

MAŁGORZATA GOŁOTA

NIE NA WIŚĆ

**Historie
z dzieciństwa**

FILIA

MAŁGORZATA GOŁOTA

**NIE
NA
WISĆ**

**Historie
z dzieciństwa**

FILIA

WSTĘP

Pamiętam, że trzęsły mi się ręce. Myślałam wtedy, że to dowód słabości. Nie, nie żebym się wstydziła. Raczej się sobą brzydziłam. Nienawidziłam siebie za to, że nad tymi rękami zapanować nie mogę. Tak jakby to była gwarancja mojego sukcesu, dowód mojej przewagi nad nimi i mojej siły nadludzkiej. Ale moje ciało nie chciało ze mną współpracować. Zaciskałam zęby do krwi. Wargi od tego zawsze miałam poranione. Ale ręce trzęsły mi się dalej. A kiedy oni moje drżące ręce widzieli, robili się jeszcze gorsi. Tak jakby rozumieli, jak bardzo się boję, i to ich nakręcało. Nie panowałam już wtedy nad niczym. Łzy miałam pod powiekami. Sam widok tych kilku kolegów z klasy sprawiał, że trudno mi było oddychać. Serce mi waliło i kręciło mi się w głowie. To chyba były ataki paniki.

Wtedy, kiedy desperacko próbowałam zapanować nad trzęsącymi się rękami, miałam 10 lat. A wtedy, kiedy to się zaczęło, ledwo skończyłam siedem. To było w pierwszej klasie podstawówki. Skończyło się niespełna dekadę później, kiedy byłam już w ciężkiej depresji,

o krok od podjęcia próby odebrania sobie życia. Tak dziś to pamiętam. A dzisiaj mam prawie czterdziestkę. Nie uporałam się z tą przemocową spuścizną do końca, mimo terapii i leków. Wiele we mnie zostało. Wiele osiągnęłam, wiele od siebie wymagam, a wciąż myślę, że do niczego się nie nadaję, że coś udało mi się zupełnym przypadkiem, a nie dlatego, że ciężko na sukces zapracowałam. Z zaburzeniami odżywiania i przekonaniem, że zdobędę czyjąś sympatię tylko dzięki własnemu, możliwie najbardziej perfekcyjnemu wyglądowi, uporałam się ledwie kilka lat temu. Przykłady można by mnożyć.

Przez wiele lat byłam pewna, że to moje doświadczenie z dzieciństwa i młodości jest czymś, co normalnie się nie dzieje, co innych ludzi nie spotyka. Aż w końcu zrozumiałam, że jest dokładnie odwrotnie – przemoc rówieśnicza jest w Polsce – tak samo jak przemoc domowa – zjawiskiem masowym. Chociaż osobiście mam wrażenie, że wciąż nieco bagatelizowanym. Może dlatego, że jako państwo i jako naród z przemocą wobec najmłodszych mamy problem od całych dekad i trochę nam już ten temat spowszedniał?

„Przemoc wobec dzieci jest w Polsce zjawiskiem powszechnym, nie mieści się ona w żadnych ramach statusu społecznego czy miejsca zamieszkania. Ona jest bardzo demokratyczna, trochę jak alkoholizm” – kiedy zaczynałam pracę nad *Nienawiścią...*, słowa, które w jednym z odcinków mojego podcastu „Generacja mroku”

wypowiedziała Jolanta Zmarzlik, ekspertka Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, wciąż dźwięczały mi w uszach. Rozmawialiśmy wtedy o przemocy w ogóle, tej, której dzieci doznają ze strony bliskich dorosłych, przemocy domowej, nie tylko tej rówieśniczej. To było wiosną 2023 roku. Jesienią tego samego roku fundacja opublikowała swoją coroczną *Diagnozę przemocy wobec dzieci w Polsce*. Wyniki są porażające. Przemocy lub zaniedbania przynajmniej raz w życiu doświadczyło 79 procent dzieci i nastolatków. To prawie 24 osoby w każdej 30-osobowej klasie. Najczęściej zgłaszaną formą przemocy – bo aż w 66 procentach – była przemoc doznana ze strony rówieśników.

Każda przemoc jest zła, każda jest destrukcyjna, każda zostawia po sobie ślad na zdrowiu psychicznym człowieka. W ostatnich miesiącach i latach potwierdziła to całkiem pokaźna liczba badań. A przemoc rówieśnicza – jak wynika z *Diagnozy...* – aż czterokrotnie zwiększa ryzyko samookaleczeń. Samookaleczeń, które są codziennością 22 procent dzieci i młodzieży w Polsce¹. Negatywnych skutków jest więcej. Badacze – psycholodzy i socjolodzy – są w tej sprawie zgodni. Na

¹ Wszystkie dane podaję za *Diagnozą przemocy wobec dzieci w Polsce 2023*, przygotowaną i opublikowaną przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Wersja PDF całego badania dostępna jest na stronie: www.fdds.pl, shorturl.at/1lvDC (dostęp: 2 czerwca 2024).

długiej liście konsekwencji znajdują się liczne problemy emocjonalne, zaburzenia odżywiania, zaburzenia osobowości, lęki, nerwice, obniżone poczucie własnej wartości, problemy z samorealizacją, depresja, myśli samobójcze, próby samobójcze i w końcu samobójstwa².

Podobnie pesymistyczne wnioski płyną z ostatnich rezultatów badań przeprowadzonych już po raz kolejny w ramach projektu Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Wynika z nich, że polskie nastolatki zajmują 6. miejsce spośród 44 badanych krajów pod względem częstotliwości doświadczania przemocy. W każdej grupie wiekowej polska młodzież znajduje się też w pierwszej piątce państw i regionów o najwyższym odsetku osób doświadczających cyberprzemocy.

A jednak temat przemocy rówieśniczej, w tym internetowego hejtu, który tak często staje się przecież udziałem młodych ludzi, jest niedostatecznie uwzględniany w debacie o kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w Polsce, w ostatnich miesiącach i latach przetaczającej się przez nasz kraj. Mówimy o depresji, o ogromnej liczbie prób samobójczych i samookaleceń, lękach i fobiach społecznych, rozmaitych deficytach i dysfunkcjach. Mówimy o opresyjnej szkole, absurdalnych czasach megakonsumpcjonizmu, zabieganych rodzicach,

² K. Chotkowska, *Doświadczanie przemocy w dzieciństwie – skutki w życiu dorosłym*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2022, vol. 21, nr 1, s. 57–76.

trwających na świecie wojnach i kryzysie klimatycznym. Ale nie mówimy wystarczająco dużo o przemocy. Czy naprawdę aż tak się z nią oswoiliśmy, że nie dostrzegamy skali problemu? Mimo że jego regularnym następstwem są ofiary śmiertelne?

W maju 2015 roku życie odebrał sobie czternastoletni Dominik z Bieżunia. Wcześniej o tym, że „jest zerem”, przez dłuższy czas skutecznie przekonywali go rówieśnicy. Nazywali go pedziem – ponoć dlatego, że lubił o siebie dbać i często zakładał spodnie rurki – szarpali, dręczyli, poniżali. Po śmierci chłopca stworzyli na Facebooku stronę – dziś już nieistniejącą – którą podpisali *Dominik dobrze, że zdechł*. Zamieszczali na niej komentarze, takie jak: „Szkoda, bo nie ma kogo gnoić”, „Dominik hańbił Białą Rasę, nie mogę powiedzieć, że mi go żal”.

W kwietniu 2019 roku samobójstwo popełnił czternastoletni Wiktor, transchłopak. „Nazywali go »mangozjeb«, bo zamiast nagrywać i oglądać głupie filmiki, wolał rysować i czytać książki” – już po śmierci chłopca opowiadała o nim w jednym z wywiadów jego mama, Justyna³.

We wrześniu 2020 roku samobójstwo popełniła dwunastoletnia Zuzia z Kozienic. Była nękana przez rówieśników ze względu na swoją orientację seksualną.

³ A. Olbryt, *14-letni Wiktor rzucił się pod metro. Matka chłopca przerwała milczenie. Historia wywołuje płacz i łzy*, Wawa Info, shorturl.at/D8RwR (dostęp: 2 czerwca 2024).

„Szykanowanie nastolatki mogło trwać nawet kilkanaście miesięcy” – czytam w relacji Wiktorii Beczek w serwisie Gazeta.pl⁴. „W mediach społecznościowych wciąż można znaleźć wpis nastolatki na temat związku z inną dziewczyną. Część komentarzy jest wulgarna: »Dwie dz***i«, »jak na was patrzę chce mi się wymiotować«, »dwie dz***i j***ane lesbijskie k***y«, »lesba«, »fuj«».

W październiku 2022 roku życie odebrał sobie szesnastoletni Filip z Obornik Wielkopolskich. Przed śmiercią doświadczył ze strony rówieśników bullyingu. Śledztwo w sprawie możliwości popełnienia przestępstwa namowy do samobójstwa lub pomocy w jego popełnieniu niedługo potem rozpoczęła prokuratura rejonowa.

Jesienią 2023 roku nie znalazłam jednoznacznych odpowiedzi ani na pytanie „Dlaczego to wciąż się dzieje?”, ani na pytanie „Dlaczego w XXI wieku nadal tak trudno nam zaakceptować ludzi, którzy się od nas różnią?”. A przede wszystkim nie potrafiłam zrozumieć, skąd w nas tyle nienawiści. I to też jest powód, dla którego powstała ta książka. Niech będzie próbą oswojenia tematu, który miliony młodych ludzi w Polsce co roku kosztuje, w najlepszym razie, utratę zdrowia psychicznego, a w najgorszym – przedwczesną utratę życia. Ramię w ramię

⁴ W. Beczek, *Samobójstwo 12-latki. Miała być prześladowana na tle orientacji, ale minister już wie, że to nieprawda*, Gazeta.pl, 30 września 2020, shorturl.at/xzQCO (dostęp: 2 czerwca 2024).

z moimi rozmówcami – profesorem Jackiem Pyżalskim z Uniwersytetu Adama Mickiewicza, Łukaszem Wojtasikiem z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, doktor Anną Kubiak, doktor Magdaleną Śniegulską i doktorem Radosławem Kaczanem z Uniwersytetu SWPS, doktor Katarzyną Garwoł z Uniwersytetu Rzeszowskiego, a także psychiatrą Barbarą Barteczką-Eckhert i pedagogką Katarzyną Rutkowską – próbuję znaleźć odpowiedzi na pytania: Czy przemoc jest tak oczywista, jak nam się wydaje? Czy zawsze rodzi się z konkretnego powodu? Czy można się przed nią obronić? Gdzie szukać pomocy? I dlaczego warto o tym wszystkim mówić jak najgłośniej? Towarzysz mi w tym trudnym zadaniu moi bohaterowie, którzy na własnej skórze przekonali się, jak destrukcyjna bywa przemoc doznana w szkole we wszystkich swoich odsłonach. Moim marzeniem jest, żeby każdy, kto się z nią mierzył, odnalazł w tej książce cząstkę siebie, poczuł, że nie jest z tym doświadczeniem sam, i przede wszystkim zrozumiał, że to nie jego wina.

ROZDZIAŁ 1

„Celem jest ludzka krzywda”

CZYM JEST PRZEMOC
RÓWIEŚNICZA?

* * *

Dr hab. Jacek Pyżalski, prof. Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Pomysłodawca, kierownik i wykonawca ponad sześćdziesięciu międzynarodowych i krajowych projektów badawczych. Autor licznych publikacji. Trener w obszarze komunikowania i trudnych zachowań oraz edukacji medialnej. Wiceprezes Polskiego Towarzystwa Edukacji Medialnej, członek Rady Centrum Edukacji Obywatelskiej, członek Komitetu Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk.

* * *

Jak dużo wiemy dziś o przemocy rówieśniczej?

Wiemy całkiem dużo, natomiast sposób myślenia o niej zmienia się nieustannie, właściwie od czasu jej dostrzeżenia przez naukowców.

O przemocy rówieśniczej jako o zjawisku zaczęto rozmawiać w latach siedemdziesiątych dwudziestego wieku w krajach skandynawskich, głównie w Norwegii. Odkryto wtedy, że skutki tego, jak jedni młodzi ludzie traktują innych młodych ludzi, mogą być tragiczne – włącznie z podejmowaniem przez osoby doświadczające takiej

formy przemocy prób samobójczych, niestety czasem zakończonych samobójczą śmiercią. To właśnie wówczas rozpoczęła się bardzo poważna debata na poziomie polityczno-społecznym i naukowym. Naukowców zaangażowano przede wszystkim po to, by poszukiwali jakichś rozwiązań, badali to zjawisko i spróbowali je okiełznać. Na początku faktycznie skupiano się na tym, żeby scharakteryzować przemoc rówieśniczą, czyli przemoc kierowaną przez młodych ludzi w stronę innych młodych ludzi. Zaliczono do niej wszystkie akty agresji, na czele z tymi najpoważniejszymi, które jednak za każdym razem mogą różnie przebiegać i mieć inne konsekwencje. Wtedy, w latach siedemdziesiątych, myślano głównie o przemocy fizycznej. Ale tu nazwa – choć wydaje się oczywista – wcale oczywista nie jest, ponieważ przemoc fizyczna dotycząca czyjś ciała może sprowadzać się do pobicia kogoś, szarpnięcia, oplucia, pociągnięcia za włosy, lecz może być też przemocą wobec czyjejś własności – mogą komuś coś rozbić, pobrudzić, potargać, zniszczyć.

To właśnie ten rodzaj przemocy był wówczas najczęstszy?

Był najbardziej widoczny. Nieco później dostrzeżono przemoc werbalną i zaczęto dyskutować oraz analizować sposób, w jaki krzywdę mogą wyrządzać słowa. To, że krzywdzące jest używanie w stosunku do kogoś słów wulgarnych, obraźliwych, nienawistnych, jest dość

oczywiste. Ale przemoc słowna może przybierać formy o wiele bardziej wyrafinowane. Może być ironią, dogadywaniem czy docinaniem komuś, wykorzystywaniem czyichś słabych punktów. To nie musi być wulgarne, to może być mówione pięknymi słowami, a jednak może dotkliwie krzywdzić.

Później definicję przemocy rówieśniczej dynamicznie poszerzano, a właściwie doprecyzowywano. Jednym z istotnych obszarów do niej włączonych była tak zwana przemoc relacyjna polegająca na wykluczeniu. Możemy to sprowadzić do sytuacji, w której jeden członek grupy staje się dla pozostałych niewidzialny – nie rozmawia się z nim, ignoruje się go, traktuje, jakby go nie było. To jest bardzo bolesne dla ludzi tego doświadczających, choć mogłoby się wydawać, że wykluczenie nie jest czynną przemocą, bo przecież sprawcy na dobrą sprawę nic nie robią, a więc jak mogą krzywdzić? A to jednak poważna przemoc. I co ważniejsze – mówię to z perspektywy osoby, która wiele lat zajmuje się badaniem przemocy – ta przemoc relacyjna zazwyczaj okazuje się początkiem procesu przemocy w ogóle. Od niej się zaczyna. Najpierw ktoś jest przez bardzo długi czas z jakiegoś środowiska wykluczony, a później doświadcza przemocy psychicznej, słownej lub fizycznej. Zdarza się, że każdej z tych form po kolei.

Ale to wciąż nie wszystko. Przemoc rówieśnicza może też przecież przybierać formę przemocy seksualnej albo – co w tej chwili staje się coraz

Z Diagnozy przemocy wobec dzieci 2023

przygotowanej przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę wynika, że w Polsce aż 48 procent dzieci i młodzieży doświadczyło ze strony rówieśników przemocy fizycznej. Niemal tyle samo stało się ofiarą przemocy psychicznej. Przemocy i prześladowania, które mogą doprowadzić do największych tragedii. Przykładów mamy długą listę – Dominik z Bieżunia, Kacper z Górczyna, Zuzia z Kozienic nie poradzili sobie z nękaniami. Wszyscy popełnili samobójstwo.

Co jest źródłem przemocy rówieśniczej i dlaczego od lat nie potrafimy skutecznie tego problemu rozwiązać? Czy bullying i hejt znaczą to samo? Jaką rolę odgrywa tu samotność? W rozmowie z Małgorzatą Gołotą wyjaśniają to m.in. prof. Jacek Pyżalski, dr Radosław Kaczan, dr Magdalena Śniegulska i Łukasz Wojtasik.

cena 52,90 zł

wydawnictwofilia.pl



FILIA

NA FAKTACH

