

Zuzanna Ziomecka

Zwrotnik – Odcinek #4

[00:00:07.500] - Zuzanna Ziomecka

Powiedz to jeszcze raz.

[00:00:09.600] - Anna Smolar

Ok, muszę to dobrze sformułować. Nie ma takiego pomieszczenia, z którego nie można wyjść.

[00:00:13.950] - Zuzanna Ziomecka

Kropka. Kropka. Mam dreszcze.

[00:00:17.310] - Anna Smolar

Przemoc reżyserska, na przykład w postaci krzyczenia na aktorów, używania metod manipulacyjnych, upokarzania po to, żeby niby dojść do jakiś transgresji to jest totalny bullshit.

[00:00:29.280] - Monika Klonowska

Każdego można zniszczyć, jeśli człowiek konkretnie i świadomie w tym kierunku działa.

[00:00:36.150] - Monika Klonowska

Ta osoba zaczyna mieć coraz większe problemy z koncentracją, coraz mniej wierzy w siebie, coraz bardziej ma poczucie, że coś jest nie tak i w związku z tym obiektywnie zaczyna pracować gorzej.

[00:00:54.360] - Zuzanna Ziomecka

To jest Zwrotnik. Podcast z cyklu Archipelag Allegro o zakrętach, nadających życiu kształt. Mecenasami projektu są Allegro i Fundacja Tygodnika Powszechnego. Ja nazywam się Zuzanna Ziomecka. I zapraszam do pierwszego odcinka - o tym jak toksyczną relację w pracy przetworzyć w cegielkę na drodze postępu w swoim życiu zawodowym. Moimi gośćmi są reżyserka teatralna Anna Smolar i Monika Klonowska, psycholog i współautorka projektu "Antymobbing i antydyskryminacja".

[00:01:32.670] - Zuzanna Ziomecka

Naprzeciwko mnie w tej chwili w studio siedzi Ania Smolar polsko- francuska reżyserka teatralna, tłumaczka, absolwentka literaturoznawstwa na paryskiej Sorbonie. I aktualnie mieszkanka Mokotowa. W 2016 roku Anna dostała Paszport Polityki za tworzenie, cytuję, "kameralnego i empatycznego teatru, w

którym podejmuje zmarginalizowane tematy społeczne". Ja wiem, że znakiem szczególnym Anny Smolar jest niezwykle sposób pracy z aktorami, którymi nie kieruje odgórnie, w tradycyjnie hierarchicznym modelu polskiego teatru, tylko traktuje partnersko, współtworząc z nimi spektakle. Najnowszym z nich to "Oficerki", o społecznej roli policji i pozycji kobiet w tej niemożliwej układance usługowo-władzowej. "Oficerki" można obejrzeć w Komunie Warszawa oraz w Teatrze Polskim w Bydgoszczy.

[00:02:32.900] - Zuzanna Ziomecka

Jesteśmy w czarnym studio, Ania ma czarną bluzkę, krótkie włosy, duży uśmiech. Jesteśmy obie w słuchawkach, więc wyglądamy bardzo profesjonalnie. I rozpoczynamy od tego, że Ania zgodziła się, zrobić inaczej niż zwykle. Bo z zawodu, jako reżyserka opowiada historie innych ludzi albo w jakiś sposób symboliczny, artystyczny ujmuje opowieści nasze zbiorowe, społeczne. A dzisiaj poprosiłam Anię, żeby opowiedziała mi jakąś swoją osobistą historię. O momencie lub przygodzie lub zdarzeniu, które nadało jej życiu kawałek obecnego kształtu. Aniu, co masz dla mnie?

[00:03:19.550] - Anna Smolar

Słuchaj, no ja się w ogóle długo zastanawiałam się, jak zadzwoniłaś z tym tematem. I generalnie stwierdziłam że jestem oblepiona kryzysami, tak jak my wszyscy. Są te duże kryzysy, te małe. I w sumie miałam naprawdę z dwadzieścia historii, które miałabym ochotę opowiadać. Potem sobie pomyślałam, że chyba nie chciałabym opowiadać takich historii, która by jakoś mocno umoczyła bliskich członków rodziny albo takich osób bardzo mi bliskich, bo mam taką potrzebę gdzieś tam zachowania tego w strefie intymnej. I pomyślałam o historii związanej z pracą i generalnie w ogóle ten temat miejsca pracy mnie bardzo interesuje. Ja myślę o byciu reżyserką, czy w ogóle byciu częścią tego świata teatralnego, tego środowiska itd, że to jest zakład pracy. Chodzimy do pracy i generalnie próbuję myśleć o tych relacjach jako właśnie takiej przestrzeni profesjonalnej, gdzie są określone reguły. Nie za bardzo jestem fanką takiego wyobrażenia, wiesz, że bohema i szaleństwo, nie ma granic i wszystko jest dozwolone, no bo sztuka i transgresja.

[00:04:36.140] - Zuzanna Ziomecka

No tak. Jak ja myślę o pracy reżyserskiej w teatrze, to mi się wydaje, że jednak tworzenie sztuki, siadanie za biurkiem i wypełnianie Excela jednak zasadniczo się różnią. A teraz mówisz, że można również uporządkować te relacje artystyczne w taki sposób, pracowy, profesjonalny.

[00:04:56.510] - Anna Smolar

Tak. Wyznaczać jakieś reguły klarowne i proponować definicję też tego, jaka jest funkcja każdego, jakie jest miejsce, jaki może być wkład. Co nas czeka. Można też definiować np., co jest nieznanne. No bo oczywiście w tym procesie artystycznym strasznie ważne jest dla mnie wytwarzanie takiej przestrzeni, w której nie wszystko wiadomo. To nie jest tak, że przychodzę np. na pierwszą próbę, przynoszę jakiś gotowy tekst i mówię: no dobra, to teraz po prostu uczcie się na pamięć. Wchodzisz od lewej, wchodzisz

od prawej. A tak można. Znaczą się, są takie spektakle, które proponują w pewnym sensie taki szybki przepis, skuteczny, który czasami jakby przynosi jakieś efekty, bardzo konkretne. Natomiast mnie interesuje proces i to, co nieznane. To znaczy to, że ruszamy z jakąś grupą ludzi. Spotyka się określona grupa osób w jednym pokoju i coś z tego wyniknie, co zostanie zaproponowane innej grupie ludzi - widzom.

[00:05:53.000] - Zuzanna Ziomecka

Brzmi trochę jak praca trenerska, bo tak działają procesy rozwojowe np. ucząc mindfulness, zaprasza się do sali grupę osób. Coś tam ma się dziać i coś z tego wyniknąć. Ale to też brzmi jak proces edukacyjny, że zapraszamy ludzi na salę. Jest profesor czy wykładowca i coś tam się dzieje, co ma wpłynąć na życie i zrozumienie tej grupy. Więc tutaj nagle widzę analogie, które wcześniej dla mnie nie były jasne.

[00:06:19.770] - Anna Smolar

Tak, tyle że proces artystyczny trochę polega na tym, że my nie wiemy, dokąd idziemy. Proces edukacyjny ma jakieś takie bardzo wyznaczone klarownie cele. Umawiamy się na coś, chcę was zaprowadzić na drugą stronę jakby wiedzy. A tutaj to nie jest kwestia wiedzy, tylko jakiegoś procesu, który dla mnie łączy się z doświadczeniem, z rozwijaniem myśli, z otwieraniem się na nowe pojęcia czy w ogóle percepcję rzeczywistości. I to jest przeżycie emocjonalne i cielesne. To znaczy, jednak to są ciała w przestrzeni, które przychodzą, doświadczą tego czegoś za pośrednictwem performerów, twórców na scenie, co prawdopodobnie w jakiś sposób wpłynie na ich tu i teraz. Na ich doświadczenie siebie społecznie, ale też fizycznie i emocjonalnie. Tak sobie to wyobrażam. W związku z tym wydaje mi się, że można faktycznie definiować na początku pracy to, na ile coś wiemy, na przykład proponujemy sobie jakiś temat. Ja czasami przynoszę jakąś dosyć konkretną strukturę tego, jak będzie wyglądał scenariusz. I w związku z tym jak będą wyglądały etapy naszej pracy. Ale też opowiadamy sobie o tym, co jest nieznane. Czyli tutaj nie wiemy. To jest do odkrycia. Tu możecie wymyślać i przynosić swoje inspiracje, swoje tematy, swoje jakieś takie ważne punkty zapalne. I będziemy nad tym pracować.

[00:07:44.710] - Anna Smolar

I nie wiemy, co zostanie w spektaklu. Spektakl jest wypadkową różnych decyzji. Czasami wydarzą się jakieś ważne, wspaniałe rzeczy podczas prób, które potem nie zostaną wprost ukazane w spektaklu, ale w jakiś tam sposób nasilają jednak tą treść.

[00:07:59.970] - Zuzanna Ziomecka

Tak słucham tego i tak mi trudno to pogodzić z moją definicją pracy. Bo jak mówisz o tym, że nie wiadomo, co się wydarzy. I wkładamy tam różne nasze doświadczenia. I wypadkowe tego, co się między grupą stanie, to to brzmi jak zabawa.

[00:08:18.490] - Anna Smolar

Tak, to jest super słowo. Ja w ogóle często się odnoszę do kategorii przyjemności, bo wydaje mi się, że ona jest bardzo ważna w ogóle jako narzędzie poznawcze. Tam, gdzie jest przyjemność, zabawa. Zresztą to widać po dzieciach, ale to samo jest u dorosłych. Kiedy wchodzimy w jakąś taką strefę frajdy i otwartości na drugiego człowieka i na to, co może się wydarzyć, dajemy z siebie więcej. I więcej też się wydarza, więcej zauważamy. Więc jakby na poziomie kreatywności...

[00:08:52.060] - Zuzanna Ziomecka

Dlatego tak lubimy chodzić tańczyć do klubów.

[00:08:53.920] - Anna Smolar

No właśnie. W ogóle ruch. Każda lekcja powinna się zaczynać od jakiejś rozgrzewki czy tańca, bo wtedy mózg lepiej działa. Dlatego też praca tancerzy czy choreografów w teatrze wydaje mi się strasznie ważna i to jest jakaś ogromna zdobycz ostatnich lat. To że choreografowie tak wspaniale weszli, wkroczyli w przestrzeń teatralną i do mainstreamu. W teatrach publicznych, repertuarowych, gdzie jeszcze do niedawna próby przebiegały w sposób bardziej klasyczny: siadamy nad tekstem, uczymy się go i próbujemy. No to teraz bardzo często się zaczyna od ciała.

[00:09:40.880] - Zuzanna Ziomecka

Ale to też jest oznaka pewnej rewolucji w sferach intelektualnych, które kiedyś miały być przede wszystkim wypadkową wielkich myśli, koncepcji, tekstów, liter i słów. I nagle żeśmy zrozumieli, zintegrowali ciało w tej sferze elit i akademii i artystycznej. Te światy się zbiegły i zderzyły. Ale czy to znaczy, że w tej przestrzeni, która jest taka intymna i otwarta na... Chyba trzeba być bardzo zaprzyjaźnionym albo przynajmniej tolerancyjnym wobec wszystkich w grupie, która pracuje w taki sposób. Bo jak ktoś się zachowuje jak świnia, a waszym zadaniem jest razem coś stworzyć, to wyobrażam sobie, że to mogłoby być bardzo trudne.

[00:10:34.080]

No tak. Jak ktoś się zachowuje jak świnia, to generalnie jest ciężko. Tak, to jest trudna sytuacja, aczkolwiek wydaje mi się, że to, co jest ważne, to właśnie to definiowanie swoich miejsc na początku. I ciekawie się robi, kiedy grupa jest tym takim ciałem, w którym dochodzi do wielogłosu, kiedy mogą się wyrazić różne perspektywy. To też bardzo obniża agresję potencjalną. Kiedy każdy czuje, że może się wypowiedzieć i nie zostanie oceniony.

[00:11:12.140] - Zuzanna Ziomecka

Czy właśnie zdefiniowałaś główną wartość różnorodności? Dlatego tak dążymy do tego w firmach, w krajach.

[00:11:22.880] - Anna Smolar

Na tym się opiera demokracja. Dzięki różnorodności i wielogłosowi, każdy znajdzie swoje miejsce. I teraz to jest tak bardzo zagrożone. Tak. Tym bardziej wydaje mi się, że w miejscach pracy właśnie istotne jest to, żeby walczyć o to. I teraz pytanie, czy stać nas na bezocenność, to znaczy na wsłuchanie się w siebie nawzajem. Dlatego ten spektakl o policjantkach był dla mnie takim wyzwaniem. No bo wyszłam w ogóle z mojej perspektywy pełnej tak naprawdę gniewu i agresji wobec figury policjanta po doświadczeniach protestów wieloletnich itd. Po obrazach przemocy, czy to w Polsce, czy w innych krajach. I teraz czy stać nas na wysłuchanie cudzej historii bez ocenie w momencie, kiedy ta druga strona ma coś do powiedzenia, co nie wychodzi z języka nienawiści, tylko jest językiem potrzeb, doświadczeń, innej narracji. I czy możemy się na to otwierać. Tak naprawdę w przestrzeni prób to się też wydarza, bo zespół aktorski, czy zespół realizatorski, to są bardzo różne osoby z różnych horyzontów, domów, doświadczeń też artystycznych, estetycznych itd. Właśnie to jest takie pojęcie, do którego ty się często odnosisz, i który jest mi bardzo bliski. To znaczy ta kwestia ciekawości. Czy możemy być siebie ciekawi? Jak ta ciekawość staje w centrum, to daje dużo możliwości. Natomiast wracając do tej kwestii, jak ktoś się zachowuje jak świnia, to to też jest pytanie o to, kim się otaczamy. Ja mam to szczęście jako reżyserka, że mogę wybierać, z kim pracuję. Nie zawsze wybieram tego, kto prowadzi instytucję, czyli jak ta instytucja jest formowana, jacy są pracownicy tak szerzej patrząc. Natomiast w tym procesie twórczym, czyli performerzy i inne osoby: scenografka, choreografka - wszystkie takie osoby, które przy spektaklu pracują. No to mam to szczęście, że mogę wybierać.

[00:13:31.130] - Zuzanna Ziomecka

Czyli wybierasz nie świnie.

[00:13:33.080] - Anna Smolar

No staram się, tak.

[00:13:35.220] - Zuzanna Ziomecka

No i do czego to zmierza? Bo jakaś historia tam czeka w kulisach.

[00:13:40.550] - Anna Smolar

Tak, to jest historia sprzed wielu lat, sprzed piętnastu lat, kiedy przyjechałam pracę. To był początek mojej drogi. Jeszcze byłam mało doświadczona. Nie miałam żadnej pozycji, ponieważ nie skończyłam szkoły artystycznej w Polsce, tylko studia miałam we Francji. Nie miałam wokół siebie jakiegoś takiego środowiska mocnego.

[00:14:02.420] - Zuzanna Ziomecka

Ile miałaś lat?

[00:14:03.710] - Anna Smolar

27. I pojechałam do takiego miasta, gdzie zostałam zaproszona, żeby stworzyć spektakl. I na początku wszystko się zapowiadało dobrze. Zespół wydawał się bardzo okej. Miałam też gotowy tekst, który lubiałam. Współpracownicy moi to byli ludzie, z którymi już coś mnie łączyło wcześniej. I kompozytor i scenografka. Dyrekcja też się wydawała życzliwa i bardzo OK. I na pewnym etapie pracy pojawiły się napięcia. I tutaj po latach widzę, że odpowiedzialność za te napięcia jest po obu stronach. Bo ja prawdopodobnie, będąc na tym wczesnym etapie swojej pracy, pełna z jednej strony nadziei, trochę kompleksów, lęków - no wiesz, takich różnych rzeczy - mogłam się zachowywać arogancko. Czy tak nie do końca definiować zasady gry tej współpracy. Coś tam miałam w głowie, może nie umiałam tego przekazać. No ale po drugiej stronie spotkałam się też z brakiem zaufania, powiedziałabym, i z jakimś takim narastającym oporem zespołu, ale też powoli dyrekcji. I doszło do takiej sytuacji, w której dyrekcja zaczęła się bardzo wtrącać w moją relację z aktorami. I kontrolować.

[00:15:27.110] - Zuzanna Ziomecka

To trudne.

[00:15:28.250] - Anna Smolar

To jest trudne. I to się zdarza. To się zdarza niestety cały czas w teatrach.

[00:15:34.100] - Zuzanna Ziomecka

To jest totalne podważanie autorytetu reżysera.

[00:15:37.040] - Anna Smolar

Tak, to po pierwsze. To jest też podważenie tej fundamentalnej decyzji. Zapraszam artystę, grupę artystów do tworzenia spektaklu. To jest jakiś wyraz zaufania. Chcemy zobaczyć, co zrobisz. Rób to. I teraz to jest trochę tak jak w każdej relacji. Ile dajesz tego zaufania i na ile jesteś w stanie wzmacniać poczucie wartości, samodzielności, pozwalać też na błędy na ryzyko itd.

[00:16:07.220] - Zuzanna Ziomecka

To najtrudniejsze.

[00:16:08.360] - Anna Smolar

A na ile wytwarzasz taką atmosferę nieufności i kontroli, obgadywania za plecami. No te wszystkie takie upiorne, wiesz, kularowe rozmowy, szept w garderobie itd. Ja nawet nie zdałam sobie sprawę, że w

pewnym momencie już zaistniała taka bardzo ciężka atmosfera nieufności, w której byłam po prostu obgadywana. I doszło nagle do tego, że dyrekcja...

[00:16:33.260] - Zuzanna Ziomecka

Cała się spinam, słuchając tego. Myślę, że każdy ma jakieś takie doświadczenie, kiedy nagle jest obiektem, jest persona non grata. Nawet w szkole, w klasach tak się dzieje. W szkołach podstawowych. A jak się dzieje w pracy, to jest podwójne poczucie zagrożenia, bo to jest zagrażające dla mojego poczucia kompetencji. Że ja mogę robić to, co robię w życiu, ale też zagrożenie wykluczenia z grupy. Tyle tam jest ładunku. Jak w ogóle... Czy ty wyczuwałaś, że coś jest nie tak na tym etapie?

[00:17:03.650] - Anna Smolar

Tak, wyczuwałam. Ja byłam w potwornym napięciu. Czułam się też potwornie samotnie, bo na tym etapie pracy byłam, jeździłam tam i byłam dosyć osamotniona, bo część tej mojej ekipy przyjeżdżała. Ale to nie jest tak, że, nie wiem, kompozytor albo scenografka są cały czas na próbach. Miałam takie okresy, kiedy byłam po prostu sama z aktorami, w obcym mieście i bardzo jakaś taka czułam się porzucona. A myślę, że też sama siebie porzucałam się w jakiś sposób. Bo dawałam się po prostu wessać, tylko nie umiałam inaczej. Z perspektywy czasu to widzę, że dawałam się wessać tej sytuacji.

[00:17:39.590] - Zuzanna Ziomecka

A jak to wyglądało? Siadałaś się na próbie i oni się zachowywali w jakiś szczególny sposób wobec ciebie?

[00:17:45.140] - Anna Smolar

Tak, tak, czułam taką niechęć, może czasem ironię, sarkazm. Czułam, że mam jakieś pomysły, ale nie mogę ich sprawdzić, bo jest ogromny opór. Ale potem mieliśmy rozmowy prywatne i niby to się odprężyło, bo jednak jesteśmy rówieśnikami. Część zespołu to byli moi rówieśnicy. Jakoś tam się dogadujemy. Chcemy zrobić fajny spektakl. No dziwne to było. I wiesz to się osuwa powoli, aż nagle doszło do momentu, kiedy dyrekcja po prostu wkroczyła do sali prób i zaczęła przesiadywać na próbach. Któregoś dnia wręcz odezwała się ta figura dyrektora. I skomentowała to, jak pracuję z aktorem.

[00:18:29.330] - Zuzanna Ziomecka

Przy nich.

[00:18:30.020] - Anna Smolar

Przy nich. A dla mnie, wiesz, praca z aktorami, tak jak powiedziałeś, to jest w ogóle to najważniejsze miejsce może. To znaczy, że ta wymiana jest dla mnie w ogóle sensem tej pracy. Poczułam się wtedy

strasznie upokorzona. I faktycznie, wiesz, myślę, że na wiele lat to osłabiło moją wiarę we własne kompetencje. Niestety, to znaczy jednak mnie to osłabiło. Osłabiło, uczyniło kruchą.

[00:18:59.900] - Zuzanna Ziomecka

Ale udało ci się w ogóle doprowadzić do skutku ten spektakl?

[00:19:03.060] - Anna Smolar

Nie. Słuchaj, i to jest dla mnie ważna historia, że ja się odważyłam wyjść z tego pokoju.

[00:19:11.260] - Zuzanna Ziomecka

A jak to wyglądało?.

[00:19:12.470] - Anna Smolar

Mój mąż często mówi, że nie ma takiego pomieszczenia, w którym nie ma drzwi, przez które można wyjść.

[00:19:18.050] - Zuzanna Ziomecka

Świetne! Poczekaj. Powiedz to jeszcze raz.

[00:19:22.550] - Anna Smolar

Tylko muszę to dobrze sformułować. Nie ma takiego pomieszczenia, z którego nie można wyjść.

[00:19:27.110] - Zuzanna Ziomecka

Kropka. Kropka. Mam dreszcze. To jest tak ważne, bo często czujemy się w pułapce i że nic nie mogę zrobić. Ale zawsze są drzwi.

[00:19:35.960] - Anna Smolar

Bo jest ta druga narracja, która mówi - nie opuszczaj tak łatwo pola bitwy. To jest narracja twardzieli, która też ma swój sens, dlatego, że to też nam daje poczucie dużej wartości, kiedy damy radę. I wytrzymamy pewną sytuację i dopniemy swego. Tylko jak sytuacja, jak ta rzeczywistość już dosięga takiej toksyczności upiornej, to szczerze mówiąc jakby - no po co?

[00:19:59.000] - Zuzanna Ziomecka

No właśnie, bo to pierwsze jest o tym, żeby mieć siłę wytrwać przy swoich przekonaniach, ale to drugie jest o wyborze, że to ty decydujesz, kiedy z tej sytuacji wyjdiesz. I kiedy ona przestaje być dla ciebie dobra. Więc dla mnie jedno i drugie mogą współistnieć.

[00:20:17.720] - Anna Smolar

Tak. Tak, zdecydowanie, to jest ciekawy ten moment decyzji.

[00:20:24.850] - Zuzanna Ziomecka

Opowiedz o tym momencie.

[00:20:24.860] - Anna Smolar

Tak. Ja mam jeden ważny wniosek. To znaczy to, co mi się udało wtedy, chociaż naprawdę to było duże cierpienie i dla mnie jakieś takie zagubienie. I tak jak mówię, potem mnie to strasznie dużo kosztowało i przez lata, wydaje mi się, że budowałam takie relacje bardzo sztywne tak naprawdę z aktorami. Bo się chroniłam. I nie udawało mi się tak zaufać. Więc cenę zapłaciłam wysoką, ale to co się udało, to że w pewnym momencie zauważyłam, że nie mogę być w tym sama. I wyszłam z tego osamotnienia. Po pierwsze dlatego, że dostałam ogromne wsparcie od mojego przyjaciela, Janka Duszyńskiego, kompozytora, który pracował przy tym spektaklu. I w pewnym momencie był ze mną w tym mieście. I doszło do takiej sytuacji, kiedy skonfrontował się i z dyrektcją, i z zespołem. I Janek był przy tym. Po prostu usiedliśmy w sali prób i zaczęliśmy rozmawiać o tym, co się dzieje. Ale właściwie już wtedy miałam podjętą decyzję. Natomiast on mnie bardzo wtedy wsparł. Jego obecność, jego też taka trzeźwość, spokój i rodzaj niezależności, którą mam w sobie. I jakoś mi ją zaszczerpił wtedy. Ale zanim podjęłam decyzję, to co było kluczowe, to że zadzwoniłam do przyjaciółki. Starszej, o wiele bardziej doświadczonej reżyserki. Osoby z silną pozycją. I ona mnie totalnie wsparła. To znaczy też powiedziała mi coś takiego, żeby dobrze przywołać jej słowa - twoje życie nie zależy od tej pracy.

[00:21:59.720] - Zuzanna Ziomecka

Od tego jednego spektaklu.

[00:22:00.140] - Anna Smolar

Tak. I właśnie takim swoim absolutnym spokojem i pewnością - po co ci to, możesz stamtąd wyjechać. Rzuć to. To było miesiąc przed premierą, czyli byłam mniej więcej w połowie tej pracy, prób, bo oczywiście przygotowania do spektaklu trwają tam pół rok. Żyłam tym spektaklem już od wielu miesięcy, więc to jest trudne, bo rezygnuje się z czegoś, na czym ci zależy. To są też pieniądze. Ja się bardzo bałam jednego. To znaczy, jeśli tu przegram, bo tak można by w tych kategoriach to rozważać, czy to nie będzie cios po prostu, jeśli chodzi o moje miejsce w tym środowisku. Czy potem nie pójdzie jakaś taka reputacja, jakiś taki smród pójdzie. Wiesz, te wszystkie lęki, że jeśli to się nie uda to już koniec ze mną. Ale jej słowa mnie utwierdziły, dały mi po prostu tak na poziomie emocjonalnym takie poczucie: tak, moje

życie jest ważniejsze niż ta praca. I jeśli to ma tak wyglądać, że to będzie mój, koniec w teatrze, to niech tak będzie. Ja muszę być wobec siebie fair i lojalna i być dla siebie oparciem. Takich słów chyba wtedy nie używałam, nie umiałam użyć, ale coś takiego chyba się wydarzyło. I to wyjście z samotności, wiesz, nie zawsze mi się to udawało w kolejnych latach. Pamiętam taką kolejną pracę, gdzie pojawiła się taka trudność w relacji z zespołem, ale zupełnie inaczej to przebiegło i się zakończyło też dosyć pozytywnie. Natomiast pamiętam taki moment podczas tamtej pracy, że znowu tak weszłam w takie poczucie osamotnienia, że jestem sama w tym i sama sobie jakoś tam poradzę. I zaczęłam się izolować od najbliższych. I ta skłonność, ona mi się wydaje bardzo niepokojąca i osłabiająca. I jak widzę wokół osoby, które właśnie wchodzą w takie osamotnienie, to staram im pokazać - słuchaj, zwykła rozmowa nawet. Tak po prostu opowiedz, wiesz, powiedz na głos, co się dzieje, żeby się trochę odkleić od tego.

[00:24:06.350] - Zuzanna Ziomecka

To jest z jednej strony bardzo naturalna reakcja, bo jak ciebie słucham i przypominam sobie różne sytuacje, gdzie ja się zmagam, to ma to taki charakter zbierania swoich sił do środka. Bo gdzieś tam jak rozmawiamy z ludźmi, jak jesteśmy towarzyscy, jak jesteśmy zintegrowani ze środowiskiem, to bardzo rozprasza naszą uwagę i energię na ludzi dookoła, na rozmowy. A jak zmagamy się, to jest taki naturalny instynkt i wręcz reakcja stresowa powoduje, że percepcyjnie, na poziomie mózgu zawęża się postrzeganie do takiego tunelu. I biologicznie to jest tak wymyślone, żeby pomóc nam skupić się na tym problemie, wyzwaniu czy zagrożeniu, które stoi przed nami. Więc takie zbieranie sił i uwagi do środka jest gdzieś tam magazynowaniem, żeby mieć więcej amunicji na radzenie sobie z tym z tym, co jest trudne. I to jest nasz naturalny instynkt. Ale ty zwracasz uwagę na to, że robienie odwrotnie, paradoksalnie lub wbrew naszym oczekiwaniom, okazuje się game changerem.

[00:25:19.910] - Anna Smolar

No to jest bardzo ciekawe, co mówisz. Znaczący, myślę sobie, że może chodzi o to, żeby faktycznie tej energii nie tracić, ale chodzi o to, żeby nie zakładać tej maski osoby łatwej, która wchodzi w rozrywkowy jakieś sytuacje. Udawać, że nie ma tego ciężkiego tematu, z którym się zmagam w tym momencie, tylko po prostu pokazać: ojej, jest strasznie i muszę ci o tym opowiedzieć. Poświęć mi trochę swoją uwagę. Przez pół godziny muszę wylać to, co jest we mnie.

[00:25:46.070] - Zuzanna Ziomecka

I jest też w tym coś takiego. Opisywałaś to spotkanie, na którym był obok ciebie Janek kompozytor. I że byłaś w stanie wyartykułować swoją decyzję, skonfrontować się z tym, co się działo z zespołem i z dyрекcją. Ja nie wiem, czy on się w ogóle odezwał podczas tego spotkania.

[00:26:08.930] - Anna Smolar

Tak, trochę się odzywał, subtelnie. Ale zabierał głos

[00:26:11.990] - Zuzanna Ziomecka

Ale to nie było tak, że on wstał jako rycerz i zwalczał twoich wrogów i załatwił dla ciebie sprawę. Albo głośno krzyczał, że to Ania ma rację, że wy jesteście świnię. Tylko czasem sama obecność kogoś takiego, kto wiemy, że jest po naszej stronie, dodaje siły, która jest zupełnie nieoczywista. Nie wynika z samej obecności, ale ją czujemy. I zauważyłam w różnych procesach rozwojowych, że bardzo często osoby, które najbardziej walczą, są najbardziej widoczne, najbardziej wystawiają się i ryzykują w grupach, zazwyczaj gdzieś w tej grupie mają swój kamień. Swoją taką kotwicę, osobę, której są w stu procentach pewni. I jakoś to jest bardzo wzmacniające.

[00:27:00.230]

Tak, bardzo ciekawe.

[00:27:02.670]

No i dzisiaj patrząc na tę sytuację, która jak rozumiem skończyła się tym, że przerwałaś współpracę.

[00:27:09.170] - Anna Smolar

Tak, wyjechałam.

[00:27:10.430] - Zuzanna Ziomecka

Wyjechałaś. Patrzyłaś wstecz? Oglądała się za siebie? Jak to przebiegło?

[00:27:15.240] - Anna Smolar

Nie, ja tam zerwałam kompletnie kontakt, to było ciekawe. Po prostu przez lata nie miałam w ogóle kontaktu z ani jedną osobą z tego teatru i w ogóle z tej całej sytuacji. Po latach odezwała się jedna aktorka, której jestem wdzięczna, bo napisała mi że, pamięta o tej historii. Myśli o tym. I w kontekście dyskusji o przemocy, która teraz trwa w teatrze w Polsce bardzo intensywnie, właściwie od grudnia 2019 roku, kiedy pracownice Teatru Bagatela zabrały głos i właściwie rozpoczęły taką falę me too w polskim teatrze. Dużo mówi się o przemocy różnorodnej. Tej fizycznej, psychicznej, ekonomicznej, symbolicznej i instytucjonalnej itd. I właśnie ta aktorka w tym kontekście napisała, że przypomina jej się ta sytuacja i widzi ją, jakby w tym świetle. I patrzy na nią inaczej.

[00:28:16.060] - Zuzanna Ziomecka

Ale, jeżeli dobrze rozumiem, ona osadzała część tej swojej obecnej interpretacji tego, co się wtedy zdarzyło na tym, że byłaś i jesteś kobietą.

[00:28:27.550] - Anna Smolar

Nie, nie. Dlatego, że przemoc nie jest tylko kierowana wobec kobiet, tylko w ogóle w różnych sytuacjach mamy relacje oparte na dominacji i na tym, że ktoś może komuś robić krzywdę i nadużywać swojej władzy, swojej pozycji itd, prawda. I czasami jest tak, że pojawia się sytuacja, w której jest grupa przeciwko jednej osobie. Albo w której dyrekcja zaczyna nadużywać właśnie swoich narzędzi bycia liderem.

[00:28:59.320] - Zuzanna Ziomecka

Czyli w takim sensie była przemoc, w sensie, nadużycie władzy w stereo. Bo miałaś grupę przeciwko sobie i jeszcze dyrekcję przeciwko sobie.

[00:29:10.630] - Anna Smolar

Tak, to było sprzężone. Ja myślę, że to jest coś, co się wydarza czasem w teatrach. To znaczy dziwnie zainstalowana relacja między dyrekcją a zespołem, gdzie dyrekcja na przykład wchodzi w taką narrację trochę nadopiekuńczą. Że ja będę was chronić przed tymi ludźmi, którzy przychodzą. Tam coś takiego się trochę wydarzyło. I to się zdarza.

[00:29:29.410] - Zuzanna Ziomecka

I ty byłaś tą osobą, która przychodzi.

[00:29:31.240] - Anna Smolar

Tak. Ja jestem tą twórczynią z zewnątrz, outsiderką. Młoda osobą, mało doświadczoną, która trochę nie wie i błądzi. I takie opowieści się często zdarzają. Ja jako już starsza osoba i w zawodzie bardziej umocniona, staram się zawsze reagować jak słyszę takie historie z ust np. dyrektorów na temat młodszych kolegów, koleżanek. I to mi się wydaje ważne. I tak też odbieram tę wiadomość od tej aktorki wtedy, że ona jako świadek też zaniechała. No bo to też jest pytanie o świadków, prawda. Jak jak ktoś przekracza granice, nadużywa władzy dokonuje aktu przemocy, co robią osoby obecne. I właściwie już się nie mówi o świadkach tylko o współuczestnikach. No bo osoba, która jest obecna ma możliwość reagowania i wpływania na to, jak przebiegnie ta relacja, prawda. I teraz my wszyscy jesteśmy nawzajem świadkami różnych sytuacji i ważne jest to, żeby wyrabiać sobie ten odruch. Tak sobie myślę, żeby reagować po prostu natychmiast, czyli żeby zauważać, jak ta przemoc jest ukryta w języku, w drobnych uwagach, w drobnych gestach. W jakim momencie się przesuwają coś w sposób niepokojący.

[00:30:52.910] - Zuzanna Ziomecka

I czy ty czujesz, że będąc ofiarą tej sytuacji, którą opisujesz zbudowało twoją gotowość, żeby jako świadek zabierać głos i przeciwstawiać się w sytuacjach, które widzisz?

[00:31:10.190] - Anna Smolar

Tak, na pewno to wpłynęło na to, jak teraz widzę swoje miejsce. Swoją władzę też, bo jako reżyserka ja mam pewną władzę. To znaczy wpływam bardzo mocno na to, jak wyglądają relacje w pracy. W sali prób, ale też w relacji z instytucją itd. Natomiast nie używałbym słowa ofiara w tym sensie, że...

[00:31:34.430] - Zuzanna Ziomecka

Oj, nie lubimy tego słowa.

[00:31:35.600] - Anna Smolar

Nie lubimy tego słowa. I tak jak mówiłam na początku, ja widzę jakąś część swojej odpowiedzialności w tej relacji. To znaczy teraz będąc bardziej doświadczona wiem, jak modelować relację na samym początku, jak definiować współpracę tak, żeby ludzie czuli się bezpieczni. I w związku z tym łatwiej też byli gotowi na otwieranie się, na ryzykowanie w tej sali prób itd. I to jest ważne. I to są pewne kompetencje, które się nabywa, wydaje mi się, z czasem.

[00:32:03.800] - Zuzanna Ziomecka

A myślisz, że odbyłaby się do tego stopnia, w jakim dzisiaj masz, a jesteś legendarna w swojej zdolności do tworzenia przestrzeni twórczej, otwartej, gdyby nie ta sytuacja?

[00:32:16.730] - Anna Smolar

Tego nie wiem. Możliwe, że tak. Dlatego że, jak patrzę na to młodsze pokolenie teraz, to wydaje mi się, że ci twórcy, oni nabywają te kompetencje, bo też się lepiej o tym mówi. I to się stają narzędzie bardzo praktyczne, konkretne, tego, jak się komunikować, jakiego języka używać.

[00:32:34.570] - Zuzanna Ziomecka

To jest część warsztatu artystycznego teraz.

[00:32:37.040] - Anna Smolar

Absolutnie, absolutnie tak. I tak naprawdę, wiesz, przemoc reżyserska np. w postaci krzyczenia na aktorów, używania metod manipulacyjnych, upokarzania po to, żeby niby dojść do jakiejś transgresji. No to jest totalny bullshit. Już o tym wiadomo. A to jest też bardzo często oznaka braku kompetencji, braku narzędzi.

[00:32:57.830] - Zuzanna Ziomecka

Nie umięją inaczej.

[00:32:59.090] - Anna Smolar

No tak, absolutnie. Dlatego że właśnie poprzez dialog, precyzyjne nazywanie rzeczy, próbowanie w sposób bezpieczny, używając też właśnie przyjemności jako narzędzia, ale też wyobraźni. Różnych rzeczy. Zaufania wzajemnego. Można dojść moim zdaniem, i to jest moje doświadczenie takie konkretne, empiryczne, do bardziej zaskakujących i ciekawych wyników, niż używając najbardziej prymitywnych właśnie manipulacyjnych narzędzi.

[00:33:33.230] - Zuzanna Ziomecka

A miałeś kiedyś później kontakt z dyrekcją tego teatru?

[00:33:36.650] - Anna Smolar

Tak, właśnie miałam. I to jest kolejny ciekawy etap. Po kilku latach trochę przypadkowo spotkałam tę osobę.

[00:33:46.520] - Zuzanna Ziomecka

Tę osobę, czyli tego dyrektora?

[00:33:48.860] - Anna Smolar

Tak, czy dyrektorkę. Nieważne tak naprawdę, bo wydaje mi się, że płeć tu nie ma znaczenia. I ta osoba przywitała się ze mną. Ja się przywitałam w sposób... Byłam spięta. To było pierwsze spotkanie po latach i coś tam powiedziałam z takim lekkim passive aggressive, wydaje mi się.

[00:34:07.620] - Zuzanna Ziomecka

Ale spotkaliście się gdzie? Gdzieś w kawiarni na ulicy?

[00:34:10.400] - Anna Smolar

Podczas konferencji, która, to też ciekawe, dotyczyła przemocy w teatrze. To była wspaniała konferencja, gdzie były bardzo ciekawe wystąpienia. Gdzie ta osoba zresztą występowała. I opowiadała bardzo ciekawe rzeczy. Bo to jest osoba, która teraz jest częścią tej bardzo ważnej zmiany, tego jak zmieniać właśnie praktykę, jak modelować inaczej relacje w szkole artystycznej, w zespole itd. I ta osoba złapała mój właśnie passive aggressive ton.

[00:34:45.800] - Zuzanna Ziomecka

A co powiedziałaś, pamiętasz?

[00:34:49.370] - Anna Smolar

Podeszła i spytała, czy ją pamiętam. I powiedziałam: no trudno, żebym nie pamiętała. I odeszłam. I ona podeszła do mnie ponownie, tam dwie godziny później po jakimś tam wykładzie i poprosiła mnie o kawę. Że poczuła, że było coś w moim tonie takiego i że w sumie ma potrzebę żebyśmy rozmawiały. Usiadłyśmy na kawie i miałyśmy godzinną rozmowę.

[00:35:12.920] - Zuzanna Ziomecka

Poczekaj, ale zawahałaś się?

[00:35:16.220] - Anna Smolar

Nie, bo ja dążę generalnie do tego, żeby oczyszczać.

[00:35:20.270] - Zuzanna Ziomecka

Jednak transgresja.

[00:35:22.280] - Anna Smolar

Nie, no właśnie nie wiem, czy to jest transgresja. To było dla mnie ciekawe. Bo ja wiedziałam, że jestem już w kompletnie innym miejscu. Już w międzyczasie jednak coś zdobyłam, znaczy zdobyłam jakieś takie miejsce dla mnie bardzo prawdziwe. Nie tylko to, że osiągnęłam jakieś sukcesy, bo to też, ale zaczęłam robić rzeczy, które są bardzo zgodne ze mną. I to jednak daje siłę. To znaczy że miałam poczucie, że wiem, kim jestem. Że to jest ważniejsze od tego, co mam tam do udowodnienia np. po latach.

[00:35:59.670] - Zuzanna Ziomecka

Ale ten pierwszy instynkt - bo w twojej historii jest super ciekawe, że podeszła do ciebie i bez namysłu, bo to jest tak, że mózg ma dwa systemy myślenia. Jeden jest szybki, taki odruchowy, instynktowny. A drugi, ten bardziej refleksyjny, ostrożny, dokładny trzeba odpalić wysiłkiem. I ten pierwszy odpalił się na pierwszy kontakt z tą babką albo mężczyzną, z tą osobą, i od razu pamiętała tę krzywdę. A potem ona albo on, jak poszedł drugi raz, to miałaś już czas, żeby podjąć świadomą decyzję, a nie odruchową.

[00:36:42.570] - Anna Smolar

Tak, tak zdecydowanie. Ale też bardzo doceniłam to, że w ogóle zaproponowała mi tę kawę. No bo to było super z jej strony. I to był wyraz takiej otwartości. I w pewnym sensie gotowości na ciosy, no bo nie wiedziała, jak ja się zachowam.

[00:36:59.400] - Zuzanna Ziomecka

A jak się zachowałaś?

[00:37:01.500] - Anna Smolar

Spokojnie. Chciałam tak naprawdę wysłuchać jej perspektywę. To mi się wydawało ciekawe po latach. Widziałam też, że ona jest autentycznie ciekawa mojej perspektywy i mojej pamięci, bo to też było o pamięci. To było ładne parę, tam 13 lat po.

[00:37:16.710] - Zuzanna Ziomecka

Pamięć jest doskonałym redaktorem. Tu doda, tam wymaże, i każdy ma w głowie zupełnie inny przebieg tych historii z przeszłości.

[00:37:26.880] - Anna Smolar

Tak, tak, ale ciekawy było dla mnie to, że miałam wrażenie, że rozmawiamy tym samym językiem. I że faktycznie używamy dosyć podobnych słów w tym jak nazywamy tamto doświadczenie. Że te rzeczy dla mnie najbardziej bolesne były dla mnie mniej widzialne może. Ale za to widziała siebie i przeprosiła. I to oczywiście było dla mnie bardzo ważne.

[00:37:51.750] - Zuzanna Ziomecka

Co to zmieniło dla ciebie?

[00:37:54.240] - Anna Smolar

Myślę, że mój stosunek do niej przede wszystkim. Tak domknęło tą historię. To jest też fajne, że ona dla mnie znalazła jakieś takie zakończenie. I dlatego mogę teraz o niej opowiadać. Nie wiem, czy bym opowiadała o niej, gdyby nie to spotkanie. To też jest ciekawe, teraz mi to przyszło do głowy. Takie to jest teraz, tak, należy do przeszłości i jest jakimś miejscem, do którego mogę zaglądać, ale nie mam już z nim problemu.

[00:38:25.990] - Zuzanna Ziomecka

Jaka niesamowita jest moc tych dwóch, tego jednego słowa - przepraszam. Ile daje obydwu stronom właściwie.

[00:38:36.430] - Anna Smolar

Tak, to na pewno.

[00:38:37.550] - Zuzanna Ziomecka

Bo to zmienia to, jak widzisz siebie w tamtej historii. Że nie byłaś wyłącznie pokrzywdzona, tylko że była w tym niesprawiedliwość. Tak, to jest o tym?

[00:38:49.570] - Anna Smolar

Tak, tak. O niesprawiedliwość. Naruszenie, poważne naruszenie granic. Brak świadomości wtedy. Wydaje mi się, jako liderka ja bardzo dużo myślę o tym, co to znaczy być liderką, liderem. Ja bym oczekiwała od liderów, żeby byli bardzo samoświadomi. I tego nie akceptuję, kiedy widzę kogoś, kto się stawia w roli lidera, a jednocześnie wykonuje rzeczy krzywdzące, nadużywające, ale też po prostu nie widzi siebie w układance szerszej.

[00:39:23.450] - Zuzanna Ziomecka

Nie rozumie swojej roli. Te niezwykle. Czyli ta historia, gdybym miała podsumować główne wglądy, które z niej wynikają to dla mnie jakoś szalenie uderzający i zupełnie nieoczekiwany był ten wgląd o tym, jaka jest moc przepraszania. Że przepraszam ma moc zamknięcia jakiegoś rozdziału. Albo wyssania z niego bólu, tak żeby on się stał treścią a nie raną. To jest mocne teraz we mnie, po wysłuchaniu ciebie.

[00:39:59.590] - Anna Smolar

Tak, pod warunkiem, że, przepraszam, wtrącę, że to przepraszanie jest szczere, że osoba dojrzała do niego. Ale sama jak sobie przypominam te momenty, kiedy kogoś przepraszam za coś, to faktycznie dobre jest to doświadczenie tego, że można przeprosić i nie umrzeć od tego. Że ta osoba cię nie zje. I że nie stracisz w ogóle siebie.

[00:40:23.800] - Zuzanna Ziomecka

Że to nie jest osłabiające tylko wręcz wyzwalające. Bardzo ci dziękuję, że przyszła do mnie.

[00:40:29.950] - Anna Smolar

I ja dziękuję Ci bardzo.

[00:40:34.460] - Zuzanna Ziomecka

W zrozumieniu, jak sobie poradzić w kryzysie relacyjnym w pracy, pomoże nam Monika Klonowska. Bo może tego doświadczyć każdy i każda z nas. Gdy długo trwa prześladowanie w pracy przez zespół czy kierownictwo, podpada to pod prawną definicję mobbingu. Według badań z 2019 roku nawet 49 proc. ankietowanych pracowników biurowych i fizyczno-umysłowych padło ofiarą tego zjawiska. Nowsze badania z czasów pandemii wskazują na szczególną podatność Polek. 23 proc. ankietowanych z najniższym wykształceniem oraz z miast liczących od 200 tys. do 499 tys. mieszkańców. Ale mobbing może zdarzyć się wszędzie. Zarówno w eleganckim hotelu, jak i w biurze prestiżowej firmy. Podczas pracy zdalnej w szkole, w urzędzie, w salonie samochodowym, w sądach oraz ośrodkach kultury. W

małych, średnich i dużych miastach. Dlatego moją drugą gościnią jest Monika Klonowska, która jest psycholożka oraz współautorką projektu "Antymobbing i antydyskryminacja". Bardzo dziękuję, że jesteś ze mną i z nami Monika. Powiedz nam proszę, jaka jest oficjalna definicja mobbingu.

[00:41:58.970] - Monika Klonowska

Jeszcze zanim powiem, jaka jest definicja oficjalna, to chciałabym powiedzieć, dlaczego nie chciałabym się tak bardzo nią kierować. Dlatego że ustawowym obowiązkiem każdego pracodawcy jest przeciwdziałanie mobbingowi i dyskryminacji. A definicja, czyli stworzenie takich warunków, takich zabezpieczeń, takich relacji międzyludzkich, wyłapywania sygnałów ostrzegawczych, żeby do mobbingu w rozumieniu definicji prawnej po prostu nie miało szans dojść.

[00:42:33.050] - Zuzanna Ziomecka

Aha, czyli mają zadanie działać profilaktycznie...

[00:42:36.230] - Monika Klonowska

Znacznie wcześniej. Tak, to jest ustawowy prawny obowiązek każdego pracodawcy. I co być może nie jest dla wszystkich jasne, a czasem nawet szokujące, że za mobbing w firmie, w instytucji kultury, na uczelni, w jakiegokolwiek instytucji prywatnej, publicznej, dużej, małej, w małym, w wielkim mieście odpowiada osobiście pracodawca. Czyli nawet jeśli, a w większości sytuacji tak jest, nie wiedział, że coś się dzieje w jakimś zespole, w jakimś pomieszczeniu itd. pomiędzy jakimiś osobami. I dlatego pracodawca ma stworzyć taki system zabezpieczeń. Jeśli dojdzie do takiego mobbingu realizującego już te przesłanki definicji prawnej, to jest dużo, dużo za późno. Dlatego że mamy do czynienia z osobą często zniszczoną, często taką, która zniszczona psychicznie, często fizycznie, która już opuściła miejsce pracy, albo była zmuszona odejść, albo zwolniono ją ponieważ ze względu na obniżoną samoocenę zawodową po prostu coraz gorzej pracowała. Osoba, w sędzie bez względu na to, czy to jest kobieta, mężczyzna. I to jest osoba, która wiele miesięcy później dochodzi do siebie. Czasem już przez lata pracuje poniżej swoich kompetencji. Dlatego jeśli ktoś mówi, pracodawca, że najwyżej będzie pozew. To jest coś okropnego, bo to będziemy się zastanawiać nad tym, co się stało, wtedy kiedy już wystąpi choroba.

[00:44:33.320] - Zuzanna Ziomecka

Wtedy kiedy już jest za późno. Czyli pracownik odszedł, jest zniszczony, a prześladowca dokonał tego czynu i nie można go odwrócić.

[00:44:43.890] - Monika Klonowska

I z tego powodu to jest odpowiedzialność pracodawcy. Natomiast jeśli chodzi o kodeks cywilny czy kodeks karny odpowiada bezpośrednio sprawca.

[00:44:52.760] - Zuzanna Ziomecka

Rozumiem. Wytlumacz mi w takim razie, jakie są wczesne oznaki, czerwone flagi, że coś się dzieje w relacji między dwójką osób, nazwijmy to tak ogólnie, bo to może być i pracodawca w stosunku do pracownika, ale to może również się dziać pośród ludzi, którzy są na równym stanowisku, prawda?

[00:45:17.210] - Monika Klonowska

Tak, a nawet to może się dziać od podwładnych osób w jakiś sposób zależnych w strukturze wobec osoby, która jest liderem tej grupy. Czy formalnym przełożonym. W każdą stronę. Każdego można zniszczyć, jeśli człowiek konkretnie, świadomie w tym kierunku działa. Ja wrócę króciutko do tej definicji prawnej. Bo takie pytanie padło z Twojej strony. I pokażę, jaka jest różnica pomiędzy tym, że mobbing nadaje się do sądu, a tym, że właśnie są już te sygnały ostrzegawcze. To jest ważne. Często mówię zespołom. Zwykle szkolimy 100% pracowników w różnych instytucjach czy instytucjach kultury, teatrach czy w firmach. Bo to tak jak BHP, szkolenia BHP. Ja mówię o tym, że ja naprawdę nie życzę im pójść do sądu. Nie dlatego, że chronię pracodawcę, tylko dlatego, że w swoim własnym interesie trzeba podejmować te decyzje dużo wcześniej. I powiem dlaczego. Bo mobbing oznacza działania lub zachowania dotyczące pracownika, polegające na uporczywym i długotrwałym nękanu lub zastraszaniu pracownika. Uporczywe, długotrwałe. Nikt tego nie precyzuje tak bardzo dokładnie, ale znaczy że to ma trwać tyle czasu, żeby wystąpiły skutki. I druga rzecz. Ta uporczywość to jest że to jest pewien rodzaj takiego zawzięcia się na osobę, punktowania za wszystko, co zrobi. Niezależnie od tego, czy robi to dobrze, czy źle. Po prostu takie nękanie, dręczenie. I w dodatku musi to wywołać skutek albo zawodowy, czyli jakieś pogorszenie pracy, degradację czy odejście z pracy. Czy zwolnienie. Albo też skutki zdrowotne, czyli na przykład depresję. Co więcej, nie wystarczy mieć depresję, żeby sąd uznał, że to jest skutek mobbingu. Trzeba udowodnić związek przyczynowo skutkowy. Czyli co mi było robione. A to jest bardzo trudne do zrobienia w sądzie. Bo to jest często w białych rękawiczkach i szarej strefie, w cztery oczy. I dlatego te punkty krytyczne, o których mówisz...

[00:47:40.200] - Zuzanna Ziomecka

Poczekaj. Zatrzymam cię na chwilę, bo chciałabym, żebyśmy na potrzeby tej rozmowy odeszły w takim razie od tych aspektów prawnych, pozwowych. Ponieważ to jest zupełnie inny zestaw zagadnień. Co zrobić, żeby udowodnić w sądzie, uzyskać...

[00:47:56.940] - Monika Klonowska

Dobrze. Pytałaś o definicję, więc dlatego musiałam to powiedzieć.

[00:48:00.440] - Zuzanna Ziomecka

Tak, tak, ale na potrzeby dalszej rozmowy chciałabym się zająć tym, co może nam się przytrafić lub na naszych oczach się dziać. I jakie byłyby takie wczesne sygnały ostrzegawcze. Na co uważać?

[00:48:17.940] - Monika Klonowska

Pamiętajmy o tym, że mobbing nie musi dotyczyć mnie jako osoby, która pracuje słabo. Powiem wprost. W moim doświadczeniu setek, tysięcy osób, z którymi współpracuję, często na ofiarę mobbingu, w tym potocznym rozumieniu ofiara, jest wybierana osoba, która w taki czy inny sposób jest subiektywnie przez osobę przemocową traktowana jako zagrożenie.

[00:48:50.160] - Zuzanna Ziomecka

Aha, czyli to jest ktoś, kto może bardzo dobrze wykonywać swoją pracę.

[00:48:53.310] - Monika Klonowska

Fantastycznie. Póki co. Czyli na skutek takiego punktowania, czyli jedna z takich rzeczy, która powinna nas wcześniej bardzo zaniepokoić. I mnie samą jako osobę np. poddaną takiej presji i osoby, które widzą takie zjawiska w swoim otoczeniu. Czyli że ktoś się zawzięł na drugą osobę i krytykuje ją, punktuje, w jakiś sposób nęka. Bez względu na to, czy tam się stara, poprawia. Powie coś mądrego, czy powie coś, co rzeczywiście nie zasługuje na uwagę. Czyli to nie ma specjalnie znaczenia. To jest pierwszy taki punkt ostrzegawczy. Drugi, dla mnie jako osoby poddanej takiej presji, i to się pojawia dość szybko, to jest mechanizm niezwykle paskudny, tak powiem. Który w dodatku powoduje, że bardzo trudno otoczeniu ocenić, co się dzieje. To nazywa się pętla mobbingu, czyli że osoba, która już od jakiegoś czasu, powiedzmy od kilku tygodni, bez względu na to, co robi, ciągle jest poddawana krytyce, która ma taki czy inny wymiar. Ta osoba zaczyna mieć coraz większe problemy z koncentracją, coraz mniej wierzy w siebie. Coraz bardziej ma poczucie, że coś jest z nią nie tak. I w związku z tym obiektywnie zaczyna pracować gorzej. Jeśli mamy do czynienia z osobami, które pracują w zawodach twórczych. Ja bardzo dużo pracuję z aktorami, z orkiestrami. Jeśli się zdarza, nawet w ciągu jednej próby, że ktoś chcąc wyeliminować kogoś, kto jest rywalem, co chwila go w czasie próby krytykuje. Jeszcze bardziej jeśli jest reżyser czy dyrygent. To ta osoba w ciągu nawet pół godziny potrafi stracić głos czy zupełnie się gubić w swojej roli, w swoim wykonaniu.

[00:51:03.470] - Zuzanna Ziomecka

Czyli ta krytyka zamienia się w takie samospełniające się proroctwo.

[00:51:07.700] - Monika Klonowska

Dokładnie. I jeszcze w dodatku potrafi ten człowiek, który jest autorem takich celowych działań, mówić: mówicie, że ja pastwię się nad tą osobą. Ale może kiedyś ta osoba była twórcza, może była efektywna, ale zwróćcie uwagę, musicie teraz za tę osobę pracować. Czyli zaczyna się też taki bardzo charakterystyczny proces izolowania osoby.

[00:51:33.320] - Zuzanna Ziomecka

I budowania sojuszy przeciwko tej osobie.

[00:51:36.320] - Monika Klonowska

Tak, tak. I właśnie, i to ja mówię że, kolokwialnie, ten potencjalny model zbiera haki. Czyli takie fakty, że to w dalszym ciągu traktuje w taki czy inny sposób negatywne tę osobę, więc to jest uzasadnione.

[00:51:54.650] - Zuzanna Ziomecka

Ja to robię dla dobra zespołu. A tutaj mamy osobę, która nie dorównuje naszym standardom.

[00:52:04.160] - Monika Klonowska

Dokładnie. Czyli gdy ja czuję, że moja praca się pogarsza. Taka równia pochyła. Że ja coraz mniej wierzę, że to w ogóle ode mnie coś zależy. A było inaczej. Rozumiesz, ta zmiana jest ważna. Że ja w domu zaczynam myśleć o tej osobie, co wymyśli. Jaki będzie dalszy ciąg. Jak ja mam się zachowywać, żeby jej nie drażnić itd. To są bardzo poważne sygnały ostrzegawcze.

[00:52:32.030] - Zuzanna Ziomecka

Ok Monika. To co zrobić wtedy? Bo już jestem cała zdenerwowana. Uratuj mnie!

[00:52:40.620] - Monika Klonowska

Już zaraz powiem. Jeszcze jeden taki sygnał, który mogą też obserwować ludzie z zewnątrz, jest to, że mogę wobec osób postronnych, które nie wiedzą, że jestem poddawana jakiejś presji, w zupełnie nieuzasadniony sposób wybuchać, czy histerią, czy agresją. Po prostu się też z tego powodu odsuwają. A ja jestem w tym procesie. Ludzie o tym nie wiedzą. Jak sobie z tym radzić? Przede wszystkim tak, jak we wszystkich postawach, zmianie postaw i w nabywaniu pewnej odporności, której teraz mamy mniej - ważna jest wiedza. Czyli po prostu wiedzieć, że to nie jest tak, że to mi się przydarza. Tylko że to jest pewien konkretny mechanizm, który ludzie wykorzystują dla swoich określonych, pokrętnych celów.

[00:53:38.290] - Zuzanna Ziomecka

Czyli to jest robione intencjonalnie.

[00:53:42.040] - Monika Klonowska

Dokładnie. Czyli tak jak z manipulacją. Jeśli jestem manipulowana, a myślę, że po prostu tak świat wygląda. Nie wiem, jak zachować się. A jeśli ja wiem, że to jest jakieś działanie, które też może być wobec kogoś innego stosowane, że są jakieś metody na to, to już takie racjonalne podejście, spojrzenie z dystansu na to, co się dzieje też bardzo może mi pomóc. I na to są też konkretne zachowania. Mówimy o

nich, że to są takie elementy, postawy asertywnej. Czyli w momencie kiedy ktoś np. mówi ja pracuję z pedagogami w akademiach teatralnych...

[00:54:25.240] - Zuzanna Ziomecka

Bardzo potrzebujące cię teraz środowisko.

[00:54:27.970] - Monika Klonowska

Tak, ze studentami Akademii Teatralnej w całej Polsce. To mówię o tym, że szyderę zabij powagą. Czyli jak ktoś mówi: to pani chyba taka... I zamiast w to wchodzić, to po prostu, to się nazywa modyfikowanie reakcji, nie reaguj tak, jak cię ktoś do tego prowokuje. Nie przestrasza się, nie wchodzi w złość, tylko daj sobie parę sekund decyzji. To się nazywa wolność wyboru reakcji. Największa wolność człowieka. Zanim ulegniesz temu, to zastanów się, co zrobić. Jedną z takich reakcji jest powiedzenie, co konkretnie ma pani na myśli? Jak to się wiąże z naszą pracą? Are you talking to me? Czyli czy pan do mnie mówi? Na jakiej podstawie pan przedstawia ocenę mojej osoby? Czyli spokojnie, rzeczowo, konkretnym tonem, bez agresji, bez uległości sprawdzamy. Dajemy odpowiedzialność tej osobie za to, co ona mówi. W taki sposób zawieszony, taki że trudno się do tego odnieść.

[00:55:44.150] - Zuzanna Ziomecka

A powiedz, Monika, czy ktoś może to zrobić za mnie? Bo wyobrażam sobie, że gdybym była poddawana takiej krytyce publicznej, upokarzającej i mój stan psychiczny uległby totalnemu zniszczeniu, to byłabym tak zdenerwowana, że mogłoby mi być trudno sama zdobyć się na taką spokojną, rzeczową reakcję. Ale gdybym miała przyjaciół, sojuszników w zespole, to co oni mogliby zrobić, żeby mi pomóc?

[00:56:12.790] - Monika Klonowska

Tak, to jeszcze wrócę na chwilę, że ta reakcja nie jest już możliwa wtedy, kiedy osoba jest totalnie zniszczona. To są pierwsze zachowania, które możemy zrobić. Ale bardzo często ten etap przegapiamy, boimy się, że jak zareaguję, to będzie gorzej. Ale jeśli to jest mobbing, to i tak będzie gorzej. A przy mojej reakcji przynajmniej wiem, jaka jest intencja. Bo jeśli ta intencja nie była zła, to się osoba wycofa. A jeśli to jest osoba, która ma przemocową intencję, to będziesz jeszcze mnie za tę reakcję jeszcze bardziej dociskać. Ale przynajmniej wiem, że to mi się nie wydaje. Będę gotowa, bardziej taka czujna. No i teraz jest taki etap, to jest przeciwdziałanie, kiedy ja jeszcze racjonalnie mogę podjąć jakieś działania, na przykład rozważyć, na podstawie jakichś konkretnych faktów, dowodów taką formalną skargę na ręce pracodawcy. Który ma obowiązek ustawowy wyświetlić to, co się stało. I wyciągnąć konsekwencje wobec kogoś, kto zachowuje się w sposób niepożądany. Natomiast jeśli ja to przegapię, będę tak przeczekiwać, to się nazywa gotowanie żaby. Czyli wyłączenie mechanizmów obronnych. Do tego mają skłonność i osoby, które muszą utrzymać pracę, bo są np. jedynymi żywicielami rodziny czy pętli kredytowej. Ale także skłonność do tego mają bardzo ambitne osoby. Które na przykład są w nowym środowisku. Przyszły tam jako reżyserzy, na przykład, reżyserki. Albo menadżerowie, którzy mają wprowadzić jakąś

kontrowersyjną zmianę. I boją się przyznać do tego, że sobie nie radzą, prosić o pomoc. A zespół się na nich zawziął, żeby się po prostu ich pozbyć. To wtedy wchodzimy w taką nieracjonalną część. Czyli już reagujemy nieadekwatnie do sytuacji. Nie dajemy sobie pomóc często. Wiążemy ręce, czyli do kogoś mówimy: ale proszę cię, nic nikomu nie mów, bo mnie zwolni. Wtedy pamiętajmy o tym, drodzy obserwatorzy. Często obserwatorzy, osoby z otoczenia się boją same zareagować. Nie mają odwagi.

[00:58:33.990] - Zuzanna Ziomecka

Bo boją się, że zaraz same staną się ofiarami przemocy.

[00:58:37.340] - Monika Klonowska

Zwłaszcza w środowisku artystycznym. To jest na porządku dziennym. Boją się, że będą czarną owcą, dołączą itd. Ale nie ma innej drogi. Odwaga cywilna jest tutaj absolutnie najważniejszym elementem.

[00:58:52.830] - Zuzanna Ziomecka

I co powiedzieć?

[00:58:54.120] - Monika Klonowska

Powiedzieć dokładnie te same teksty, ale np. w takim rozumieniu. Też spokojnie. Im większa część zespołu to robi, tym lepiej. Nie chcemy, żeby takie zachowania miały miejsce w naszym zespole. To jest sprzeczne z zasadami naszej firmy. Proszę nie zachowywać się tak wobec naszej koleżanki, kolegi. To nie są zachowania, na które się zgadzamy.

[00:59:20.880] - Zuzanna Ziomecka

Trochę to brzmi jak postawa rodziców, którzy tłumaczą, wychowując dziecko, że są zachowania, które w tym domu, w tej rodzinie, nie są akceptowane. A są takie, których chcemy. Tak. To jest takie wyznaczanie granic.

[00:59:36.810] - Monika Klonowska

Tak, dokładnie, to jest stawianie granic. Dokładnie tak. I tak samo, i osoba, której to dotyczy, i te osoby z zewnątrz, obserwujące, mogą postawić granicę w pełnym wymiarze. Czyli powiedzieć: proszę tego nie robić. Jeśli ta osoba robi to w pierwszym ciągu, jeśli pan, pani będzie to robić w dalszym ciągu, ja odwołam się do tego i tego. I zrobić to, jeśli nie ma tej zmiany.

[01:00:04.010] - Zuzanna Ziomecka

A czy jest ktoś, jakaś organizacja, jakiś numer telefonu, jakieś miejsce, do którego możemy się zgłosić, żeby uzyskać pomoc? Bo możemy nie pamiętać szczegółów. W tym Zwrotniku Ziomecka rozmawiała z

taką mądrą trenerką, co ona powiedziała, że trzeba zrobić? Nie pamiętam szczegółów, ale pamiętam, że można zadzwonić lub sprawdzić gdzieś tam. To gdzie byś poleciła, jakich źródeł wiedzy, informacji.

[01:00:35.900] - Monika Klonowska

Nie mam tutaj jakichś jednoznacznie... Mogę powiedzieć, że na blogu, na mojej stronie. Tam jest mnóstwo takich w domenie publicznej informacji.

[01:00:45.440] - Zuzanna Ziomecka

A podaj adres.

[01:00:47.510] - Monika Klonowska

To jest mobbingidyskryminacja.pl/blog.

[01:00:54.710] - Zuzanna Ziomecka

A są jakieś książki dobre na ten temat?

[01:00:57.680] - Monika Klonowska

Wszystkie książki o asertywności. One się nie odnoszą bezpośrednio oczywiście do działań mobbingowych, ale do tego, kiedy jesteśmy pod presją, kiedy jesteśmy, kiedy jesteśmy manipulowani w jakiś sposób. Jest świetna książka, też w audiobooku, taka bardzo praktyczna: Werner Bartens. Takie nazwisko.

[01:01:20.390] - Zuzanna Ziomecka

"Przemoc emocjonalna", Werner Bartens.

[01:01:23.570] - Monika Klonowska

Tak, tak. I to też jest dobre źródło do szukania tego typu informacji.

[01:01:33.530] - Zuzanna Ziomecka

A na koniec powiedz nam Monika, jak sobie pomóc, jak już wiadomo, że byliśmy ofiarami albo ktoś nam bliski był ofiarą. Już ta przemoc jest zatrzymana, albo przez pracodawcę, albo przez zmianę środowiska. To jaki proces dochodzenia do siebie, do równowagi. Po angielsku jest takie piękne słowo healing. Po polsku leczenie to brzmi bardziej jak... O, gojenie. Bo jak się zagoić po takiej traumie?

[01:02:10.850] - Monika Klonowska

To jest duże wyzwanie, jeśli nie stanęliśmy w obliczu, co niestety często dotyka osoby, które ten proces mobbingu tak naprawdę zniszczył, czyli w obliczu zespół stresu pourazowego. To są zwykle miesiące poważnej terapii i czasem rehabilitacji. Po prostu przerobienie tej traumy wprost. Natomiast na każdym etapie ważne jest, żeby mieć kogoś, kto pozwala nam trochę z boku na to spojrzeć. Kto pomaga nam powiedzieć, tak jak w wywiadzie z Anną Smolar, nie musisz tu być. Ja mówię na szkoleniach często: zdrowie jest ważniejsze. Jeśli nie masz w tej firmie do kogo się odnieść, to nie czekaj, aż ta sprawa będzie się nadawała do sądu. Po prostu odwróć się na pięcie i odejdź. Żadna praca nie jest tego warta. I przez jakiś czas dać sobie taki okres robienia rzeczy, które będą wielkimi wyzwaniami. Które w jakiś sposób przywrócą taką naszą większą elastyczność, większą wiarę w siebie. Dla mnie na każdym etapie to jest mindfulness.

[01:03:45.590] - Zuzanna Ziomecka

O, to bym cię wyściskała, gdybyś była ze mną w studio.

[01:03:49.370] - Monika Klonowska

No tak, na każdym, dlatego że wtedy też z jednej strony taki zagłębienie się w siebie, a z drugiej też, jeśli masz dobrego nauczyciela czy grupę, to rozmowa w taki sposób, który bardzo wzmacnia takie zatrzymanie, bo trauma to są galopujące myśli, to jest przeżywanie, to się nazywa ruminowanie depresji, czyli w kółko ten komputer podrzuca: a mogłam tak, mogłam tak, a dlaczego to zrobił. A mindfulness, medytacja, uważność, pozwalają na to, żeby przywrócić równowagę, zobaczyć, że ten mózg to po prostu produkuje w tym momencie śmieci, które zatruwają odpady, które zatruwają mi życie.

[01:04:40.460] - Zuzanna Ziomecka

I że można od nich odwrócić uwagę. Że nie trzeba cały czas słuchać i pograżać się w tych treściach.

[01:04:48.920] - Monika Klonowska

Tak. Po prostu się z tego oczyścić. I one, jak nie znajdą takiego przychylnego ucha, to po prostu znajdują to miejsce, które dla odpadów jest właściwe. Czyli nie nasz mózg, nie naszą osobę. Nie nasze ciało.

[01:05:08.390] - Zuzanna Ziomecka

Tak. Bardzo ci dziękuję Monika. To była ważna i bardzo pomocna rozmowa. Mam nadzieję, że wiele osób skorzysta z wiedzy, którą powiesiłaś się na stronie, podaj ją jeszcze raz.

[01:05:24.350] - Monika Klonowska

mobbingidyskryminacja.pl/blog. I na Facebook'u: antymobbing. Ja też dziękuję bardzo. I życzę, żebyśmy bardzo szybko tego typu rzeczy wyłapywali i szukali wspierających ludzi. A w sobie i wobec siebie i wobec innych, kierowali się odwagą cywilną.

[01:05:50.930] - Zuzanna Ziomecka

Dziękuję za rozmowę. A słuchaczom dziękuję za uwagę. Ta rozmowa jak, wszystkie kolejne, zbudowana jest na założeniu pięknie wyartykułowanego przez Jona Kabat-Zinna, który jest założycielem całego świeckiego nurtu mindfulness. John mówi, że nie można powstrzymać fal, ale możemy nauczyć się serwować. W następnym odcinku poznamy historię, która zmieniła kształt życia Michała Cichego. Michał jest dziennikarzem, współtwórcą, przez jakiś czas, nagrody Nike. Jest autorem czterech wspaniałych książek i prowadzi grupę medytacyjną pod tytułem "Medytacja dnia codziennego". Podcast Zwrotnik jest częścią cyklu Archipeląg Allegro i powstaje dzięki Fundacji Tygodnika Powszechnego oraz allegro.pl, gdzie możecie znaleźć i nabyć wszystkie książki wymienione w odcinku. Ja się nazywam Zuzanna Ziomecka. Do usłyszenia następnym razem.