

20 PAŹDZIERNIKA 2025

SIŁA RELACJI W ERZE SAMOTNOŚCI

Wywiad z Marzeną Gajlewicz – sędziną i wieloletnią instruktorką szachową, animatorką kultury, studentką psychologii.



„Cyfrowa obecność często stwarza iluzję relacji, ale nie daje poczucia bliskości.”

Rozmowa Anny Sarczyńskiej, doradcy zawodowego z Powiatowego Urzędu Pracy w Złotoryi

Anna Sarczyńska: Pani Marzeno, dlaczego Pani zdaniem relacja jest tak ważna w pracy z młodzieżą? Od czego się zaczyna?



Marzena Gajlewicz: Wszystko, co robię – edukacja szachowa, organizacja turniejów, animacja wydarzeń kulturalnych – to tylko scenografia. Prawdziwa wartość tych działań leży właśnie w budowaniu relacji, które stwarzają przestrzeń do poznawania siebie, odkrywania zasobów i doświadczania wspólnoty. Moim celem jest towarzyszyć młodemu człowiekowi w rozwoju – poprzez aktywności, które są dla niego autentycznie ciekawe i znaczące, a nie tylko „nauczyć go grać w szachy”. Z czasem zrozumiałam, że młodzi naprawdę rozwijają się wtedy, kiedy czują się bezpieczni – emocjonalnie i relacyjnie. To nie tylko moje przeczucie, ale coś, co potwierdza też psychologia rozwojowa i teoria przywiązania. Dlatego bardzo świadomie buduję przestrzeń, w której młody człowiek może się uczyć bez napięcia, z ciekawością i poczuciem, że jest ważny. Staram się nie narzucać – raczej szukam takich form działania, które naturalnie spotykają się z ich zainteresowaniami. Od tego wszystko się zaczyna. Zaczynamy od szachów, ale szybko wychodzimy poza planszę – do rozmowy o decyzjach, rywalizacji. O emocjach albo po prostu: Co u Ciebie?

AS: W jaki sposób wykorzystuje Pani szachy jako narzędzie budowania relacji z młodymi ludźmi? Co się za tym kryje?

MG: Choć szachy bywają postrzegane jako samotnicza dyscyplina, w mojej praktyce stają się społecznym doświadczeniem. Tworzymy grupy, w których uczniowie uczą się nie tylko zasad gry, ale też jak myśleć, jak radzić sobie z emocjami, jak ponosić konsekwencje swoich decyzji. Trzeba podkreślić, że emocje potrafią być ogromne – zwłaszcza po porażkach. I to właśnie wtedy zaczyna się prawdziwa edukacja – nie o punktach, ale o samoregulacji, odporności psychicznej, empatii wobec siebie i innych. To olbrzymi krok – od samooceny opartej na



Patronat honorowy



STRONA 01

SIŁA RELACJI W ERZE SAMOTNOŚCI

Wywiad z Marzeną Gajlewicz – sędziną i wieloletnią instruktorką szachową, animatorką kultury, studentką psychologii.



wyniku, do zdrowej refleksji i akceptacji własnych emocji. To właśnie przeżyta porażka – staje się źródłem rozwoju. Marzę o tym, żeby młody człowiek po nieudanym występie nie spuszczał głowy w poczuciu winy, tylko potrafił spojrzeć na siebie z czułością. Żeby zamiast myśleć „Zawiodłem”, mógł powiedzieć: „To nie poszło, jak chciałem, ale się odważyłem”. Zależy mi, żeby na salach turniejowych, boiskach i scenach było miejsce na łzy – nie jako znak słabości, ale jako wyraz emocji, które są prawdziwe i żeby obok tych łez był ktoś, kto po prostu je przyjmie. Bez „weź się w garść” czy „przesadzasz”. Tylko obecność. Marzę, by chłopak, który nie dostał się do finału, potrafił przyjść na salę następnego dnia i kibicować swoim kolegom. Nie z przymusu, tylko dlatego, że naprawdę czuje, że ich sukces nie odbiera wartości jemu. Że to nie „ja albo oni”. Że relacja jest ważniejsza niż miejsce w rankingu. Marzę też o grupach, które po wspólnej porażce nie rozchodzą się każdy w swoją stronę, ale potrafią usiąść razem i powiedzieć: „Nie wyszło, ale byliśmy w tym razem.” Bo wspólne przeżywanie trudności buduje więzi bardziej niż wspólny sukces. Porażka to moment, w którym realny wynik rozmija się z naszymi oczekiwaniami, celami lub wyobrażeniem o sobie. Z psychologicznego punktu widzenia, porażka najczęściej uruchamia emocje takie jak: wstyd (bo inni widzą, że nie dałem rady), smutek (bo coś straciłem), złość (bo było to dla mnie ważne), lęk (bo boję się oceny, odrzucenia lub powtórzenia sytuacji). Te emocje nie są „złe” – są naturalną częścią procesu adaptacji i samoregulacji. Kluczem jest, co z nimi zrobimy. Jeśli młody człowiek ma przestrzeń na przeżycie emocji, rozmowę, zrozumienie – porażka uczy odporności, autorefleksji i pokory. Jeśli doświadcza wyśmiania, presji lub izolacji – porażka niestety może prowadzić do unikania wyzwań, lęku przed oceną i do obniżonej samooceny.

AS: Dlaczego prawdziwa relacja jest dziś tak ważna dla młodych ludzi, którzy niby są w ciągłym kontakcie, a jednak często czują się samotni?

MG: Moim zdaniem, mimo że młodzi ludzie są dzisiaj stale połączeni, paradoksalnie często czują się niewidzialni i samotni. Relacja, ta prawdziwa, oparta jest na obecności i zaufaniu – staje się wtedy schronieniem. To przestrzeń, w której młody człowiek może być sobą bez lęku przed oceną. I nie chodzi tu o wielkie gesty. Czasem wystarczy, że ktoś pamięta ich imię, zapyta o coś z zainteresowaniem. Samotność nie znika wtedy od razu, ale traci swoją moc, bo młody człowiek czuje: Ktoś mnie widzi. Ktoś mnie słyszy. Podkreślę, że cyfrowa obecność często stwarza iluzję relacji, ale nie daje poczucia bliskości. Dlatego tak ważne jest tworzenie wspólnot offline – grup, w których można się spotkać z kimś twarzą w twarz.

AS: W swojej pracy tworzy Pani między innymi fabularne gry przygodowe. W jaki sposób pomagają one młodym ludziom otwierać się i wyrażać to, czego często nie mówią wprost?

MG: Tak, najintensywniejszy czas dla mnie to wakacje, kiedy organizuję między innymi fabularne gry przygodowe. To niesamowite doświadczenie – młodzi, po krótkim wprowadzeniu, zaczynają tworzyć własny świat. A ja? Jestem tylko „przewodnikiem”, który

SIŁA RELACJI W ERZE SAMOTNOŚCI

Wywiad z Marzeną Gajlewicz – sędziną i wieloletnią instruktorką szachową, animatorką kultury, studentką psychologii.



podąża za nimi, rozwija ich pomysły i reaguje na potrzeby. W każdej decyzji bohatera, w każdym zwrocie akcji, odśladania się coś z ich wnętrza – lęki, potrzeby, marzenia, sposób widzenia świata. Są tematy, o których młodzi często nie mówią wprost. Trzeba tylko być uważnym. Te gry to też terapia relacją, bez nazywania jej terapią. Naturalny proces, w którym młodzi mogą eksplorować siebie i przeżywać ważne rzeczy „w bezpiecznym przebraniu”.

AS: Pani droga zawodowa łączy pedagogikę, taniec i psychologię. Jak ruch i ciało pomagają Ci budować relacje z młodymi ludźmi i lepiej rozumieć ich emocje?

MG: Tak. Zanim rozpoczęłam studia psychologiczne, ukończyłam pedagogikę o specjalności animacja kultury i przez lata prowadziłam amatorskie zespoły taneczne, teatr tańca, warsztaty ruchowe. Zawsze fascynowało mnie, jak ciało opowiada o emocjach, zanim jeszcze padną słowa. Dziś wiem, że ta wrażliwość na sygnały płynące z ciała to niezwykle ważny kanał komunikacji z młodymi – szczególnie tymi, którzy dopiero uczą się nazywać to, co czują. Psychologia daje mi narzędzia i wiedzę, których brakowało mi wcześniej – z zakresu rozwoju emocjonalnego, mechanizmów obronnych, teorii motywacji, samoregulacji, ale też pracy z grupą. Tak właściwie widzę dopiero teraz, jak mocno to wszystko się łączy: taniec, ruch, gra, rozmowa – to różne języki, którymi młodzi opowiadają o sobie. Moją rolą jest zrozumieć je i odpowiadać z empatią.

AS: Na koniec – wiem, że ceni Pani tutoring jako szczególną formę relacji z młodym człowiekiem. Dlaczego to tak istotne?

MG: Coraz mocniej czuję, że kluczem do pracy z młodymi jest właśnie tutoring – indywidualna, oparta na zaufaniu relacja, która daje młodemu człowiekowi możliwość mówienia własnym głosem. To coś innego niż relacja nauczyciel – uczeń. To uważne towarzyszenie, stwarzanie przestrzeni na pytania zamiast podawania odpowiedzi. Tutoring to nie terapia – ale jego siła tkwi w tym, że nie próbuje nikogo „naprawiać”. Po prostu jest. Z całym szacunkiem do procesu, wolności i godności młodego człowieka. I może właśnie dlatego działa.



Dziękuję za rozmowę!