

Czy emocje mają płeć?

Płeć to jedna z naszych cech. Niestety nie jest tak postrzegana albo nie tylko tak. Jest rolą z przyczepionymi do niej obowiązkami i oczekiwaniami dotyczącymi zachowania oraz wyglądu. Kiedy się rodzimy, społeczeństwo i kultura przygotowują już ograniczoną liczbę ścieżek dla nas. Jeśli jesteś dziewczynką, możesz to, to i to, będąc chłopcem, tamto i tamto.

„Unwritten, unspoken but very much expected”

„Niepisane, niewypowiedziane, ale bardzo oczekiwane”

Kiedyś tych ścieżek było niewiele, teraz jest ich więcej, a przestrzeń wspólna się powiększa. Niewiarygodnym było, że kobieta może prowadzić samochód (dopiero w 2018 roku ostatni kraj, w którym było to zakazane – Arabia Saudyjska – przyznał w końcu to prawo kobietom), założyć firmę, zarabiać pieniądze, boksować, wyjść na ulicę bez gorsetu, mieszkać sama, być artystką (jeszcze w XX wieku Zofia Stryjeńska udawała swojego brata, by móc studiować malarstwo w Monachium, ponieważ kobietom nie pozwalano się kształcić poza pensjami dla kobiet). Kobiety wydeptywały coraz więcej nowych ścieżek, sięgały po coś, co społeczeństwu wydawało się szalone, jak na przykład uczestnictwo kobiety w maratonie, kandydowanie do Sejmu, praca w wojsku.

Dziś te ścieżki wydają się powszechne. Kto sugerowałby odesłanie dziewczyny do szpitala dla psychicznie chorych, ponieważ powiedziała, że chce studiować? Taki komentarz spotkał Helenę Rzepecką pod koniec XIX wieku, ponieważ w tym czasie w jej rodzinnym Poznaniu nie było ani jednej instytucji, w której mogłyby studiować kobiety.

Z przekraczaniem barier jest tak, jak z wydeptywaniem ścieżek. Najpierw nawet nie widzimy, że w tym miejscu może ona powstać, osoba, która wyznacza szlak, ma bardzo często najtrudniej, kosztuje to ją dużo energii, czasem jest poraniona. Kolejne osoby mają łatwiej, a lata później po prostu maszerujemy sobie, jakby ta droga istniała od zawsze. Bo staje się powszechna.

Wspomniane ograniczenia wydają się nam absurdalne i niesprawiedliwe. W niektórych krajach kobiety nadal są pozbawiane praw, a wykroczenie przeciwko narzuconym regułom skutkuje czasami nawet śmiercią.

Wydaje się, że jako społeczeństwo rozwinęliśmy się w stronę wyrównania szans i wyrównania praw – i faktycznie tak jest. Jednocześnie istnieją przestrzenie, w których niewiele się zmienia lub do których jesteśmy tak przyzwyczajeni, że uznajemy je za naturalne i tym samym nawet nie myślimy, by je kwestionować. Przyjrzyjmy się bardzo powszechnej emocji, jaką jest złość. Kto ma większe społeczne przyzwolenie na wybuch złości? Tak, znamy i kobiety, które się unoszą, i mężczyzn. Zobaczmy, jakimi komentarzami określamy złościącą się kobietę: furiatka, awanturnica, wariatka, ma „te dni”, jest szalona. A mężczyzna? Ma prawo do gniewu, „ulało mu się”, pokazał, kto tu rządzi, „oni tak mają”. Czy ktoś nazwie go szalonym albo wariatem? A może awanturnikiem? Awanturnik to osoba żądna przygód – tak brzmi definicja, a awanturnica? Kłótniwa furiatka.

Nasze emocje nie zależą od tego, jak zbudowane są nasze ciała, pojawiają się, gdy coś jest dla nas trudne, gdy nasze granice zostają przekroczone i gdy jesteśmy bezsilni. Nie ma znaczenia, czy jesteśmy dziewczynami czy chłopakami, emocje nie mają płci. Pozwalajmy swoim dzieciom na wszystkie emocje, na złość i frustrację dziewczynkom, na płacz i strach chłopcom. Wprowadźmy podział na emocje i sposób wyrażania ich. Każdy z nas ma prawo do złości, zadbajmy tylko o to, by wyrażając ją, nie ranił innych i siebie. Jak to zrobić? Powiedzmy: „Widzę, jak się złościś, tak byś chciała, by było inaczej. Nie zgadzam się na rzucanie telefonem/kopanie plecaka/itd. Co innego możesz zrobić, by pokazać, jak jesteś zezłościła?” albo „Czy to jest tak, że bardzo się obawiasz jutrzejszego meczu/występu/sprawdzianu? Możesz się bać, to jest normalne i przydarza się wszystkim, gdy nam na czymś zależy i nie jesteśmy pewni wyniku. Czy mogę cię jakoś wesprzeć? Chcesz ze mną potrenować, poćwiczyć? Niezależnie od wyniku, chcę żebyś wiedział, że będę przy tobie”.

Przyjrzyjmy się swojemu podejściu do okazywania emocji. Najpewniej, tak jak duża część naszego społeczeństwa nie mieliśmy zgody na wyrażenie frustracji, powiedzenie „nie”, być może nie było przestrzeni na złość, a smutek był ignorowany. Te schematy nie znikają wraz z wejściem w dorosłość. Jednak, jako że od lat już nie mieszkamy z rodzicami i nie jesteśmy zależni od nauczycieli, możemy zmienić swoje podejście.

Zastanówmy się, jak chcemy zadbać o siebie, gdy jesteśmy zagniewani, czujemy bezsilność, czy mamy ochotę świętować. Jak chcielibyśmy, by inni wtedy nam pomogli? Zobaczmy, w jakich sytuacjach nadal się ograniczamy, może nie stajemy za sobą? Może pozwalamy się źle traktować? A może reagujemy krzykiem

i obwinianiem? A jaką reakcję chcemy wybrać? My też możemy to poćwiczyć. Napiszmy sobie własny „Poradnik przydatnych zwrotów i wyrażeń”, wtedy łatwiej nam będzie zareagować w sposób, który nie rujnuje relacji. A dodatkowo, nasi podopieczni/nasze podopieczne też będą z niego czerpali(-ty).

Zamiast deprecjonować, unikać, separować emocje, zaopiekujmy się nimi, zobaczymy je, nazwijmy i zadbajmy o osoby, które przeżywają smutek, frustrację czy gniew. Bądźmy przy nich, bez oceniania, krytykowania i deprecjonowania. A z tej ścieżki niebawem zrobi się powszechnie uczęszczana droga.

Propozycja ćwiczeń dla rodziców i opiekunów:

1. Znajdźcie wspólnie bezpieczny sposób wyrażania złości. Może to będzie przytulanie misia, bieg w miejscu, napięcie mięśni w ciele, krzyk, podarcie kartki? Niech każda osoba z rodziny/klasy/grupy znajdzie swoje sposoby na poradzenie sobie z trudnymi emocjami, ze smutkiem, wściekłością, rozczarowaniem...
2. Zróbcie listę zajęć, których kiedyś nie mogły wykonywać kobiety i mężczyźni ze względu na płeć. Na przykład prowadzenie samochodu, praca w przedszkolu, bycie makijażystą, samodzielna podróż za granicę, bycie w wojsku. Przyjrzyjcie się tym ograniczeniom, poszukajcie, kto wytyczał szlaki i dbał o zmianę. Może warto porozmawiać o bohaterach i bohaterkach, którzy zadbali o to, że teraz możemy więcej?
3. Jakie jeszcze widzicie ograniczenia? Jakie są „niepisane” zasady dotyczące ograniczeń w ramach płci? Co jeszcze nie jest dane chłopcom i dziewczynom ze względu na płeć?
4. Porozmawiajcie o ruchu historycznym, czym się zajmuje, o co dba? Jak historię kobiet przedstawiano w przeszłości?

Na podstawie artykułu „Czas na relacje” Kulczyk Foundation