

ROZDZIAŁ 5

ZASADY I UMOWY

Czemu służą zasady? Czy społeczeństwo może bez nich funkcjonować? Czy ktoś, kto złamie zasadę, powinien zostać ukarany? Mnóstwo pytań. Zobaczmy, czy jesteśmy w stanie znaleźć jakieś odpowiedzi.

Mamy zasady i umowy. Dla mnie są to dwie zupełnie różne rzeczy, ale zauważam, że tych dwóch słów często używa się zamiennie. Na przykład: „Dlaczego nie pozmywałeś? Chyba zawarliśmy umowę?”, może oznaczać: „Powiedziałem ci, żebyś pozmywał, a ty tego nie zrobiłeś!” W takiej sytuacji zdecydowanie nie nazwałabym tego umową, ale żądaniem. Jeśli syn zaproponował, albo przynajmniej zgodził się dziś pozmywać i tego nie zrobił, to rzeczywiście nie wykonał tego, na co oboje się umówiliście.

Myślę, że o umowie możemy mówić wtedy, gdy wysłuchano propozycji rozwiązań wszystkich zaangażowanych osób, i gdy wszyscy zgodzili się co do ostatecznej decyzji. Zasadę odróżnia to, że została stworzona przez jedną osobę (lub więcej) dla większej grupy ludzi. Inni członkowie grupy nie zostali wzięci pod uwagę przy jej ustanawianiu.

W społeczeństwie potrzebne są prawa. Wyrazistym przykładem jest prawo drogowe. Dobrze wiedzieć, z której strony jest pierwszeństwo. Ta zasada ma na celu zapewnienie przejrzystości i bezpieczeństwa. Czy nie byłoby cudownie, gdyby wszyscy stosowali się do prawa drogowego? Niestety nie zawsze tak jest. Na przykład staramy się unik-



nać wypadku, jeśli samochód nadjeżdża z lewej strony (w kraju o ruchu prawostronnym), trzymając nogę na hamulcu na wypadek, gdyby kierowca nie ustąpił pierwszeństwa. I to staje się zasadą, którą poznajemy na lekcjach jazdy.

Wykroczenia drogowe karane są mandatami, a nawet więzieniem. Czy groźba więzienia wpływa na nasze zachowanie na drodze? Albo czy stosowałbyś się do zasad ruchu drogowego bez zagrożenia mandatem czy więzieniem? Dlaczego? Czy jest to dla ciebie zabawa „złapią mnie, czy nie”, a tracisz z oczu intencję (zachowanie bezpieczeństwa), która kryje się za tymi zasadami? Tak jest u mnie. Przestrzegam ograniczenia prędkości tam, gdzie jest kontrola, w przeciwnym razie pozwalam, by prędkość mojego auta była determinowana wieloma innymi czynnikami. Jeśli na drodze jest spokój, jadę z prędkością 130 km/h. Jeśli jestem zmęczona lub siedzi obok mnie ktoś, kto nie czuje się bezpiecznie przy tej prędkości jadę 100 km/h i to jest też w porządku, o ile nie ma mgły i droga nie jest śliska. Mam silną potrzebę autonomii, ale ważne jest dla mnie też to, byśmy zarówno my, jak i inni ludzie dotarli bezpiecznie do domu.

Na niemieckich autostradach są odcinki, na których nie można jechać szybciej niż 100 km/h. Myślałam, że to niedorzeczne do czasu, gdy ktoś powiedział mi, że w pobliżu tych odcinków są domy mieszkalne, a samochody jadące powoli powodują mniejszy hałas i mniejsze zanieczyszczenie powietrza. Od tego momentu bardzo uważam, by przestrzegać ograniczenia prędkości w tych miejscach. Jeśli moja motywacja pochodzi z wewnątrz, jest mi łatwiej stosować się do zasad.

Możemy postrzegać mandat jako motywację pochodzącą ze świata zewnętrznego – próbę zmuszenia nas do przestrzegania prawa. Dlatego grzecznie jedziemy z prędkością 120 km/h, ponieważ nie chcemy zostać ukarani. Inny kontekst: dziecko postanawia nie ściągać podczas egzaminu ze strachu przez karą w postaci złej oceny. Wolałabym, żeby dziecko decydowało się nie ściągać, bo jest ciekawe, jak dobrze sobie samo poradzi. Nawet jeśli zagładanie do pracy sąsiada byłoby dozwolone (na przykład po to, by porównać odpowiedzi) i niekarane.

Dzieci potrzebują zasad, to prawda. Jestem orędownikiem nie-autorytarnego wychowania. Nie w tym sensie, że dzieci same docho-
dzą do wszystkiego i robią, co chcą. Nie uważam też, iż dzieci po-
winny robić to, co ja powiem, ponieważ to ja tu rządzę. Dzieci
potrzebują jasności. Jeśli znają swoje granice, czują się bezpiecznie.
Wiedzą, czego mogą oczekiwać i to daje im poczucie spokoju.
W przypadku małych dzieci, dajemy im jasność przez dokonywanie
za nie niektórych wyborów, na przykład z jakiego kubka będą pić.
Czasem jest ważne, by tłumaczyć im różne rzeczy, na przykład dla-
czego chcemy, żeby nie wkładały rąk do nocnika po siusianiu.
W przypadku starszych dzieci możemy jasno powiedzieć, czego
chcemy i co jest dla nas ważne. Istotne jest, by pozostawać wtedy
w kontakcie z dzieckiem i obserwować, jak reaguje na nasze słowa
i działania. Zanim się spostrzeżemy, możemy zacząć robić dzieciom
wyrzuty, bo to daje nam odrobinę ciszy i spokoju. Pewna dawka czuj-
ności jest potrzebna, by temu zapobiec.

Ustalanie reguł to kwestia władzy. Marshall Rosenberg dokonu-
je rozróżnienia między „karzące użycie siły” a „ochronne użycie
siły”. Siłą karzącą dokonujemy osądu na jakiś temat. Myślimy, że cze-
goś nie powinno się robić i karząc tego, kto to robi, próbujemy zapo-
biec temu w przyszłości. Siłą chroniącą interweniujemy w przypad-
ku niebezpieczeństwa. Jeśli dziecko chce przejść przez ulicę, a my
widzimy, że nadjeżdża samochód, chwytamy dziecko za ramię i wcią-
gamy z powrotem na chodnik, chroniąc je w ten sposób przed wypad-
kiem. Jeśli chwycimy je za ramię mocniej niż to konieczne i powie-
my: „Mówiłem ci, żebyś uważał! Nie widzisz, że jedzie samochód?!”,
wtedy dodajemy karę do ochrony.

Czasem trudno odróżnić, czy używamy siły w celu ochrony, czy
też nie. Moje kryterium dla „ochronnego użycia siły” jest takie: si-
ła ta używana jest dla zaspokojenia podstawowej potrzeby dziecka
w przekonaniu, że nie byłoby ono w stanie samo tego zrobić w da-
nym przypadku. Możemy przydzielić dziecku konkretne miejsce
w klasie na określonych lekcjach, ponieważ zauważyliśmy, że w in-
nym przypadku nie ma w klasie spokoju. Na niektórych zajęciach
spokój jest niezbędny do nauki. W każdym razie my to tak postrze-



gamy. Albo widzimy tę sytuację przez pryzmat mądrości naszego doświadczenia. Możemy mieć też już serdecznie dosyć zamieszania związanego z tym, kto gdzie siedzi. Możemy być świadomi, że chronimy też własny spokój i ciszę. Bycie świadomym tego, dlaczego ustanawiamy zasady i jaki jest ich wpływ na wewnętrzną motywację dzieci, może nam pomóc selektywnie używać siły, gdy uczymy czy wychowujemy dzieci.

Odkryłam, że zasady narzucone z góry, gdy nie ma więzi szacunku między wszystkimi zaangażowanymi stronami, mogą być egzekwowane tylko przez system „policyjny”: kary i nagrody. Istnieje większe prawdopodobieństwo, że dzieci będą przestrzegać zasad, jeśli zrozumieją ich sens. To nie oznacza, że zawsze musimy wszystko tłumaczyć. Jeśli poważnie traktujemy uczniów i pozostajemy otwarci na to, co dzieje się w nich w każdej chwili, uczniowie będą ufać, że to, o co prosimy, jest rozsądne. Czasem jest po prostu miło zrobić to, o co ktoś prosi. Możesz wtedy skupiać uwagę na czymś innym.

Możemy tworzyć zasady wraz z dziećmi w wieku powyżej trzech lat, choć jeśli odbywa się to z ich udziałem, nazwałabym je umowami a nie zasadami.

Nastolatki potrzebują czegoś, czemu można się sprzeciwić, a granice wytyczone naszymi zasadami świetnie nadają się do tego celu. Jeśli granice te są jak mur, bez żadnej elastyczności i tak wysokie, że nie widzimy się nawzajem, mogą pojawić się przykre sytuacje. Tworzą się dwa obozy bez wzajemnej komunikacji. Możemy postrzegać granice jako płot, który wyznacza kraniec naszego ogrodu. Ale nadal widzimy i słyszymy sąsiadów. Granica jest widoczna, ale jednocześnie elastyczna. Możemy wstawić furtkę, tak aby płot mógł się czasem otwierać. Możemy podyskutować czy są sytuacje, w których nie mielibyśmy nic przeciwko przechodzeniu przez płot. Możemy go również przesunąć, jeśli zmieniają się okoliczności. Ważne jest to, by kontakt pozostawał możliwy.

Przypuśćmy że my, rodzice, zdecydowaliśmy, iż nasza rodzina będzie przy posiłkach zachowywać ciszę, a dzieci nie będą przerywać mamie i tacie podczas rozmowy. Nasz syn ma 5 lat

i codziennie łamie tę zasadę. Ukaraliśmy go siedzeniem na osobności i nagradzaliśmy go, pozwalając mu wrócić, jeśli obieca że będzie grzeczny. Mieliśmy nadzieję, że uświadomi sobie, iż lepiej wyjdzie na stosowaniu się do naszych zasad niż na ich łamaniu. Odchodził od stołu bez pytania, błaznował, tłukł naczynia i bawił się jedzeniem. Możemy zadać sobie następujące pytania: Czy kiedy tworzyliśmy tę zasadę, mieliśmy na względzie swój własny spokój i harmonię? Czy zasada ta zaspokaja również potrzeby naszego syna? Być może on potrzebuje kontaktu, bliskości i uwagi, zwłaszcza przy stole.

Możemy spróbować sprawdzić jak on się zachowuje, gdy rozpoczniemy posiłek od przysłowia lub starego powiedzenia, później dowiemy się, z czym będzie jadł kanapkę i damy mu szansę, by opowiedział o tym, co działo się w szkole lub o kolegach. Jeśli będzie miał poczucie, że jego pragnienia się liczą, są szansę, iż przestanie ciągle domagać się uwagi. Odkryje, że go kochamy, nawet wtedy, gdy rozmawiamy między sobą, a on siedzi i je w milczeniu. Jeśli rezultat będzie inny, możemy kontynuować poszukiwania. Czy możemy zmodyfikować nasz cel „cisza i spokój przy stole” na „stworzenie atmosfery, w której każdemu jest dobrze”? Rozwiązaniem może być skierowanie pełnej uwagi na dzieci podczas jedzenia. Będą mogły odejść od stołu, gdy zjedzą, zostawiając nam możliwość spokojnej rozmowy. Jeśli jesteśmy gotowi, by odejść od przekonania „musimy zmusić dzieci do przestrzegania zasad, karząc je i nagradzając”, nagle pojawiają się różne możliwości.

Wracając do przykładu płotu w ogrodzie: czasem naprawdę nie chcemy, żeby istniał parkan między nami a dziećmi, więc otwieramy furtkę, by móc razem posiedzieć na trawie. Podobnie jak w przypadku, gdy mieliśmy dość zabawy w policjanta podczas posiłków, chcemy sprawdzić, czy jesteśmy w stanie dojść do jakichś wspólnych ustaleń. Mówimy sobie nawzajem o tym, co dla nas ważne.

Osoba, która gotuje, chciałaby widzieć, że jedzenie przygotowane przez nią z miłością i troską jest zjedzone w ciągu pół godziny,

w przeciwnym razie będzie zimne. I chcemy też każdego dnia spędzać czas razem, byśmy mogli powiedzieć sobie nawzajem, co się u nas dzieje. Małym dzieciom może sprawić radość zabawka przy talerzu, którą będą mogły się bawić.

Jako rodzice możemy ocenić, czy to przyczyni się do spokojnej atmosfery przy stole, czy nie. Dziecko może też usiąść na podłodze, przy nas, bawiąc się cicho, ciesząc się tym, że jest z nami. Dzieci raczej nie powiedzą nam, że cieszy je ciepła atmosfera podczas wspólnego posiłku, ale jej doświadczają. Starsze dzieci mogą oczywiście same się wypowiedzieć. Mogą potrzebować czasu, by skończyć to, co robią, chcą więc mieć swobodę przyjscia do stołu kilka minut później bez robienia z tego problemu. Musimy szukać tak długo, aż znajdziemy rozwiązanie satysfakcjonujące wszystkich. Nie zawsze musi być to wynik rozmów. Zwłaszcza z młodszymi dziećmi możemy wypróbować rozwiązania w praktyce i zobaczyć, co najlepiej działa. Musimy pamiętać, że chodzi tu o zaspokojenie potrzeb wszystkich osób.

Kto wie, być może zechcecie każdy posiłek organizować tak samo. Pozbywając się przekonania: „dzieci powinny pozostać i siedzieć przy stole”, kreatywność ma pole do popisu. Jeśli zapadły ustalenia, nie wchodź ponownie w dyskusję o najdrobniejszych szczegółach. Nie, umowa jest umową. Jeśli ktoś decyduje się nie dotrzymać umowy, jedna z pozostałych osób, dorosły czy dziecko, może przypomnieć mu o niej prośbą: „Czy mógłbyś zostać przy stole? Jeszcze nie skończyłem jeść”. Albo użyć żartu lub krótkiego przypomnienia. Wszystko bez oskarżeń, nawet nie wypowiedziane w tonie, w którym się ich używa. Jeśli umowy są lekceważone częściej niż możesz to znieść, jeszcze raz przyjrzyjcie się wspólnie potrzebom i, jeśli to konieczne, dostosujcie umowę.

Chwalenie dzieci za to, że siedzą cicho przy stole nie będzie już konieczne. Nie będą siedzieć dlatego, że je chwalimy, ale dlatego, iż wspólnie to wybraliśmy.

Czy czytając ten rozdział myślałeś: „To wszystko zajmuje za dużo czasu”? Pozwól, że powiem, iż zainwestowanie czasu w negocjacje zwraca się później z nawiązką. Gdy raz stanie się jasne, że posiłki są dla wszystkich źródłem zadowolenia, nie wymaga to już uwagi.

Jak sądzisz, ile czasu teraz spędzasz na myśleniu o posiłkach i o tym, jak zatrzymać dzieci przy stole. Poza tym myślę, że znacznie lepszą zabawą jest wspólne dyskutowanie o sprawach niż odgrywanie roli policjanta.

Ćwiczenia:

- ➔ Jaki masz stosunek do zasad? Kiedy jest ci trudno przestrzegać zasad, a kiedy nie? Porozmawiaj o tym z innymi ludźmi. Jak myślisz, co jest potrzebne, by żyć z pewnymi zasadami a *bez* nagród i kar?
- ➔ Z jaką zasadą miałeś trudności w dzieciństwie? Co chciałbyś teraz powiedzieć swoim rodzicom lub nauczycielom o tej zasadzie i twoim oporze wobec niej? Możesz spróbować odgrywania ról, przeprowadzając tę rozmowę z rodzicem lub dorosłym, który chciał ci tę zasadę narzucić.
- ➔ Przyjrzyj się zasadom obowiązującym w twoim domu lub w pracy. Wybierz taką, która została ustalona odgórnie (przez ciebie lub kogoś innego) i która, według ciebie, mogłaby w miarę łatwo zostać przekształcona w dwustronną umowę. Zaprosz zaangażowane strony na spotkanie, powiedz im, że czytasz tę książkę i chciałbyś porozmawiać z nimi o zasadach. Poinformuj ich, że wybrałeś zasadę, o której chcesz z nimi porozmawiać, ponieważ nie podoba ci się to, że jedna osoba określa jak muszą zachowywać się inni. Zobacz, co się wydarzy.
- ➔ Wyobraź sobie idealną rodzinę. Czy byłyby w niej zasady, a jeśli tak – jakie? Może zechcesz je zapisać. Mógłbyś przeprowadzić to ćwiczenie z idealną szkołą, przedszkolem albo oddziałem dziecięcym w szpitalu. Możesz wykonać je odnosząc się do każdego miejsca, w którym „wychowuje się” dzieci w jakimkolwiek sensie.





ROZDZIAŁ 6

CZY ISTNIEJE „DOBRZE” I „ŹLE”

*Poza wyobrażeniem
dobra i zła jest pole.
Tam się spotkajmy.²
Rumi³*

Obecnie często czytam i słyszę, że „dobrze” i „źle” nie istnieją. Myślałam o tym i wymieniałam opinie z przyjaciółmi. Jeśli mówimy, że jeden plus jeden równa się dwa, to z pewnością jest to słuszne, a jeśli twierdzimy coś innego, to jest to niesłuszne? Większość osób się z tym zgodzi. Ale zawsze znajdzie się osoba, która ze śmiertelną powagą powie: „No cóż, nie zawsze. Ostatnio połączyliśmy dwie małe sypialnie w jedną, więc w tym przypadku jeden plus jeden dało wynik jeden”.

Są rzeczy, o których większość ludzi powie „słuszne” albo „dobre”. To jest na przykład „dobry” pomysł, żeby zamknąć drzwi wejściowe na noc na zasuwkę przed udaniem się na spoczynek. Chociaż... Ostatnio zapomniałam to zrobić i mój syn, który mieszka w innym mieście, niespodziewanie przyjechał do domu w środku nocy. Następnego dnia rano powiedział: „Dobrze, że zasuwka nie była

zamknięta, w przeciwnym razie obudziłbym was wszystkich dzwoniąc do drzwi”.

Słowa „dobrze”, „złe”, „słusznie” i „niesłusznie” wyrażają osąd. W niektórych sytuacjach nie mam trudności z „dobrze” i „złe”. Czasem słowa te wprowadzają jasność, ponieważ niektóre rzeczy po prostu są dobre czy złe jakkolwiek by na to nie spojrzeć. Jeśli dziecko chce narysować kwadrat i zaczyna od kąta 100°, to nigdy nie wyjdzie kwadrat. Popęlanie błędów spełnia pewną funkcję. Możemy uczyć się na swoich błędach. Czy ktoś powie dziecku, że kwadrat zawsze ma cztery kąty 90°, czy dziecko sprawdzi to w książce, czy odkryje to samo, zawsze będzie mądrzejsze dzięki swojej pomyłce. Ponieważ nad słowem „złe” zawisła czarna chmura, wolę używać słów „błąd” lub „błędny”.

Mam trudność z tym, iż mówimy słuszny/niesłuszny, dobry/zły, mądry/głupi, powinien/nie powinien, gdy *myślimy*, że tak jest. „Powinieneś skończyć szkołę”, „Czytanie w łóżku, gdy twoi rodzice są przekonani, że śpisz, jest złe”. Wygłaszając takie sądy, dajemy do zrozumienia, że mamy monopol na prawdę. Odmawiamy innym miejsca na własny sposób myślenia.

Co innego, jeśli nasze osądy wyrazimy w pierwszej osobie, szczerze wyrażając naszą prawdę i preferencję (bo i tak osądzamy). Mówimy, co *myślimy* o czymś i łączymy to z prośbą: „Myślę, że byłoby lepiej, gdybyś skończył szkołę. Przemyślisz to jeszcze raz?”

Słowa „dobrze” i „złe” uzyskały swoje obecne znaczenie, gdy zaczęliśmy nagradzać za „dobrze”, a karać za „złe”. Te skojarzenia stają się jeszcze bardziej obciążone, kiedy mylimy to, co *jest* słuszne i niesłuszne z tym, co *myślimy*, że jest słuszne i niesłuszne. Wskutek tego połączenia między dobrze/nagroda i złe/kara chodzimy z zadartym nosem, gdy zrobiliśmy coś „dobrego”, a pragniemy zapaść się pod ziemię, gdy zrobiliśmy coś „złego”. A jeśli by tymczasowo zamienić te słowa na inne? Wtedy możemy przywyknąć do tego, że świat się nie kończy, bo zrobiliśmy coś złego. Mówiąc „złego”, mam na myśli działanie niezamierzone lub takie, które nie odniosło zamierzonego skutku.

Niedawno byłam na przyjęciu, na którym kobieta grająca na akordeonie próbowała nauczyć gości tańca. Rozpoczęła mówiąc, że nie

ma czegoś takiego jak pomyłki, są tylko warianty. To rozładowało napięcie. Nikt nie mówił: „Nie umiem tańczyć” albo „Znów się pomyliłem, ale jestem głupi”. Przeskoczyliśmy do kreatywności w krokach tanecznych. Ostatecznie świetnie się bawiliśmy i wszyscy się śmiali z różnych „wariantów”.

Marshall Rosenberg na określenie sposobów naszej komunikacji używa terminów „wzbogacający życie” i „oddalający od życia”. Mówiąc komuś: „Zawsze się spóźniasz. Po prostu nie obchodzi cię to, że ktoś na ciebie czeka, ty samolubny idioto!”, jesteśmy wyobcowani z życia, zamknęliśmy się na fakt, że druga osoba jest człowiekiem, który ma uczucia. Postrzegamy tę osobę jako przedmiot bez związku z nami, dlatego możemy wrzasnąć na nią, nie zważając na to, czym to może dla niej być. Być może później, gdy odzyskamy rozum (samo to sformułowanie wskazuje, że musieliśmy nie być sobą), zdamy sobie sprawę, jak bolesna była ta sytuacja.

Pytaniem: „Jak to jest, że przyszedłeś później niż się umówiliśmy?”, nawiązujemy łączność z tym, co się dzieje w drugiej osobie. Robimy coś, by polepszyć życie w tym sensie, że ma to efekt stymulujący. Akceptujemy tę drugą osobę taką, jaka jest i okazujemy zainteresowanie tym, co przeszkodziło jej w przybyciu na czas.

Innymi słowy: wejdź w skórę drugiej osoby, zanim zaczniesz ją krytykować. Jeśli druga osoba odniesie wrażenie, że jest dostrzeżona, będzie bardziej skłonna wysłuchać twojej krytyki.

Oto inna alternatywa dla dobrze/źle. W książkach Rosenberga są testy wielokrotnego wyboru. W odpowiedziach pisze on: „Jeśli zaznaczyłeś A, zgadzamy się, że...” albo „Jeśli zaznaczyłeś B, nie zgadzamy się co do...” W ten sposób Rosenberg wskazuje, że nie ma czegoś takiego jak prawda absolutna. Mówi nam, jak on użył własnej wiedzy i doświadczenia, by wyciągnąć swoje wnioski.

Spróbuj sam. Przypuśćmy, że dziecko oblicza działanie $133 + 64 - 57$ i wychodzi mu wynik 130. Nie mów mu od razu, że to źle. Zapytaj na przykład: „Ojej, ja mam inny wynik. Jak do tego doszedłeś?”

Chciałabym wrócić do przykładu dziewczynki z sąsiedztwa, o której wspominałam w rozdziale 3. Na początku ciągle mówiłam: „Do-



bra dziewczynka!”. Teraz przyzwyczałam się, by mówić: „Dokonałaś tego!” albo „Tak!”, gdy na przykład z wielkim wysiłkiem założy buty, albo gdy próbuje wrzucić kamień do wody z odległości dwóch metrów i ostatecznie jej się to uda. Możesz oczywiście zastanawiać się, jaką różnicę zrobi dokładne użycie słów; przecież ważna jest intencja. Używam słów: „Dokonałaś tego!”, ponieważ lepiej wyrażają to, co chcę powiedzieć. Gdy mówię: „Dobra dziewczynka”, wyrażam moją aprobatę. Decyduję o tym, że ona jest „dobra”, ponieważ zrobiła coś, czego na początku nie potrafiła zrobić. W ten sposób pośrednio daję jej do zrozumienia, że musi przez cały czas się uczyć, i że powinna się starać. W przeciwnym razie...

Widzę i wiem, że ona tak naprawdę nie potrzebuje aprobaty, to jej tylko przeszkadza. Zakłada buty dlatego, że chce umieć to zrobić. Gdy to osiągnie, cieszę się wraz z nią. Gdy mówię: „Dokonałaś tego!” albo „Tak!”, świętuję wraz z nią. Rzucając kamienie do wody, wznosimy okrzyki radości, gdy któryś z nich do niej wpadnie. Nie ma dla niej znaczenia fakt, że pierwszych sześć kamieni ląduje na trawie. Jeśli chodzi o nią, nie musi niczego osiągnąć.

Kiedys przetłumaczyłam na angielski mój artykuł o zdumieniu. Mój przyjaciel Anglik zaproponował, że przejrzy go ze mną, by wygładzić język, tam gdzie to konieczne. Zasugerował zmianę wielu słów i fraz. Zaangażował się w to i zadawał mi pytania. Naprawdę próbował wybrać słowa, które były najbliższe temu, co chciałam powiedzieć. Praca z nim sprawiła mi wielką radość. Ani razu nie powiedział, że coś napisałam źle. W przeszłości przetłumaczyłam wiele książek z angielskiego na holenderski i w pełni cieszyłam się możliwością odświeżenia swojej znajomości angielskiego. Nie mówił mi, co zrobiłam źle. Chciał się ze mną podzielić swoją znajomością angielskiego. Zgłaszał sugestie. Czasem nie zgadzałam się z nim, ponieważ proponował coś, co kolidowało z moim zamysłem. Kontynuowaliśmy pracę aż do chwili, gdy oboje byliśmy w pełni zadowoleni z tekstu. Była to dla nas tak dobra zabawa, że czas płynął niepostrzeżenie. Zanim się spostrzeżliśmy, upłynęły dwie godziny.

Gdy używamy słów „dobry” i „zły”, ryzykujemy zainicjowanie dyskusji. Jeśli komuś, kto nigdy nie kupuje żywności ekologicznej, powiem, że żywność ta jest dobra dla zdrowia, istnieje ryzyko, iż zaprzeczy. Usłyszy: „Żywność ekologiczna jest lepsza niż śmieci, które ty jesz”. I kto wie, może to właśnie mam na myśli. Mogę też mu powiedzieć, jak dużą radość sprawia mi zdrowe odżywianie się. Wtedy mówię o sobie. Po co miałabym porównywać moje nawyki żywieniowe z nawykami innych? Odkryłam, że porównania mnie nie uszczęśliwiają, a wolę być szczęśliwa niż mieć rację. W języku holenderskim wystarczy mała poprawka, by zmienić słowo „racja” na „szczęście” – „gelijk” na „geluk”.

Niestety wychowanie dzieci zawsze mocno opierało się na dokonywaniu porównań. W szkolnictwie wystawianie stopni może być poddyktowane dobrą intencją dawania obiektywnych wskazań, na ile dziecko opanowało materiał lekcyjny. Zawsze miałam co do tego wątpliwości, ponieważ myślę, że stopnie zależą od tego, czy pytania dotyczą tego, co dziecko zapamiętało z materiału lekcyjnego. W przypadku pytań otwartych stopnie zależą od osądu i interpretacji nauczyciela.

W rodzinie dokonuje się porównań z rodzeństwem, z dziećmi z sąsiedztwa, dziećmi przyjaciół: „Czteroletnie dziecko powinno już samo korzystać z toalety. Nasze najstarsze dziecko potrafiło to robić w wieku czterech lat”. Porównujemy też to samo dziecko jednego dnia i innego dnia: „Wczoraj potrafiła sama wytrzeć pupę. Dlaczego teraz nie może?”

Mogę podać mnóstwo różnych powodów, dlaczego ona nie jest w stanie teraz zrobić tego sama. Ale nie o tym chcę tutaj mówić. Chcę powiedzieć, że każda osoba, więc też każde dziecko, jest tutaj i teraz, takie jakie jest. Z tym muszę sobie poradzić, czy mi się to podoba, czy nie. Nie mogę zmienić innych ludzi, nawet gdybym chciała. Próbuję więc zaakceptować to, co widzę i słyszę jako „dane”, bez osądzania. Głęboko w sobie chcę powiedzieć „tak” każdemu dziecku i w ten sposób zachęcić je, by ufało w swą kreatywność i umiejętność uczenia się.



Mam nadzieję, że ten rozdział zainspiruje cię do rezygnacji z porównywania i do poszukiwania innych możliwości. Zaproponowane tu ćwiczenia to początek, dalsze propozycje znajdziesz w rozdziale 11.

Ćwiczenia:

➔ Dalej opisano kilka sytuacji. Wyobraź sobie, że jesteś w nie zaangażowany. Jak zareagowałbyś bez namysłu i bez użycia słów słusznie/niesłusznie albo zły/źle/głupio? I bez pouczenia, co trzeba było zrobić.

1. 1. Mary otrzymała 3 punkty na 10 na teście z geografii, ponieważ nauczyła się rozdziału drugiego zamiast trzeciego.
1. 2. Jenny wypaliła dziurę w rękawie, zapalając świeczki.
1. 3. Tim umył zęby bez przypominania.
1. 4. Przychodzisz do domu z siatką pełną zakupów, a syn proponuje, że zrobi ci herbatę.
1. 5. Patrick nie powiesił swojej kurtki na wieszaku. Kurtka leży teraz na podłodze w dużym pokoju.

➔ Pomyśl o przedmiocie, który lubisz mieć. O czymś, co należy do ciebie lub czego regularnie używasz. Daj sobie czas, by pomyśleć, jaką sprawia ci radość. A teraz porównaj ten przedmiot z czymś podobnym, ale piękniejszym, lepszym lub bardziej użytecznym. Jak to wpływa na to, co czujesz w stosunku do tego przedmiotu?

➔ Z których swoich cech jesteś w pełni zadowolony? Usiądź w ciszy i odczuwaj radość, myśląc, jak przydatne jest to, że masz tę cechę lub wszystko, co osiągnąłeś dzięki niej. Możesz zrobić notatki, jeśli to ci pomoże. A teraz porównaj się z innymi ludźmi, którzy też mają tę cechę, ale osiągnęli więcej dzięki niej. Może nawet stali się sławni. Być może znasz kogoś, kto



jest tak samo bezpośredni jak ty, ale ma więcej taktu, więc rzadziej angażuje się w kłótnie. Jeśli zastanowisz się nad tym przez chwilę, zauważysz, że zadowolenie, które odczuwałeś, zmieni się w niezadowolenie.