, które łączą ekspercki poziom wykonywania pracy ze świadomym służeniem szerszym

społecznościom, prowadzą swoje badania uczestnicy projektu „Good Work” zainicjowanego przed piętnastu laty przez Howarda Gardnera, Mihalyego Csikszentmihalyiego i Williama Damona. Dotąd zebranych zostało ponad 1200 udokumentowanych przypadków przedstawicieli różnych zawodów, osób uzdolnionych zawodowo a jednocześnie myślących o skutkach swoich prac oraz odpowiedzialności wobec różnych punktów odniesienia, takich jak: stawiane sobie cele, rodzina, przyjaciele, rówieśnicy, koledzy, misja lub sens wykonywanego zawodu, instytucje, z którymi są związani, szerszy świat (łącznie z przyszłymi pokoleniami), planeta lub Bóg.

W ramach tego projektu Csikszentmihalyi zanalizował grupę firm dających sobie radę na rynku, których szefowie starają się kreować etyczne środowisko pracy, czyli takie, w którym jednostki ludzkie mogłyby urzeczywistniać swoje potencjały. Cytowany badacz nadał przedsiębiorstwom spełniającym wspomniane kryteria etykietę „Good Business”.

Damon, na podstawie pogłębionych wywiadów z czterdziestoma ośmioma przedstawicielami kadry kierowniczej różnych firm, sformułował tezę o istnieniu „moralnej przewagi konkurencyjnej” (ang. *the Moral Advantage*). Chodzi tu o budowanie firmy dosłownie w myśl zasady „nie rób drugiemu, co tobie niemiłe”, której urzeczywistnienie sprawia, iż przedsiębiorstwa wierne tej regule dość skutecznie pokonują na rynku konkurencję.

W Polsce tego rodzaju badania i inicjatywy są nadal w powijakach. A wcale tak być nie musiało. Już przed pięćdziesięcioma laty zbliżone do „Good Work Project” idee i – co najważniejsze – dobre praktyki gospodarcze głosiło i realizowało środowisko skupione wokół „Tygodnika Warszawskiego” (1945-48). Redagowany przez Jerzego Brauna i Tadeusza Kudlińskiego dodatek do wspomnianego pisma zatytułowany „Kultura i Praca” rozwijał pomysły do dzisiaj aktualne i do tego sprawdzone w praktyce gospodarczej. Wspomniane środowisko prowadziło bardzo efektywną firmę doradczą – Spółdzielnię „Źródło”¹.

Wspomniana koncepcja nosi tytuł **nowa kultura pracy**. Jej centralny element stanowi uznanie praktycznego wymiaru pracy jako podstawy działań gospodarczych. Autorom chodziło o przedstawienie nowej wizji istoty pracy i jej miejsca w życiu człowieka (w tym także rolę pracy w budowaniu społeczeństwa). Jest to więc koncepcja obejmująca zarówno gospodarkę krajową w skali makro, jak i działania przedsiębiorców indywidualnych. Co więcej, koncepcja ta (w sposób bardzo realistyczny) uważa obie te płaszczyzny za nierozdzielnie ze sobą splecione.

1 Praktycznym uzasadnieniem tego, że chcemy wspomnianymi pomysłami zainteresować współczesnych przedsiębiorców, jest fakt, iż jeden z autorów niniejszego tekstu, Piotr Gołaszewski, stosuje je w swojej własnej praktyce gospodarczej. Odbywa się to z dobrym efektem ekonomicznym, co podkreślamy już teraz, żeby nie odstraszyć potencjalnych czytelników.

Koncepcje oraz propozycje konkretnych praktyk gospodarczych, które odnaleźliśmy na łamach „Tygodnika Warszawskiego”, wydały nam się na tyle aktualne i pomocne jako odpowiedzi lub wskazówki co do rozwiązywania wielu trudności trapiących obecnie przedsiębiorców, iż stały się motorem napisania niniejszego rozdziału. Traktujemy je jako rodzaj vademecum dla wszystkich tych, którzy prowadząc biznes chcą pozostać efektywni i ludzcy zarazem, szczególnie zaś dla tych, którzy cenią sobie życie rodzinne.

2. TRAKTOWAĆ KRYZYS JAKO SZANSĘ!

Punktem wyjścia dla twórców nowej kultury pracy była, nieco podobnie jak dziś, sytuacja kryzysowa. Wtedy chodziło o świadomość poważnych zniszczeń, jakich Polska doznała w czasie II wojny światowej (swoją drogą i teraz dobrze jest pamiętać, że nasz kraj trapiły kryzysy znacznie poważniejsze niż obecny, a nasi przodkowie jakoś dawali sobie radę). Zasadnicza różnica między środowiskiem „Tygodnika Warszawskiego” a większością ówczesnego społeczeństwa polegała na tym, że ci pierwsi zamiast żałować nad stanem poszczególnych sfer życia Polaków, w tym gospodarki (skąd my to znamy?), postrzegali powojenną sytuację nie tyle jako pracę na rumowisku, ile raczej w kategoriach budowania od nowa, w sposób przemyślany i innowacyjny. Do tej idei często powracali autorzy nowej kultury pracy, podkreślając możliwości, jakie niesie budowanie od podstaw: „W miastach zniszczonych otwierają się największe możliwości stworzenia warunków nowych, z góry przemyślanych i podyktowanych wizją doskonałej architektury społecznej i ekonomicznej”.

Ważne były zniszczenia materialne, bo swoim ogromem uniemożliwiały ludziom powrót do normalności, ale patrząc szerzej, jeszcze ważniejsze okazywało się odbudowanie ducha narodu oraz zasad, jakimi będzie się kierował (uwzględniając te czynniki, które mogą przynieść społeczeństwu prawdziwą, długofalową korzyść). Całe środowisko silnie wierzyło, że u podstaw każdego działania gospodarczego leży jakaś koncepcja pracy i taki tok myślenia powodował, iż właśnie temu zagadnieniu poświęcono wiele przemysłów.

3. TRAKTOWAĆ PRACĘ JAKO AKT TWÓRCZY. PRZEDSIĘBIORCA TO SWOISTY ARTYSTA

Trudno nie zauważyć, że motyw pracy – jako jeden z najważniejszych elementów życia człowieka – powraca nieprzerwanie w rozważaniach

także współczesnych myślicieli. Na przykład papież Jan Paweł II pisał: „Z pracy swojej ma człowiek pożywać chleb codzienny i poprzez pracę ma się przyczyniać do ciągłego rozwoju nauki i techniki, a zwłaszcza do nieustannego podnoszenia poziomu kulturalnego i moralnego społeczeństwa, w którym żyje jako członek braterskiej wspólnoty”.

Autorzy koncepcji nowej kultury pracy sformułowali szereg propozycji dotyczących zmiany postrzegania pracy – są to postulaty aktualne po dziś dzień.

Po pierwsze, proponowali oni, aby odrzucić wizję pracy jedynie jako wysiłku fizycznego czy też umysłowego. Należy raczej zwrócić uwagę na jej aspekt poznawczy, umożliwiający odkrywanie siebie samego, a także możliwości, które nas otaczają. Dopiero zmiana w postrzeganiu codziennych zajęć jest warunkiem skutecznej reformy gospodarczej kraju. Zabiegano szczególnie o zmianę mentalności polskiej inteligencji oraz robotników w wymiarze pojmowania i traktowania pracy. Zestaw zmian dotyczący patrzenia na pracę roboczo określano jako mit kultury pracy, ewentualnie mit potęgi pracy, a później jako nową kulturę pracy.

Wyjaśnienia wymaga użycie słowa mit. Dziś ma ono raczej negatywne konotacje, mniej lub bardziej kojarzy się z zafałszowaną świadomością. Tymczasem jeden z liderów środowiska nowej kultury pracy, Jerzy Braun, tłumaczył mit jako: „pomost między faktycznym a możliwym dzięki swej niezwyklej sile wynikającej z zespolenia pierwiastków racjonalnych wyznaczających i uzasadniających cel, to jest pożądaną rzeczywistość, oraz intuicyjnych, pobudzających wyobraźnię, które dają impuls do działania”.

Mit pracy miał być wizją tego, jak powinna być ona traktowana i postrzegana; wizją określającą przyszły cel. Mit to forma kształtowania i tworzenia nowej rzeczywistości społecznej, jako nakreślenie przyszłego bytu obecnej sytuacji. Realia powojenne skłaniały do tworzenia takich pozytywnych mitów w różnych dziedzinach jako wizualizacji tego, do czego społeczeństwo lub rząd ma w danym wymiarze dążyć. Podkreślić jednak należy, iż mit, choć tutaj w wymiarze pozytywnym, może stać się narzędziem niszczącym. Jest to wprost zależne od wartości tego, co ma być efektem końcowym starań, czyli tego, co będzie tożsame mitem.

„Mit pracy lub raczej proletariatu oparty na antagonizmie klasowym i nienawiści, odwracający właściwą hierarchię wartości poprzez uczynienie z ekonomii celu, a z kultury środka, przynoszący miast upragnionego i oczekiwanego wyzwolenia pracy, niewolę i tyranie o niespotykanych rozmiarach.

Wytyczenie drogi i punktu, do którego należy dojść, przedstawiano w ramach „Nowej Kultury Pracy” jako kluczowe zagadnienie, ale ostrzegano także, iż budowanie takich mitów wymaga głębokiej

uczciwości i przekonania, że działa się w dobrym kierunku”². Autorzy omawianej koncepcji byli świadomi, że mają do czynienia (tak samo zresztą jak i my dzisiaj) z mnogością mitów, które prędzej czy później muszą zawieść. Środowisko nowej kultury pracy odrzucało takie propozycje ładu gospodarczego, jak skrajny liberalizm, komunizm czy socjalizm. Odrzucano każdy pomysł, w ramach którego prędzej czy później wyłaniał się obraz sensu życia człowieka sprowadzony do zaspokajania potrzeb materialnych. Uznawano, że takie wytyczanie celu społeczeństwu prowadzi do dwóch możliwych form istnienia – jako konsument lub producent – bez możliwości pozostawiania twórczą, indywidualną jednostką. Odpowiednio pojmowana praca, wymiar codziennych zajęć jest w propozycji nowej kultury pracy gwarantem budowy takiego ustroju gospodarczego państwa, który pozwoli uniknąć błędów dotychczasowych rozwiązań.

Konieczne jest, wielokrotnie podkreślane przez przedstawicieli omawianego środowiska, społeczne wyzwolenie pracy. Postulowali oni, aby zmniejszać na tyle, na ile to możliwe, różnorakie zjawiska uniemożliwiające właściwe i pełne zrozumienie istoty pracy, jak nierówność czy też indyferentyzm postaw. Zamiast negatywów należy zaszczerpić społeczeństwu poczucie godności pracy. Człowiek winien być twórczy w tym, co robi, a także dynamiczny. Jednostka ludzka może stać się twórcza i dynamiczna w działaniu, realizując dwie postawy. Pierwsza z nich to tzw. optymizm kreacjonistyczny, czyli po prostu wiara w możliwość przebudowy siebie samego, a później – całościowo – także całego społeczeństwa. Druga postawa, nazwana przez twórców omawianej koncepcji dynamizmem kulturalno-ekonomicznym, oznacza zaangażowanie w postawione sobie cele przy wierności zasadom, z których cele te wynikają.

Podstawową zmianę, jaką ma nieść za sobą wprowadzenie w życie nowej kultury pracy, jej autorzy określali następująco: „(praca) powinna w pierwszym rzędzie zapewnić wszystkim warunki egzystencji umożliwiające swobodny udział w dobrach kulturalnych”.

Nowa kultura pracy nie odrzucała całkowicie dotychczasowego dorobku ekonomii. Uznawała za słuszne wiele z obowiązujących teorii gospodarczych, nadając im jednak dodatkowy wymiar dostrzegający w ekonomii przede wszystkim człowieka. Praca powinna być postrzegana jako akt twórczy bez względu na to, przez kogo jest wykonywana i jakie ma znaczenie społeczne. „Trudno bowiem wyobrazić sobie pracę bez minimalnego choćby udziału samorządności twórczej i trudno sobie wyobrazić jakąś formę twórczości, która nie wymagałaby pewnego nakładu pracy”.

Ważnym postulatem zbudowanym na powiązaniu rozwoju pracy i kultury jest model człowieka typu *homo creator*. Człowieka świadomego, twórcy i pracownika w jednym. Istota ludzka, bez względu na wykonywaną pracę,

2 Jerzy Braun, *Kultura pracy jako mit społeczny* ; „Kultura Jutra” 1943, nr 2.

zakres jej odpowiedzialności i stopień szacunku społecznego, jakim cieszy się dany zawód, nie ogranicza swojego bytu jedynie do parania się takim czy innym zajęciem. Przypadki takie są jednostkowe. W cyklu naszego całego życia praca, pomimo iż potrafi zajmować ogromną część czasu, jest tylko jednym z wielu czynników, jakie nas pochłaniają. Niemniej jednak właśnie ze względu na to, jak ważnym jest elementem ludzkiego życia, nie powinna być traktowana jedynie jako żmudny obowiązek i środek pozyskiwania funduszy. Podstawowym błędem wytykanym ludziom pracującym przez autorów nowej kultury pracy było wykonywanie zawodowych powinności w sposób pozbawiony poczucia jej jakiegokolwiek sensu. Błędem jest także – co akurat dotyczy pracodawców – takie organizowanie przestrzeni i zasad zajęć pracownikom, które uniemożliwia im odczuwanie satysfakcji w ramach realizowanych przez nich działań. „Dokonujące się stopniowo wyzwalanie pracy prowadzi do przyszłej jej harmonizacji z kulturą. W coraz większym stopniu winna być ona nasycana pierwiastkami piękna, gdy tego bowiem brak, odczuwana jest jako przekleństwo, nieznośne jarzmo”³.

Patrząc na filozofię systemu pracy, jaka dziś zaczyna być przyjmowany przez szereg organizacji, którym szczególnie zależy na innowacyjności swoich pracowników, trudno oprzeć się wrażeniu, że ich szefowie znają powyżej zacytowany fragment. Przykład? Pierwszy z brzegu – Google. Firma znaczącą część swojego budżetu inwestuje w niestandardowe projekty przestrzeni biurowej oraz wyposażenie. A to tylko wierzchołek góry lodowej pomysłów na to, jak pobudzić kreatywność pracowników.

Warto podkreślić, iż w nowej kulturze pracy aktywność zawodowa ma charakter dwubiegunowy. Jeden z tych biegunów to nasz wkład, nasze kształtowanie postawy pracy, a drugi to oddziaływanie pracy na nas, kształtowanie siebie poprzez pracę. Gdyby wprowadzić w życie podane propozycje, „można by tedy przeniknąć pracę pierwiastkiem osobistej twórczości i radości życia, gdyby ludzkość uświadomiła sobie jej związek z duchowym postępem jednostki, z tworzeniem samego siebie”.

4. DĄŻYĆ DO WSPÓŁPRACY LUDZI KULTURY Z PRZEDSIĘBIORCAMI I PRACOWNIKAMI

Warunkiem koniecznym wprowadzenia proponowanych zasad nowej kultury pracy jest współdziałanie środowisk kulturotwórczych i pracujących. Pomimo upływu lat ten element także pozostał w dużej mierze nierozwiązany we współczesnej Polsce. Wciąż aktualna pozostaje dyskusja

3 Jerzy Braun, *Nowy świat kultury*, Wydawnictwo Fronda, Warszawa 2003, s.217.

dotycząca odpowiedzialności elit umysłowych, finansowych i politycznych (rozdzielenie konieczne, bo np. te pierwsze nie zawsze idą w parze z ostatnimi) za całokształt sytuacji naszego kraju. Tym bardziej propozycja autorów nowej kultury pracy zasługuje na przypomnienie. Zadaniem tych, którzy posiadają wiedzę i pomysły na temat lepszej i bardziej efektywnej organizacji pracy, jest udostępnianie jej społeczeństwu, bo tylko tak można mówić o zrównoważonym rozwoju kraju. Zależność wymienionych grup jest prosta: „warstwa intelektualna nic nie jest w stanie zmienić w otaczającym ją bycie bez pośrednictwa pracy mas ludowych. Ale i na odwrót: cała ich siła fizyczna byłaby bezradna, gdyby nie nauczyła ich technika, jak się ujarzamia naturę”.

Dyskutując o jedności pracy i kultury, ich przenikaniu się, trudno pominąć w tym wszystkim sztukę. Twórcy nowej kultury pracy tak o niej pisali: „jest postacią kultury najbliższą życiu, wytwarza uczuciowy obraz świata wartości, działający jako dźwignia duchowego postępu”. W pojęciu sztuki autorzy koncepcji nowej kultury pracy łączyli zarówno to, co określić można wyżynami działań artystów, jak i piękno prac artystów ludowych, aż po działania indywidualnych „laików sztuki” wyrażające się w dbaniu o dom i jego najbliższą okolicę. Szczególnie ważny jest właśnie ten zwyczajny wymiar sztuki dostępny dla każdego, kto tylko zechce być uczestnikiem, kreatorem piękna lokalnego. Synteza pracy i kultury ma właśnie przynosić, jako jeden z ubocznych produktów, powstawanie sztuki codzienności. Bez względu na to, czy mówimy o estetycznym budownictwie, czy o zadbanym ogrodzie, mamy do czynienia z aranżacją najbliższego otoczenia, a tylko nasza świadomość jest w stanie zdecydować o tym, jak duże starania poczynimy, aby żyć estetycznie. Podsumowując, nowa kultura pracy głosi potrzebę włączenia „sztuki w świat codziennych wytworów pracy – rzemiosła, wytwórni, handlu, reklamy itd.”⁴

5. TRAKTOWAĆ DOCHÓD NARODOWY JAKO NARZĘDZIE UMOŻLIWIAJĄCE TWÓRCZOŚĆ I ODPOCZYNEK

Dobrym przykładem humanizacji działań ekonomicznych postulowanej w nowej kulturze pracy może być powszechnie znany i często także dziś poruszany temat dochodu narodowego. Klasyczne sformułowanie tego zagadnienia odnosi się do sumy dóbr oraz usług wytworzonych przez mieszkańców w określonym czasie i z przeznaczeniem na zaspokojenie potrzeb ogółu społeczeństwa. Nie jest to ujęcie wyłączające istotę ludzką z procesu tworzenia przyrostu majątku narodu, jednak zupełnie pomija ono rzeczywisty aspekt osobistego wkładu człowieka w budowanie tej wartości.

4 Jerzy Braun, *Współnota kultury i pracy*, „Tygodnik Warszawski” 1947, dodatek „Kultura i praca” nr 21.

Wedle nowej kultury pracy dochód narodowy jest rozumiany jako „stałe zmniejszanie się energii wydatkowanej przez jednostkę, naród, ludzkość na utrzymanie się w bycie, czyli stałe zwiększanie się zapasu energii, którą możemy użyć na twórczość duchową”⁵.

Twórcą tej „nadwyżki” nie jest anonimowe działanie poszczególnych członków społeczeństwa, nie jest to także kapitał wypracowujący zysk nieoparty o rzetelną pracę, ale „twórcza wynalazczość ducha ludzkiego, wręczająca przyrodę do pracy na rzecz człowieka”. W takim rozumieniu dochód narodowy to wspólnie wypracowany zysk całego społeczeństwa powiązany ściśle z opracowaniem takich metod użycia zasobów naturalnych i naszych własnych umiejętności, aby ostatecznie pozwolić człowiekowi na pracę wydajniejszą. Zaoszczędzony w ten sposób czas nie może być trawiony na bezmyślne podnoszenie zysku. Winien on być przeznaczony na inny rodzaj twórczości niż praca (na przykład na działania w zakresie sztuki) lub na odpoczynek.

Można powiedzieć, że nowa kultura pracy to kompleksowa propozycja zmian w stosunku do ludzkich podstaw działań gospodarczych. Osiąganie wyższej i lepszej organizacji pracy pozwala na oszczędzenie czasu, który – jeśli zostanie odpowiednio użyty – może służyć wolnej twórczości myśli i umiejętności człowieka, co z kolei zwiększa poziom zdrowej wydajności.

Z takiego ujęcia dochodu narodowego wynika jeszcze jedna istotna konkluzja. Otóż jeśli wytworzenie dochodu narodowego jest w mniejszym lub większym stopniu sumą pracy poszczególnych jednostek, to w takim razie żadna grupa nie powinna dysponować dowolnie jego znaczącą częścią. Skoro został wspólnie wytworzony, to powinien także zostać rozdysponowany dla dobra ogółu.

6. UCZYĆ PRZEDSIĘBIORCZOŚCI JUŻ W SZKOLE

Nowa kultura pracy niesie także szereg propozycji działań edukacyjnych, ukierunkowanych szczególnie na młodzież szkolną jako grupę chłonną i gotową przyjąć nowości, otwartą na inne postrzeganie tego, co dla pokolenia rodziców było już od dawna ugruntowane i głęboko zakorzenione. Postulowano tworzenie „szerokiej sfery swobody twórczej”, zaczynając zaszczepianie zmian już od szkoły podstawowej. Między innymi proponowano wysoki stopień samorządności w szkole, tak aby młodzi ludzie czuli się odpowiedzialni za los swojej placówki i zarazem swój własny. By mieli prawo decydowania już od najmłodszych lat o rzeczach dla nich ważnych, a z czasem umieli stworzyć „obywatelski samorząd społeczno-gospodarczy” gotowy możliwie najlepiej tworzyć otoczenie swojego życia

5 Jerzy Braun, *Światopoglądowe podstawy unionizmu*, Warszawa 1943.

w ramach lokalnej społeczności.

7. SENSOWNIE ZARZĄDZAĆ DOBRAMI PRZYRODNICZYMI

Obok edukacji najmłodszych warstw społecznych w duchu poszanowania pracy, zwracano dużą uwagę na potrzebę sensownego eksploataowania zastanej przez człowieka natury. Podkreślano, że dobra naturalne otaczające wieś czy miasto mogą być źródłem jej dochodu, a dochód ten spożytkowany wedle zasady racjonalnego podziału może stanowić środek wzrostu kulturalnej zamożności lokalnego społeczeństwa. Budowanie wspólnej infrastruktury, także sportowej i rekreacyjnej, nie tylko służy lokalnym producentom i wykonawcom, ale pozostawia trwałe dobra mogące służyć grupie ludzi zamieszkujących wspólnie okolicę. Pisano o „budowaniu podstaw egzystencji zbiorowej”, która występuje, gdy „miasto (wieś), jego zarząd i jego aktywni obywatele przechodzą świadomie od chaosu przedsiębiorczości indywidualnej do świadomego wyboru najważniejszej i podstawowej dla swego bytu funkcji gospodarczej, która może nie tylko zapewnić ludziom minimum utrzymania, ale i doprowadzić postępowo do ogólnej zamożności”.

Dla wielu podawanych propozycji załączano przykłady, które miały być praktykami potwierdzającymi, iż teoretyczne założenia odnajdują miejsce w realnej przestrzeni praktyki – tu akurat miast i wsi. Takim przykładem był Kazimierz nad Wisłą. Przed II wojną światową było to miejsce przetadunku owoców transportowanych rzeką. Już samo to było dowodem celowego sprzężenia potrzeb człowieka i sił natury. Dość szybko władze Kazimierza poszły jednak krok dalej, organizując lokalne przetwórnictwo tychże owoców. Pojawiła się większa ilość pracy, możliwość większej zasobności mieszkańców miasta i jego samego. Z udanego portu przetadunkowego stał się Kazimierz także portem docelowym znacznej partii owoców, które – przetworzone i tym samym wzbogacone, czyli droższe – ruszały w dalszą drogę do konsumentów. Wszystko to wzmacniało lokalną społeczność, wykorzystując naturalne czynniki położenia i pomysłowość (wspomniany kracjonizm) ludzki.

8. ZASTĄPIĆ ZYSK MAKSYMALNY ZYSKIEM OPTYMALNYM

Chyba najbardziej odważną propozycję nowej kultury pracy stanowi postulat zastąpienia zysku maksymalnego optymalnym. Ponieważ kwestia ta jest kluczowa dla zrozumienia istoty sprawy, warto poświęcić jej kilka dodatkowych słów.

Podobnie jak dziś, tak też w czasie przed- i powojennym istniała w praktyce teoria maksymalizowania zysku. Różnie rozumiana, często w zależności od osobistej interpretacji pracodawcy, niemniej jednak pewne jej generalne zasady były i pozostały wspólne. Już samo hasło „maksymalizacji” podkreśla jasny kierunek działań. Nadrzędnym celem warunkującym codzienne działania firmy jest odniesienie sukcesu liczonego w ramach zysku. Jego wysokość ma być dowodem na słuszność (lub niesłuszność) podjętych przez nas decyzji ekonomicznych dotyczących działania przedsiębiorstwa. Warto zauważyć, że generowanie zysku nie jest czynnikiem przypisanym jedynie pojedynczej działalności gospodarczej, ale może także być udziałem całego społeczeństwa. Tym samym sukces społeczeństwa możemy również mierzyć zyskiem. Kłopot w tym, że maksymalizacja, siłą rzeczy, warunkuje konieczność podejmowania takich decyzji, które powinny przełożyć się nie na różne czynniki istotne w codziennej działalności firmy, ale jedynie na wysokość zysku. Gruntowną zmianą w tym zakresie jest zysk optymalny. Jeżeli nakreślimy sobie wykres zysku jako funkcję o stałym wzroście, a z drugiej strony uświadomimy sobie poziom comiesięcznych kosztów, to łatwo odnajdziemy punkt, w którym zyski pokrywają się z kosztami. Wszystko ponad tym punktem możemy określić jako nadwyżkę zysku w stosunku do realnych kosztów, jakie musimy ponieść, aby istnieć prywatnie, jako np. rodzina czy też jako firma. Punkt odrobinę powyżej miejsca równowagi jest zyskiem optymalnym. W swoim założeniu ma on zapewnić dwa czynniki. Pokrycie bieżących kosztów naszych działań czy też codziennego życia, a także zapewnienie środków na zrównoważony rozwój. Rozwój ma zapewnić nadwyżka ponad punkt równowagi. W ekonomii, jak i w naturze jedną z podstawowych zasad jest powstawanie kosztu i zysku alternatywnego. Podjęte działanie, które rodzi pewien zysk, musi nieść za sobą także określony koszt. Jeżeli wymiar zysku jest dla nas zadowalający, akceptujemy koszt z nim związany. Maksymalizowanie zysku rodzi szereg kosztów, z których należy zdawać sobie sprawę. Jednym z podstawowych kosztów jest utrata czasu, jaki przeznaczamy na działania podjęte w kierunku maksymalizacji. Nie możemy przeznaczyć zasobu czasu na inne działanie, jeżeli wybieramy podwyższenie zysku. Podejście optymalne ma właśnie chronić przedsiębiorcę przed opisanymi przykładowo sytuacjami. Praca powinna być realizowana w takich miarach czasowych, żeby pozwolić na godne życie, ale także zapewnić zarówno właścicielom firmy, jak i pracownikom czas na jego używanie poza aktywnością zawodową. Rozwój produkcji czy przedsiębiorstwa powinien uwzględniać także inne niż czysto materialne potrzeby ludzkie i koniecznie być z nimi zharmonizowany.

Maksymalizacja zysku, co warto raz jeszcze podkreślić, stanowi fundament ogromnej części rozwiązań stosowanych do dziś na szeroką skalę w przedsiębiorstwach. Pomimo częstego zastaniania się ideałami,

dla jakich teoretycznie działa firma, już na pierwszy rzut oka widać, iż w samym jądrze takiej komórki gospodarczej silnie zaszczerpione jest dążenie do maksymalizacji zysku. Zysk jest chyba najprostszym kryterium oceny sukcesu przeróżnych działań, przy czym pozostaje on zupełnie bezużyteczny, jeśli chcieć ocenić czynniki służące jego osiągnięciu. Powszechność maksymalizacji zysku jest nadal tak duża, iż propozycja zmiany na system optymalny dla wielu właścicieli firm i osób zarządzających jest absolutnie niewyobrażalna, mimo że nie jest wykluczone, że zaoszczędzony (a do tego dobrze zainwestowany) czas mógłby pozwolić im ulepszyć swoje działania i ostatecznie zwiększyć satysfakcję. Na tym właśnie miałoby polegać zabezpieczenie „przestrzeni” na, tak często dziś podkreślaną, potrzebę innowacyjności. Podstawowym celem nowej kultury pracy jest kultura rozwoju, podnoszenia na wyższy poziom funkcjonowania i samej firmy, i jej właścicieli, i wreszcie pracowników.

9. WPROWADZIĆ PŁACĘ RODZINNĄ

Z pracą nierozzerwalnie wiąże się kwestia płacy. Jest oczywistością, iż zdobywając zatrudnienie w określonym miejscu pracy, bierzemy na siebie odpowiedzialność za powierzone nam dzieło i materiał potrzebny do jego wykonania. Równie oczywisty jest fakt, że pracodawca bierze na siebie ściśle określony zestaw obowiązków wobec zatrudnianego, w tym obowiązek płacy. Warto nadmienić, że płaca ma dodatkowy, często niedostrzegany wymiar. Mianowicie duża jej część przeznaczana jest na bardziej lub mniej potrzebną konsumpcję, a tym samym przyczynia się do wtórnego napędzania gospodarki poprzez stymulowanie popytu.

Innym elementem jest fakt, iż płaca powinna być stosowna, wręcz adekwatna, nie tylko do wykonanej pracy, ale także do sytuacji człowieka, o czym nieco więcej napiszemy w dalszej części niniejszego rozdziału. Umowa o pracę to nic innego, jak jedna z umów gospodarczych, gdzie ściśle określone powinny być warunki „nabycia” czyjegoś wysiłku, pomysłu, staranności itp. Pomysłodawcy nowej kultury pracy poszli dalej, rozpatrując płacę nie tylko w wymiarze relacji wynagrodzenia do wykonanej czynności, ale także jako element uwzględniającego osobistą sytuację pracownika i jej przełożenie na społeczeństwo i państwo. Konkretnie proponowano wprowadzenie, a przynajmniej przymierzenie się do wprowadzenia, „płacy rodzinnej”.

10. WSPOMAGAĆ RODZINĘ W PRZEWYCIĘŻANIU TRUDNOŚCI I DOCENIĆ JEJ WARTOŚĆ

Autorzy koncepcji nowej kultury pracy pisali o rodzinie – licznej rodzinie – iż jest „dla narodu idącego w przyszłość wartością bezcenną, a wysiłek jej utrzymania i wykształcenia musi być traktowany jako swego rodzaju poświęcenie dla dobra publicznego”. Podkreślali oni wielokrotnie, że rodzina jest podstawową komórką życia i jej bezpieczeństwo powinno być kluczowe dla osób sprawujących władzę. „Waga tej instytucji jest tak wielka dla życia narodu, iż winien nad nią zostać rozciągnięty parasol ochronny”. Czytając powyższe myśli sprzed pięćdziesięciu lat, trudno nie pomyśleć o teraźniejszej trudności dotyczącej „umów śmieciowych”, czy też dylematów wielu młodych ludzi wchodzących na rynek pracy – kolejny bezpłatny staż czy głodowa pensja.

Wśród podstawowych zadań społecznych kultury pracy zdecydowanie zaznaczono obecność rodziny, postulując tworzenie najzdrowszych i najdogodniejszych warunków pracy, wypoczynku i życia rodzinnego⁶.

Równie wyraźnie i jasno stawiano sprawę trudności, z jakimi boryka się kobieta prowadząca dom i opiekująca się rodziną, nie pozostawiając wątpliwości co do konieczności zmian, wymieniając w założeniach: „usprawnienie gospodarstwa domowego, zwłaszcza kobiecego pod kątem umożliwienia domownikom, a szczególnie kobiecie, wypoczynku i korzystania z kultury”.

11. TRAKTOWAĆ WŁASNOŚĆ PRYWATNĄ JAKO OSIĄGNIĘCIE I JAKO ZOBOWIĄZANIE ZARAZEM

Wtórny efekt pracy, szczególnie tej wykonywanej solidnie, jest prędzej czy później pojawiająca się własność. Jej wymiar może być ogromnie zróżnicowany – od domu czy mieszkania począwszy po drobne przedmioty codziennego użytku. Ze względu na silne połączenia pracy i własności także ten czynnik nie mógł zostać pominięty w nowej kulturze pracy. Prawo własności, szczególnie to dotyczące okazałego majątku, budziło i nadal budzi wiele dyskusji. Nie inaczej było w grupie omawianych działaczy. Nietrudno zgadnąć, iż tym, co od początku łączyło dyskutantów wspomnianego środowiska, była relacja pracy i własności. Ich zdaniem sytuacja optymalna jest wtedy, gdy własność stanowi wynik uczciwej pracy wykonywanej możliwie wedle zasad nowej kultury. Cytowanym publicystom

⁶ Jerzy Braun, *Marksizm, kapitalizm, a gospodarka dynamiczna*. Studium o nowej polityce socjalnej, Warszawa b.d.w.

trudność sprawiało natomiast ujednolicenie systemu myślowego w kwestii traktowania własności prywatnej: jaki powinien być jej wymiar i na ile własność powinna być li tylko prywatna. Podkreślić trzeba, iż odrzucano z całą mocą wszelkie koncepcje zniesienia własności prywatnej. Tak jak praca, tak też własność posiada podwójny charakter. Na pełen wymiar własności składa się jej część indywidualna i społeczna. Dla wielu osób rozdział taki może wydawać się niedorzeczny: własność to własność i nie powinno się jej dzielić na żadne elementy, ale szczegóły, jakie przedstawimy za moment, mogą wnieść wiele nowego do naszego rozumienia tej kwestii.

Część własności określona jako indywidualna nie wymaga szerszego komentarza i nie podlega dyskusji jako przyjęta powszechnie i szczęśliwie nadal w obecnej Polsce szanowana. Większym problemem jest społeczny wymiar własności, bo skoro jest mamy prawo do własności prywatnej, to gdzie tu miejsce na udział społeczeństwa.

Konkretyzując: oczekiwano, iż posiadacz własności będzie używał jej w taki sposób, aby oczywiście zapewnić sobie byt, nawet znacznie lepszy niż innych, ale pod warunkiem dzielenia się ze społeczeństwem tym, co jego własność przynosi jemu. Fundamentem było założenie, iż posiadacz nabył swój majątek, nie posługując się jedynie sobą samym, ale przy udziale np. dóbr naturalnych, które są własnością całego narodu, a tym samym skoro zaczerpnął z dobra ogółu, to część powstałej wartości przynależy do społeczeństwa.

12. DOCENIĆ DROBNĄ PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I SPÓŁDZIELCZOŚĆ

Model praktyki gospodarczej wynikającej z nowej kultury pracy jej autorzy nazwali gospodarką dynamiczną. Nie wchodząc w nieistotne dziś szczegóły, chodzi o oparcie działań przedsiębiorczych w skali kraju na dwóch filarach. Pierwszy z nich stanowiły firmy, jakbyśmy powiedzieli dzisiaj, średnie i małe: „Średni i drobny posiadacz jest nierozzerwalnie związany z losem narodu i państwa, czego nie można powiedzieć o wielkim kapitale, lotnym jak piasek i wobec narodu obojętnym”.

Programowanie przestrzeni gospodarczej, jakiego podjęli się autorzy nowej kultury pracy, wymagało wskazania nie tylko idealnych modeli budowania poszczególnych elementów ekonomicznych, ale także rzeczywistego oparcia propozycji na istniejących już elementach. Potrzebne było jasne wskazanie, jaka forma prawno-organizacyjna jest tą, która możliwie najlepiej stanie się rusztowaniem do budowy sprawnej gospodarki. Jak już wcześniej można było dostrzec, większą wagę przywiązywano do średnich i drobnych uczestników rynku ze względu na ich silniejsze

powiązanie ze społecznością lokalną, a tym samym ze społeczeństwem w ogóle. Konflikt między kapitałem a pracą, do dziś przecież aktualny, nie istniał w małych, rodzinnych zakładach czy warsztatach (obecnie powiedzielibyśmy: w rodzinnych firmach). Za pierwszy filar gospodarki dynamicznej uznawano właśnie taką drobną inicjatywę gospodarczą. Twórczą, silnie powiązaną z lokalnymi potrzebami i nieobojętną na sytuację otaczającej ją społeczności. W przekonaniu wielu ekonomistów i teoretyków gospodarczych, ale szczególnie przedstawicieli biznesu, to właśnie drobne przedsiębiorstwa są kluczowe dla zrównoważonego rozwoju. Pulsujące w nich lokalne życie gospodarcze, jak krew w organizmie, pozwala budować gospodarczą tkankę państwa. Warto pamiętać o podstawowym fakcie, który w dobie rządów korporacji nie jest wcale taki oczywisty: otóż większość z obecnie istniejących na rynku firm nie została powołana do życia jako międzynarodowe giganty, ale właśnie rozpoczęła działanie z poziomu lokalnej, drobnej inicjatywy. Dopiero później przyjęta droga oraz decyzje właścicieli lub osób zarządzających doprowadziły do rozwoju i rozrostu tychże przedsiębiorstw.

Jeden filar to jednak za mało, by konstrukcja mogła solidnie stać. Dlatego obok małych firm dostrzeżono jeszcze jedną postać działalności, która już samą formą wewnętrznej organizacji spełniała wiele postulatów głoszonych przez autorów skupionych wokół „Tygodnika Warszawskiego”. Chodzi o spółdzielnię. Ich siła to konieczność odejścia od indywidualistycznego ujęcia swoich działań, a w ich miejsce powołanie twórczego i zgodnego współdziałania, czyli esencja założeń proponowanego dynamizmu. Spółdzielczość doceniano już w okresie międzywojennym, a jej wielkim orędownikiem był między innymi ks. Aleksander Wóycicki. Promował spółdzielcze działania jako „praktykę codzienną miłości bliźniego, zgody i sprawiedliwości”. Zresztą praktyka spółdzielni działających na szeroką skalę nie była żadnym novum. Wystarczy wspomnieć system kas pożyczkowo-oszczędnościowych założony przez Austriaka Friedricha Reiffeisena i późniejsze powszechne kopiowanie tego systemu jako wyjątkowo wydajnego i bezpiecznego. Spółdzielczość niesie ze sobą częściowe prawo własności, a więc obliuguje do rzetelnego i prawdziwego zainteresowania losem pozostałych spółdzielców jako uczestników wspólnego ewentualnego sukcesu lub porażki.

13. CODZIENNOŚĆ JAKO PRZESTRZEŃ ROZWOJU NOWEJ KULTURY PRACY

Powtórzmy raz jeszcze: kluczową kwestię nowej kultury pracy stanowi zauważenie człowieka w ekonomii oraz nadanie nowego, wyższego wymiaru

codziennej pracy wykonywanej przez tego człowieka. Bez względu na to, czy zajmujemy się czynnościami zawodowymi, czy też może oddajemy się swojemu hobby, prędzej czy później taki stan wymaga stosownego wkładu pracy. To, co dla jednego jest obowiązkiem, dla drugiego będzie przyjemnością, a nawet odpoczynkiem od innych zadań, które uważa za przykrą konieczność. W tej perspektywie od dawna widzimy swoich sąsiadów. Część odpoczywa pracując w ogrodzie, dla innych jest to wręcz kara, są też osoby nastawione neutralnie – muszę to muszę; niemniej w każdym przypadku ogród wymaga pracy. Nawet jeżeli robi to za nas osoba trzecia, musimy na ten stan rzeczy zdobyć fundusze. Przykład przytaczamy po to, by plastycznie unaocznić, że zasadniczym elementem wszystkiego, co nas otacza, jest praca. Taka świadomość towarzyszyła także ekipie budującej propozycję nowej kultury pracy.

Jeśli natomiast chodzi o wymiar zmian, jakie były konieczne w postrzeganiu pracy (a szczególnie w metodach zaszczepiania nowej wizji), koncepcje były i są zróżnicowane względem różnych dziedzin codzienności. Nowa kultura pracy proponuje zatem podział życia na konkretne sfery, w ramach których proponowano konkretne praktyki. Określano to jako „odcinki działania”. Wyszczególniono sześć kluczowych odcinków: praca, dom, nauka, oświata, sztuka, gospodarka.

Elementy te razem tworzyły spójny całokształt dziedzin, na które człowiek ma wpływ. Z drugiej strony dziedziny te, już ukształtowane, wpływają na los i życie kolejnych pokoleń. Pozornie podział ten może wydawać się nieco archaiczny, ale jeżeli każdy z nas przeanalizuje kluczowe elementy swojej codzienności, przekona się, że podlegają one jednemu z owych szeroko rozumianych odcinków. Warto zaznaczyć, że poszczególne propozycje zamykające się w danym odcinku działania były w czasie ich konstruowania nowatorskie. Naszym zdaniem, w większości wypadków pozostały nowatorskie do dziś. Niestety.

Grupa propozycji dotycząca oświaty to między innymi szkoła, która intensywnie angażowałaby ucznia w swoje funkcjonowanie. Za kluczowy uznano samorząd szkolny, który od początku edukacji miał pokazywać przyszłym dorosłym obywatelom, jak ważne jest zaangażowanie w możliwość kreowania swojego środowiska. Trzeba zaznaczyć, że obecnie wiele mówi się o takich samych pomysłach na rozwój młodych ludzi w sferze społecznej.

Zestaw propozycji poświęconych sztuce oscylował szczególnie wokół jej lokalnego wymiaru. Podkreślano, iż podstawą działania w tej sferze jest zadbanie o sztukę w jej podstawowym wymiarze, a dopiero później proponowanie wyższych etapów. Podkreślano potrzebę dostrzegania sztuki w codziennych czynnościach i otoczeniu. Piękno przydomowego ogrodu dawano jako przykład przebywania w estetycznym otoczeniu, budowania

prywatnej przestrzeni przy jednoczesnej mobilizacji najbliższego sąsiedztwa do podobnego działania. Podkreślano także konieczność umożliwiania masom dostępu do sztuki, a nie ograniczanie go jedynie do osób zamożniejszych lub wykształconych.

Innowacyjność w sferze nauki pozostaje szczególnie aktualna. Proponowano użycie mediów do szerzenia wiedzy. Łączyło się to bezpośrednio z założeniem podstawowym, iż każda działalność powinna mieć elementy prospołeczne. W okresie powojennym nie mówiło się jeszcze o misji mediów, ale propozycje „Tygodnika Warszawskiego” wskazywały na konieczność zaistnienia takich programów, które dziś określamy jako misyjne.

W sferze domowej, oprócz wspomnianej już między innymi płacy rodzinnej, równie aktualny jest postulat poszanowania czasu wolnego od pracy, przeznaczonego dla rodziny. Rodzina będąca fundamentem społeczeństwa, ale także miejscem pierwotnego kształcenia się jego nowych członków, wymaga czasu przeznaczonego na realizowanie pracy wyłącznie na jej rzecz.

Zatem działalność gospodarcza, artystyczna czy też naukowa, w wymiarze profesjonalnym lub amatorskim, znajduje odzwierciedlenie w zaproponowanym podziale. Każdy z odcinków to także ludzie, sprzęty i wydarzenia, jakie nierozdzielnie powiązane są z tytułem wybranej części.

14. „BIEDRONECZKO LEĆ DO NIEBA, PRZYNIĘŚ MI KAWAŁEK CHLEBA”, CZYLI JAK NOWA KULTURA PRACY DZIAŁA W DZISIEJSZEJ PRAKTYCE GOSPODARCZEJ

Jeden z nas (Piotr Gołaszewski) już do kilku lat testuje nową kulturę pracy (a przynajmniej jej elementy) poprzez małą firmę, której jest współwłaścicielem i współtwórcą. Chodzi o niewielką sieć przedszkoli na terenie Warszawy. Przedszkole powstało w 2001 roku, jednak dopiero przekształcenie go w spółkę w 2005 roku wpłynęło na znaczący rozwój przedsięwzięcia. Obecnie firma zajmuje się około setką dzieci, posiada dwa profesjonalnie wyposażone budynki oraz place zabaw. Zatrudnionych jest ponad dwadzieścia osób, ze względu na specyfikę branży są to jedynie kobiety. Względnie stała i przewidywalna maksymalna liczba klientów powoduje, iż wahania kosztów oraz zysków nie są wielkie. Wynikają one głównie z podejmowania dodatkowych inicjatyw jak np. zajęcia pozaprogramowe dla dzieci. Rotacja pracowników odchodzących i przychodzących od dwóch lat utrzymuje się na poziomie jednej osoby rocznie. Zatrudnienie w okresie ostatnich trzech lat wzrosło z początkowych szesnastu do ponad dwudziestu

osób. Właścicielom firmy zależało na tym, aby przedszkole przede wszystkim uwzględniało potrzeby dzieci, a dopiero później było źródłem dochodu. To pozwoliło dość szybko uzyskać bardzo dobre opinie wśród rodziców, co zaowocowało wypełnionymi listami przyjęć i rezerwacjami na kolejne lata.

Mimo dobrej sytuacji, wyraźnie dawało się odczuć brak filozofii biznesu, która wspomagałaby odpowiedzi na pytanie, jak postąpić w wielu bieżących sytuacjach. Po rozpoczęciu pracy nad materiałami z „Tygodnika Warszawskiego” właściciele firmy podjęli decyzję o stopniowym wprowadzaniu zasad nowej kultury pracy.

I tak na przykład system zysku optymalnego istniał od początku. Starano się, by pensje pracowników można było uznać za godziwe (stosowane są indywidualne oceny motywacji finansowej w ramach stałych rozmów z pracownikami). Warto jednak zauważyć, iż poszczególni pracownicy spędzają stosunkowo mało czasu w placówkach ze względu na dość dużą ilość opiekunów, co pozwala na intensywną rotację w ciągu dnia i zapewnienie czasu na alternatywne zajęcia lub odpoczynek. Istnieje także system dodatkowych prac, które przeznaczone są szczególnie dla osób potrzebujących dodatkowych środków finansowych w danym miesiącu. Natomiast nadwyżka zysku ponad całością kosztów przeznaczana jest na dalszy rozwój firmy i pracowników, włączając zarząd.

Element zainspirowany ideą płacy rodzinnej stanowią starania o rozeznanie prywatnej sytuacji naszych pracowników i dostosowanie pracy do ich potrzeb. Efektem tego typu działań jest praktycznie zerowa rotacja w naszej firmie. Pracownicy nie chcą odchodzić i deklarują wysokie przywiązanie do przedsiębiorstwa. Efektem ubocznym wspomnianych rozwiązań jest nieco mniejsza wydajność poszczególnych osób, ale i tak poziom ich zaangażowania zadowala kierownictwo.

Dołożyliśmy także starań, aby ważnym elementem w organizacji okazała się atmosfera dużego poszanowania dla wykonywanej pracy. Rozwijamy szereg inicjatyw mających na celu uświadomienie pracownikom i właścicielom, że wykonywane przez nas zadania są ważne społecznie, szczególnie dla przyszłości naszych małych klientów, co bezpośrednio przekłada się na ich przyszłe życie i tym samym postawę obywatelską. Podjęcie tego typu kroków przyniosło wzrost staranności wykonywanych prac. Okazało się, iż już dwa miesiące po wprowadzeniu planu zwiększenia szacunku dla pracy, rodzice zauważyli większą staranność opiekunek w prowadzeniu zajęć, przygotowywaniu zabaw etc. Przy czym nie pytano rodziców o to, czy widzą zmianę; sygnały pojawiły się samoistnie.

Równie ważny element w praktyce firmy to wspomaganie rozwoju życia rodzinnego pracowników. Zatrudnianie młodych kobiet wiąże się z akceptacją zajścia w ciążę, na co firma powinna być przygotowana.

Wcześniejsze, negatywne podejście do takiej sytuacji owocowało trudnymi relacjami z pracownikami oraz destabilizacją pracy. Jasne sprecyzowanie akceptacji takiego stanu rzeczy wobec pracowników pozwoliło zbudować środowisko pracy, w którym kobiety czują się pewnie, a co najważniejsze, z punktu widzenia firmy taka postawa doprowadziła do dużej lojalności zatrudnionych osób. W wielu sprawach możemy liczyć na otwartą i uczciwą postawę pracowników, co pozwala na planowanie najbliższej przyszłości i rozwoju przedsiębiorstwa.

Istotnym elementem, który uległ zmianie na terenie przedszkola wraz z coraz głębszym naszym przekonaniem do nowej kultury pracy, jest uwzględnienie interesu społecznego. Od początku ważne było dla nas środowisko lokalne, jednak oficjalne przyjęcie zasady odpowiedzialności wobec społeczeństwa pozwoliło między innymi na obniżenie kosztów związanych z oddaniem dziecka do przedszkola (bez utraty jakości oferowanej usługi). Sytuacja taka pozwoliła szerszej grupie niezamożnych osób na korzystanie z naszej oferty. Różnorodna kalkulacja ceny spowodowała szybki i pełny nabór. Trzeba jednak zaznaczyć, że w tym przypadku kluczowa okazała się akceptacja zasady zysku optymalnego. Pensje właścicieli, jak i pracowników trudno określić jako wysokie na tle konkurencyjnych jednostek, jednak właśnie to pozwoliło na stabilizację oraz zabezpieczenie środków na trudniejszy czas. Nie zmienia to także faktu, iż ich wysokość jest adekwatna do potrzeb. Dowodem może być duża liczba chętnych do pracy.

Podczas kilkuletniej historii firmy zauważalna część konkurencji upadła lub musiała znacznie ograniczyć działanie. Nasze placówki rozwijają się stosunkowo powoli, ale stabilnie! Towarzyszy nam przekonanie, że przyjęty model zarządzania przedsiębiorstwem może być powielony w wielu branżach. Szczególnie tam, gdzie liczy się wysoka jakość, a właściciele chcą rozwijać swoją działalność w wieloletniej perspektywie.

15. CO ZATEM MOŻEMY ZROBIĆ DZISIAJ?

Patrząc na aktualny wymiar propozycji nowej kultury pracy, trudno jest nie brać pod uwagę bieżących wydarzeń gospodarczych. Nie ma pełnej zgodności, co było genezą kryzysu rozpoczętego w 2009 roku, ale w wielu dyskusjach czołowi badacze i obserwatorzy mówią o chęci zysku bez zwracania uwagi na realne możliwości gospodarki światowej i mieszkańców poszczególnych krajów. Patrząc na kredyty udzielane w USA osobom, których absolutnie nie było stać na ich spłatę, rzeczywiście widać, że po stronie banków chęć zysku wygrała z racjonalną refleksją nad długofalowymi konsekwencjami takich działań. Jednym z efektów takiej sytuacji jest

powrót do oszczędzania, pokrywanie swoich potrzeb z zarobionych już pieniędzy, a nie konsumpcja na kredyt i zmartwienie się poniewczasie, jak za to wszystko zapłacić. Tu pojawia się pomost między nową kulturą pracy a dzisiejszym nawoływaniem do zmiany podejścia do systemów finansowych. Nowa kultura pracy proponuje (a stwierdzenia jej autorów sprzed pięćdziesięciu lat trudni uważać dziś za przebrzmiałe): „wyraźną intencją jest tu przestawienie Polski z typu życia konsumpcyjnego i nieoszczędnego, jaki dotąd u nas przeważał, będąc przyczyną słabego tętna kapitalizacji i wytwórczości, na typ produkcyjny, dynamiczny, twórczy, który powinien stać się wzorcem społecznie ekonomicznym Polski jutra”⁷.

Istnieje prawdopodobieństwo, iż gdybyśmy zastąpili maksymalizację zysku i naszych aspiracji optymalizacją, to cykl koniunkturalny przebiegałby znacznie łagodniej, nie przynosząc takich wahań wskaźników zatrudnienia czy dochodów i nie rujnując przy tym życia tak wielu ludziom.

Trzeba jednakże zauważyć, że optymalizacja zysku wprowadzona tylko w części przedsiębiorstw obniży znacznie ich konkurencyjność wobec jednostek walczących o znaczący udział w rynku. Mniejsze zyski ograniczą możliwości firmy, mogą nawet doprowadzić do utraty pozycji i upadku. Podobnie wygląda sprawa z poszanowaniem pracowników i ich potrzeb. Brak wyznaczenia jasnej granicy i czystych zasad w przedsiębiorstwie może samoistnie przekształcić je z miejsca pracy w ośrodek dziennego, miłego pobytu dla pracowników.

Raz jeszcze na zakończenie podkreślmy, że także współcześnie pojawiają się propozycje prowadzenia biznesu z uwzględnieniem przynajmniej części postulatów nowej kultury pracy. O jednej z nich, czyli tzw. koncepcji „Good Work” autorstwa Howarda Gardnera, Mihaly Csikszentmihalyi i Williama Damona, wspominaliśmy już na początku niniejszego tekstu. Teraz dodamy kilka słów na ten temat.

W swoich założeniach koncepcja „Good Work” bierze pod uwagę fakt oparty na badaniach wielu pracowników, iż prędzej czy później większość osób oczekuje od swojej pracy nie tylko źródła utrzymania, ale chce odczuwać satysfakcję związaną ze świadomością, iż ich praca jest ważna i ma sens. Także w wymiarze społecznym. Esencjonalnie rzecz ujmując, omawiana propozycja polega na uwzględnieniu w naszych codziennych obowiązkach pewnych podstawowych zasad moralnych, które stanowią drogę do osiągnięcia właśnie takiej świadomości głębokiego zadowolenia z wykonywanej pracy. Zasady te to między innymi: solidne wykonywanie swoich obowiązków, podejmowanie takich decyzji, które nie mają negatywnych konsekwencji dla społeczeństwa lub np. natury, uwzględnianie w planach firmy potrzeb społecznych czy branie odpowiedzialności za efekty decyzji w swojej pracy.

7 Jerzy Braun, *Wspólnota kultury i pracy*, „Tygodnik Warszawski” 1947, dodatek Kultura i praca

16. PRÓBA PODSUMOWANIA

Próba, albowiem rzeczywistym podsumowaniem może być wyłącznie praktyka gospodarcza naszych Szanownych Czytelników. Zbliżając się do końca, warto jeszcze podkreślić, że nowa kultura pracy ma podwójny wymiar zastosowania. Po pierwsze, adresowana jest do osób odpowiedzialnych bezpośrednio i pośrednio za budowanie gospodarki krajowej. Jednak wiele z konkretnych rozwiązań proponowanych w ramach omawianej koncepcji nie zamykało się w swoim działaniu jedynie w skali makro, lecz uwzględniało także istnienie drobnej przedsiębiorczości, bez której de facto trudno mówić o prawidłowej ekonomii działania całego państwa. Przed przedsiębiorcą „zarażonym” nową kulturą pracy stoją więc dwie drogi jej realizacji. Jako obywatel powinien starać się o włączenie jej do funkcjonowania gospodarki narodowej. Na swoim zaś „poletku” może wcielać ją zgodnie z powszechnie znanym powiedzeniem, że polityka jest sprawą zbyt poważną, by zostawiać ją tylko w rękach polityków. Szczególnie zaś polityka gospodarcza... szczególnie w czasach kryzysu.

NOTA O AUTORACH

MAREK I WOJCIECH WARECCY

Wojciech Warecki i Marek Warecki - psychologowie od 1989 roku, zajmujący się prowadzeniem treningów oraz doradztwem psychologicznym.

Realizują autorskie i oryginalne programy doradcze i szkoleniowe. Autorzy książek i publikacji.

www.warecki.pl

PRZEMYSŁAW JABŁOŃSKI

Dyrektor Pijarskich Szkół Królowej Pokoju w Łowiczu.

TOMASZ OCHINOWSKI

Doktor psychologii, trener umiejętności społecznych i historyk organizacji; docent na Wydziale Zarządzania UW; stały współpracownik IH PAN; cywilny doradca Dyrektora Generalnego Służby Więziennej; doradca Prezesa Spółki Szpital Mazowiecki; żonaty, ma trójkę dzieci.

PIOTR GOŁASZEWSKI

Prezes firmy „Biedroneczka” (sieć przedszkoli), doradca biznesowy, organizator szkoleń i szkoleniowiec, absolwent Wydziału Zarządzania UW, rzecznik prasowy Szpitala Bródnowskiego w Warszawie, wykładowca Uczelni Łazarskiego i Polsko-Japońskiej Wyższej Szkoły Technik Komputerowych, uczestniczył m.in. w badaniach nad uwarunkowaniami sukcesu przedsiębiorstw społecznych (2010); aktualnie uczestniczy w grancie badawczym Narodowego Centrum Nauki na temat poprawy jakości pracy policji; żonaty, ma dwójkę dzieci.

TOMASZ DAJCZAK

Ur. 1975. Ekonomista i webmaster. Śpiewak liturgiczny. Wrocławianin, mąż jednej żony i ojciec czwórki dzieci.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
--------------	----------

WOJCIECH WARECKI & MAREK WARECKI

RODZINA A FINANSE	5
--------------------------	----------

WSTĘP	5
-------	---

1. RODZINNA EKONOMIA	7
----------------------	---

2. RODZINA KUPUJE, ALE WŁAŚCIWIE DLACZEGO?	20
--	----

3. JAK RADZIĆ SOBIE, KIEDY MASZ FINANSOWE I INNE KŁOPOTY?	26
--	----

4. DWA SŁOWA O NEGOCJACJACH I MANIPULACJACH	31
--	----

5. SKĄD CZERPAĆ NADZIEJĘ I KIM SĄ CI NIEZATAPIALNI?	39
--	----

6. JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM, LĘKIEM I DEPRESJĄ?	45
---	----

7. KRYZYS I MYŚLENIE	49
----------------------	----

8. BEZRADNOŚĆ	52
---------------	----

9. CO TO JEST LĘK	55
-------------------	----

TOMASZ DAJCZAK

DEKALOG ZARZĄDZANIA BUDŻETEM DOMOWYM	59
---	-----------

1. BUDŻET MUSI SIĘ DOMYKAĆ	59
----------------------------	----

2. WYDATKI REGULARNE MNÓŻ PRZEZ 12, 52 LUB 365	60
--	----

3. WYBIERAJ ŚWIADOMIE MIEJSCE, W KTÓRYM ROBISZ ZAKUPY	61
--	----

4. ZAPLANUJ JADEŁOSPIS	62
5. UNIKAJ WYDATKÓW KOMPULSYWNYCH	63
6. UTRZYMANIE SAMOCHODU MOŻE BYĆ TAŃSZE	65
7. DZWOŃ ZA DARMO LUB PRAWIE ZA DARMO	65
8. JEŚLI MUSISZ SIĘ ZADŁUŻAĆ, RÓB TO MĄDRZE	66
9. NIE TRACĆ NA OSZCZĘDZANIU TAM, GDZIE SIĘ NIE POWINNO	68
10. CZAS TEŻ KOSZTUJE	69
PODSUMOWANIE	70

PRZEMYŚŁAW JABŁOŃSKI

ODPOWIEDZIALNA SZKOŁA	73
------------------------------	-----------

TOMASZ OCHINOWSKI & PIOTR GOŁASZEWSKI

GOSPODARKA NARODOWA – INDYWIDUALNA PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ – RODZINA. ZASKAKUJĄCO NOWOCZESNE POMYSŁY Z DAWNYCH LAT.	83
--	-----------

1. KRÓTKIE WPROWADZENIE, CZYLI O TYM, JAK KRYZYS EKONOMICZNY UPOMNIAŁ SIĘ O WARTOŚCI	83
2. TRAKTOWAĆ KRYZYS JAKO SZANSĘ!	85
3. TRAKTOWAĆ PRACĘ JAKO AKT TWÓRCZY. PRZEDSIĘBIORCA TO SWOISTY ARTYSTA	85
4. DĄŻYĆ DO WSPÓŁPRACY LUDZI KULTURY Z PRZEDSIĘBIORCAMI I PRACOWNIKAMI	88
5. TRAKTOWAĆ DOCHÓD NARODOWY JAKO NARZĘDZIE UMOŻLIWIAJĄCE TWÓRCZOŚĆ	89

I ODPOCZYNEK

6. UCZYĆ PRZEDSIĘBIORCZOŚCI JUŻ W SZKOLE	90
7. SENSOWNIE ZARZĄDZAĆ DOBRAMI PRZYRODNICZYMI	91
8. ZASTĄPIĆ ZYSK MAKSYMALNY ZYSKIEM OPTYMALNYM	91
9. WPROWADZIĆ PŁACĘ RODZINNĄ	93
10. WSPOMAGAĆ RODZINĘ W PRZEWYCIĘŻANIU TRUDNOŚCI I DOCENIĆ JEJ WARTOŚĆ	94
11. TRAKTOWAĆ WŁASNOŚĆ PRYWATNĄ JAKO OSIĄGNIĘCIE I JAKO ZOBOWIĄZANIE ZARAZEM	94
12. DOCENIĆ DROBNĄ PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I SPÓŁDZIELCZOŚĆ	95
13. CODZIENNOŚĆ JAKO PRZESTRZEŃ ROZWOJU NOWEJ KULTURY PRACY	96
14. „BIEDRONECZKO LEĆ DO NIEBA, PRZYNIĘŚ MI KAWAŁEK CHLEBA”, CZYLI JAK NOWA KULTURA PRACY DZIAŁA W DZISIEJSZEJ PRAKTYCE GOSPODARCZEJ	98
15. CO ZATEM MOŻEMY ZROBIĆ DZISIAJ?	100
16. PRÓBA PODSUMOWANIA	102
NOTA O AUTORACH	103

RODZINA RECEPTĄ NA

KRYZYS

“W naszej publikacji podpowiadamy jak wychowywać dzieci do odpowiedzialnego funkcjonowania w rzeczywistości rynkowej. Podsuwamy pomysły na lepsze zarządzanie domowym budżetem. Wskazujemy na związane z pracą zawodową niebezpieczeństwa czyhające na nasze rodziny. Podpowiadamy jak nauczyciele mogą wspomagać rodziny w odpowiedzialnym wychowaniu. Inspiracje w naszej książeczce znajdą również Ci z Państwa, którzy prowadzą własną działalność gospodarczą.”



Narodowy Dzień Życia
Fundacja

Fundacja Komitetu Obchodów Narodowego Dnia Życia
ul. Wilcza 9, 00-538 Warszawa
tel./fax 022 628 03 45

www.dzienzycia.pl
www.silnarodzina.pl