

a przegraną drugiej strony. Dla wygranego może to być nawet przyjemne, ale zawieszenie broni nigdy nie trwa długo i wkrótce konflikty znowu wybuchają z nową siłą. Z kolei dyskusja czysto merytoryczna, która nie uwzględnia osobistych aspektów danej sprawy, nie sięga dostatecznie głęboko. W końcu to właśnie aspekt osobisty ma decydujące znaczenie we wszystkich związkach.

A oto przykład niezbyt udanego dialogu między matką a córką.

Dialog 1.

Klara (12 lat): *Mamo, chciałabym zrobić sobie kolczyk w brwi, taki jak ma Marlena, prawie niewidoczny...*

Matka: *To nie wchodzi w ogóle w rachubę! Jesteś jeszcze za młoda, żeby wiedzieć, jakie to może mieć konsekwencje. Poza tym to okropnie wygląda. Nie rozumiem, jak rodzice Marleny mogli się na to zgodzić.*

Klara: *Czy nie moglibyśmy o tym porozmawiać z tatą, kiedy wróci z pracy?*

Matka: *Tu nie ma o czym rozmawiać, Klaro. Przecież już powiedziałam, co o tym myślę. A o tacie możesz zapomnieć, ma dzisiaj wieczorem spotkanie. Nie zawsze trzeba innych we wszystkim naśladować.*

Klara: *Dlaczego nie możemy o tym chociaż porozmawiać? A jak było z twoim tatuażem? Jakoś ci na to rodzice pozwolili.*

Matka: *Miałam wtedy siedemnaście lat i nie musiałam już nikogo pytać o zgodę. Poza tym często potem żałowałam tego tatuażu. Ty nie jesteś po prostu jeszcze dość dorosła na taki kolczyk. Koniec dyskusji!*

Klara: *Boże, jaka ty jesteś staroświecka!*

Matka: *Nie wyrażaj się tak do swojej matki! Idź teraz do swojego pokoju i bierz się za lekcje! Do kolacji mają być odrobione.*

Klara: *I tak chciałam je zrobić. Przynajmniej będę miała spokój.*

Można powiedzieć, że sprzeczka zakończyła się „zwycięstwem” matki, choć tak naprawdę i jedna i druga strona przegrała. Być może córka z czasem wywalczy sobie prawo do przekłucia brwi albo zrobi to bez zgody rodziców – to nieważne. Ważne jest, że jej relacja z matką poniosła rzeczywistą szkodę, ponieważ matka dosłownie zmiażdżyła jej marzenia o kolczyku. Niewykluczone, że od tej pory dziewczynka nie będzie się już dzielić z nią swoimi nastoletnimi myślami, przeżyciami i życzeniami. Proszę także zwrócić uwagę, jak obficie korzysta matka z tego, co nazywamy siłą definicji dorosłych, czyli władzy rodziców do definiowania swoich dzieci za pomocą różnych etykiet: „za młoda” „niedojrzała”, „bezczelna”. Jest to najczęstszy i najbardziej rozpowszechniony sposób, w jaki dorośli naruszają integralność dzieci. To samo ma miejsce w związkach między dorosłymi, a skutek jest równie szkodliwy.

Dialog taki pokazuje, że matka Klary nie dysponuje żadnym wglądem w jej zachowanie i zbyt szybko posuwa się do moralnego osądu i kar. Dlatego córka odpłaca jej tą samą monetą: „Jesteś staroświecka!”.

A oto alternatywny dialog, w którym godność obu stron pozostaje nienaruszona.

Dialog 2.

Klara: *Mamo, chciałabym zrobić sobie kolczyk w brwi, taki jak ma Marlena, prawie niewidoczny...*

Matka: *O nie, miałam nadzieję, że nigdy nie przyjdiesz do mnie z takim życzeniem.*

Klara: *Mamo! Rodzice Pii pozwolili na kolczyk. Jeśli się zgodzisz, będziesz cudowna! To nie jest wcale takie drogie, ja za to zapłacę.*

Matka: *Usiądź, porozmawiamy o tym spokojnie. To, że rodzice Marleny zgodzili się na coś takiego, to żaden argument. Dlaczego chcesz mieć taki kolczyk?*

Klara: *Po prostu jest fajny! Nie rozumiesz tego?*

Matka: *Owszem, z pewnym trudem mogę to jeszcze zrozumieć. Ale sam fakt, że jest fajny, to jeszcze za mało.*

Klara: *Nawet jeśli go tak chcę? Wszyscy mają dzisiaj różne kolczyki.*

Matka: *Rozumiem, że chcesz mieć to, co inni, ale zazwyczaj masz też swoje zdanie o różnych sprawach. Chętnie bym je poznała.*

Klara: *Mamo, Marlena zrobiła sobie kolczyk wczoraj. Nad czymś takim nie myśli się godzinami. Po prostu ma się na to ochotę i już, nie rozumiesz tego?*

Matka: *Rozumiem, ale nie mam zamiaru zgodzić się na kolczyk w brwi, jeśli nie znajdziesz jakichś lepszych argumentów. Zastanów się nad tym, a ja porozmawiam z ojcem, kiedy wróci do domu. Wrócimy do tego potem.*

Klara: *Kiedy potem?*

Matka: *Nie powiem ci dokładnie, kiedy. Ale na pewno nie jutro lub pojutrze.*

Klara: *Nie rozumiem, dlaczego dorośli muszą tak długo nad wszystkim myśleć.*

Matka: *Tak, musisz się z tym pogodzić. Tacy po prostu jesteśmy.*

W takiej sprawie nie chodzi o to, czy Klara dostanie w końcu pozwolenie na zrobienie kolczyka, czy nie. Dużo ważniejszy jest dialog, w którym każda strona zostaje wysłuchana i potraktowana poważnie. Dlatego Klara musi zastanowić się nad dobrym uzasadnieniem swojej prośby, a matka przezwyciężyć spontaniczny sprzeciw wobec przekłuwania brwi. Być może jeszcze wiele razy będą musiały rozmawiać na ten temat. Jeśli ostateczna decyzja rodziców wypadnie na „nie”, Klara najpewniej poczuje duże

rozczarowanie i będzie na nich zła, ale ich wzajemna relacja mimo wszystko pozostanie niezagrożona.

Przykład ten pokazuje, że w rodzinie każdy musi mieć możliwość wyrażania swojej woli, oczywiście bez gwarancji, że zostanie ona spełniona. Przy czym nie ma różnicy, o jakie życzenia chodzi: dwulatek będzie chciał dostać lody, ojciec mieć trochę spokoju, matka będzie chciała, aby mąż o nią zabiegał, a dwiętnastolatek, żeby rodzice pomogli mu wziąć kredyt na kupno samochodu. Sama rzecz, o którą chodzi, nie ma wpływu na jakość procesu podejmowania decyzji – ta zależy tylko od znaczenia, jakie przypisuje się każdej osobie w rodzinie.

Dialog 3.

Karol (2 lata): *Tato, mogę lody?*

Ojciec: *Nie, nie możesz.*

Karol: *Ale ja chcę!*

Ojciec: *Słyszę, że chcesz. Nie ma w tym nic złego, że chcesz lodów, ale nie dostaniesz ich teraz.*

Karol: *Głupi tata!*

Ojciec: *Trudno, w takim razie jestem głupi tata, ale zdania nie zmienię.*

W powyższym dialogu szacunek dla dziecka wyraża się przede wszystkim w tym, co nie zostało powiedziane, choć często bywa mówione przez rodziców. Na przykład:

- *Zjadłeś dzisiaj już dość lodów!* (uzurpowanie sobie władzy do określania życzeń dziecka).
- *Powiedziałem, że nie dostaniesz lodów, i przestań już jęczeć!* („Nie potrafię odmawiać, więc krytykuję cię za to, że wyrażasz swoje życzenia”).
- *Jeśli będziesz grzeczny, to może zjemy dzisiaj w domu lody na deser* („Nie potrafię otwarcie powiedzieć „nie”, więc stosuję małą manipulację”).
- *Tylko ciągle słyszę: chcę, chcę i chcę! Myślisz, że człowiek zawsze dostaje to, czego chce? Tak pięknie nie ma, mój drogi.* (W tej rodzinie trzeba uważać z wyrażaniem swoich życzeń, w przeciwnym razie można zostać ocenionym negatywnie).

Życie rodzinne wymaga podejmowania niezliczonej liczby małych i dużych decyzji. Małe decyzje może podejmować rodzic, który jest uwikłany w daną sytuację, potem ewentualnie omawiając to z drugim. Ważne decyzje powinny być omawiane wspólnie przez rodziców, a dzieci – jeśli mają więcej niż cztery czy pięć lat – powinny zostać włączone, o ile dana kwestia ma duży wpływ na ich życie. Oto przykłady takich ważnych decyzji.

- Do jakiej szkoły posłać dzieci?
- Czy matka lub ojciec mają przyjąć czteroletnią ofertę pracy z zagranicy, a jeśli tak, to czy cała rodzina ma się z nimi przenieść?

- Czy jeden z rodziców powinien częściowo zrezygnować z pracy, żeby zająć się dziećmi?
- Czy jeden z rodziców może kontynuować studia zawodowe, jeśli jest to związane z określonym nakładem czasu i pieniędzy?
- Ojciec chciałby mieć jeszcze jedno dziecko, a jego żona niekoniecznie.
- Relacje z babcią stały się problematyczne. Jak możemy to naprawić?
- Czy mamy wziąć kredyt, żeby zrealizować marzenie o własnym letnim domu, czy raczej powinniśmy oszczędzać dalej?
- Umarł dziadek. Czy dzieci powinny być na pogrzebie? Czy nie są jeszcze na to za małe?
- Psycholog szkolny uważa, że nasze dziecko cierpi na poważne zaburzenia psychiczne. Co mamy z tym zrobić?
- Zdecydowaliśmy się na rozwód. Co stanie się teraz z dziećmi?

Tego rodzaju zagadnienia najlepiej rozstrzygać, kiedy oboje partnerzy w trakcie dyskusji wypowiadają się w swoim interesie i mówią o sobie. Powinni jasno formułować swoje argumenty, wątpliwości, życzenia i zastrzeżenia, czyli mówić o wszystkim, czego dotyczy dana decyzja, i tak długo, aż wypowiedzą się w pełni. Dlatego proces podejmowania decyzji może

trwać czasami kilka dni, kilka tygodni lub kilka miesięcy. Lepiej jednak poświęcić ten czas, niż później długo cierpieć z powodu pośpiesznie podjętej decyzji.

Proces podejmowania decyzji i sama decyzja może ucierpieć, jeśli partnerzy nie trzymają się zasady wypowiedzania się w swoim interesie. Wikłanie się we wzajemną krytykę prowadzi donikąd. Należy argumentować w swoim interesie i na swoją korzyść, co nie znaczy, oczywiście, na niekorzyść drugiej strony. Im więcej energii zostanie zmarnowane na obronę swojego stanowiska i swoich uczuć, tym mniej pozostanie jej na kreatywność i elastyczność, a konflikt może zamienić się w zwykłą grę sił.

Jeśli jednak proces decyzyjny zostanie potraktowany poważnie, rozwiązanie przyjdzie samo z siebie albo zostanie przyjęta pierwotna propozycja jednej ze stron, tak że nikt nie będzie czuł się przegrany.

Świadome przeciwieństwa

Jedną z najważniejszych cech dbałości o równą godność wszystkich członków rodziny – zarówno dorosłych, jak i dzieci – jest to, że stwarza ona właściwe ramy do wyrażania przeciwieństw. W gruncie rzeczy bowiem każda rodzina – jako wspólnota ludzi, którzy stale na siebie oddziałują – jest naznaczona przez przeciwieństwa.

Mam na myśli świadome przeciwieństwa, które powinny być traktowane jako okazja do uczenia się od siebie i do rozwoju. Na przykład, z reakcji naszych dzieci możemy nauczyć się bardzo dużo o tym, jak konstruktywnie rozwiązywać z nimi spory. Tę umiejętność przyswajają już rodzice noworodków, ale później, kiedy dzieci podrosną, dziwnym trafem ją tracą. Tymczasem kiedy dzieci mają kilka lat, należy postępować dokładnie tak samo: stale uczyć się ich reakcji i rozwijać skuteczny sposób komunikowania się z nimi.

Ostrzegałem już przed stosowaniem ogólnych metod w podejściu do dzieci. Jednym z argumentów przeciw nim jest fakt, że uniemożliwią właściwe wykorzystanie przeciwieństw. Rozważmy, na przykład, tak zwaną metodę pięciu minut, która ma pomagać przy usypianiu. Polega ona na tym, że rodzic układa dziecko do snu, życzy mu dobrej nocy, daje ostatniego buziaka i opuszcza pokój. Jeśli dziecko nie chce spać i głośno protestuje, to po pięciu minutach wchodzi się do pokoju i powtarza te same czynności. I tak co pięć minut – dopóki dziecko nie zaśnie.

Takie metody mają swoje korzenie w psychologii behawioralnej, ale ich wadą jest brak miejsca dla właściwych przeciwieństw. Są jednostronnymi strategiami dla dorosłych (dzierżących władzę), żeby skłonić dziecko (podległe władzy) do zrobienia czegoś – na przykład, zasypiania na komendę. Taka metoda nie

bierze pod uwagę ani relacji między poszczególnymi członkami rodziny, ważnych dla rodziców wartości ani integralności dziecka. Bardziej przypomina tresurę niż współpracę z dzieckiem czy wychowanie. Zresztą tresura świetnie sprawdza się u dzieci, jeśli tylko dorośli są bezdusznie konsekwentni, zorientowani na cel i śmiertelnie wytrwali. Tysiące rodziców wypróbowało metodę pięciu minut i wielu z nich należy się pochwała za to, że zrezygnowali z niej we właściwym momencie.

Alternatywą dla metod jest większe zainteresowanie dzieckiem i okolicznościami, które kształtują relację z nim. Oto kilka przykładów.

Poznałem raz matkę dwuletniej dziewczynki, która chciała ze mną porozmawiać o tym, co nazywała „problemem z zasypianiem”. Sytuacja była klasyczna: jeden z rodziców układał dziecko o określonej porze do snu, ale zanim zasnęło, mijały godziny, a do tego wszystko kończyło się zazwyczaj w łóżku rodziców.

W toku rozmów, które wcześniej toczyliśmy, odniosłem wrażenie, że mam do czynienia z typowymi współczesnymi rodzicami, to znaczy ludźmi świadomymi swojej roli, kierującymi całą swoją uwagę na dziecko i jego potrzeby oraz próbującymi unikać konfliktów. Trochę jakby przyświecało im motto: To nie dziecko, ale początek nowej i lepszej rasy ludzkiej.

Zaproponowałem rodzicom, żeby w jakiejś spokojnej chwili porozmawiali o tym, co tak naprawdę chcą dać od siebie swojej córce. Kilka tygodni później matka zadzwoniła do mnie i powiedziała: „Jeszcze Panu nie mówiłam, że kiedy miałam dziesięć lat, umarła moja matka, która cierpiała na chorobę psychiczną, tak że nie miałam właściwie szansy na bliższy kontakt z nią. Mój mąż z kolei stracił ojca w wieku czterech lat. Nie rozmawialiśmy o tym długo, ale doszliśmy do wniosku, że najbardziej zależy nam na przekazaniu naszej córce tak wiele miłości i tak dużo uwagi, jak tylko możliwe. Potem pomyśleliśmy jednak, że taki plan jest dość egocentryczny i właściwie nie uwzględnia potrzeb i życzeń córki. Od tego czasu zaczęła ona jednak zasypiać od razu po położeniu do łóżeczka”.

Rodzice ci nie stosowali żadnej metody i dlatego mogli dowiedzieć się kilku rzeczy o sobie i swojej relacji z córką.

- Musimy nauczyć się panować nad swoim egoizmem, który wyraża się w jednostronnej koncentracji na pytaniu, czy jesteśmy dobrymi rodzicami. Zamiast tego powinniśmy uświadomić sobie, że dorośli i dzieci wzajemnie obdarowują się w życiu.
- Niebezpiecznie jest robić z dziecka „projekt”. Jest to równoznaczne z negacją jego indywidual-

ności i godności. Wielu rodziców tak czyni, ponieważ zależy im na zapewnieniu mu lepszego dzieciństwa niż to, które sami mieli. To piękny cel, ale niejednokrotnie powoduje, że tracimy z oczu potrzeby, granice i cele naszego dziecka.

- Tak zwane problemy z zasypianiem – podobnie jak wszelkie inne „problemy” – są wyraźnym symptomem tego, że coś w relacji między rodzicami i dziećmi wymaga wyjaśnienia.
- Małe dzieci – zresztą tak samo jak i duże – mają swoje indywidualne granice wytrzymałości, jeśli chodzi o napięte, intensywne zainteresowanie dorosłych. Przekroczenie tej granicy wywołuje u nich stres, niepokój lub poczucie zwątpienia.

Inna para opowiadała mi o problemach z zasypianiem swojego dziewięciomiesięcznego syna. Układali go do snu zgodnie ze wszystkimi regułami sztuki, a mimo to czasem trzeba było nawet godziny, żeby zasnął – i to też tylko wtedy, kiedy ktoś trzymał go za rękę. Wielkie zatroskanie rodziców wydało mi się nieco przesadzone, o czym zresztą powiedziałem, zalecając trochę więcej spokoju. To zirytowało matkę.

– Tak się nie da – powiedziała. – A jeśli to jest jakiś poważny problem?

Okazało się, że syn starszej siostry tej kobiety także miał kłopoty ze snem z powodu rzadkiej cho-

roby jelit. Dlatego troska o sen dziecka stała się dla niej równoznaczna z troską o jego zdrowie, a szybko zaśnięcie znakiem, że wszystko jest w porządku.

Ludzie różnią się między sobą i nawet jeśli często w ten sam sposób sygnalizują swoje potrzeby, to tylko indywidualne podejście pozwoli wyjaśnić i rozwiązać konflikty, jeśli chce się to robić z poszanowaniem ich godności i integralności.

Wszystkim nam wspólna jest głęboka potrzeba uznania ze strony tych, których kochamy. To jedna ze sprzeczności naszego życia, że właśnie ta potrzeba czyni z nas egocentryków. Przy czym nie używam tutaj tego słowa w jego znaczeniu wartościującym, ale jako konstatację, że nasze myśli często kręcą się wokół tych samych pytań: Co mogę? Czego chcę? Czy wszystko robię właściwie?

Jedynym skutecznym lekarstwem na egocentryzm jest otwartość i zainteresowanie drugim człowiekiem. W związku dwojga ludzi oznacza to wolę sprawdzania, czy to, co oceniamy jako czyn wartościowy dla naszego partnera lub partnerki, rzeczywiście jest tak odbierane. Kiedy nasze działania nie zostają docenione, zamiast wyciągnąć z tego odpowiednią naukę, odbieramy to jako odrzucenie. Pomyślcie o tym, kiedy znajdziecie się w kolejnym konflikcie. Prawdopodobnie będziecie wtedy zastanawiali się nad możliwościami obrony przed zarzutami partnera lub partnerki albo nad ich wadami i błędami – co będzie właśnie przejawem daremnego egocentryzmu.

Z kolei w relacji do dzieci często powtarzamy działania, które w ewidentny sposób nie są przez nie akceptowane. Powtarzamy je, mimo że wcale nie są skuteczne. Kto z nas nigdy nie wyrzekał na swoje dziecko: „Ile razy już ci mówiłam (mówilem)...!”? Kiedy coś takiego ma miejsce, możecie spokojnie założyć, że to, co tyle razy powtarzaliście, było po prostu błędne.

Dzieci często posiadają nieświadomą zdolność trafiania w najślabszy punkt rodziców – zwłaszcza jeśli chodzi o zachowania destrukcyjne. Dlatego mogą grać bardzo konkretną i pomocną rolę w rozwoju osób dorosłych. Trzeba być na tyle mądrym, aby przyjąć od nich ten dar. Dawniej takie zachowania uważano za prowokacyjne i domagano się zdecydowanej reakcji w postaci wskazania dzieciom ich granic. Dzisiaj wiemy, że małe dzieci nie potrafią świadomie prowokować rodziców. Owszem, rodzice mogą czuć się sprowokowani, ale to już zupełnie inna historia i nie powinno się nią obciążać dzieci. Jest to ten rodzaj uczucia, za który należy samemu brać odpowiedzialność.

Egocentryzm jest pozostałością po naszym dzieciństwie, kiedy braliśmy na siebie całą winę za błędy i choroby naszych rodziców. Jest też główną przeszkodą na drodze do budowania relacji opartych na wzajemności i kończy się samotnością.

Konstruktywne skupienie na sobie prowadzi do następującego pytania: jak mógłbym (mogłabym) zmienić swoje myślenie i działanie, żeby wzbogacić swój związek z partnerką (partnerem) i uczynić siebie bardziej autentycznym?

Sądzę, że nie da się żyć w rodzinie, nie uczestnicząc w różnych sporach i konfliktach, zwłaszcza w pierwszych dziesięciu czy piętnastu latach – co zresztą nie zmienia faktu, że szkoda na nie czasu i energii. Gdy jednak walka o władzę i znaczenie zdominuje życie rodzinne, można zrobić dwie rzeczy: albo walczyć o zwycięstwo, starając się zagarniać jak najwięcej dla siebie, co podkopie związek z partnerem – albo przywrócić na nowo relację jednakowej godności, ale nie jako rodzaj kompromisu, lecz jako formę dialogu, który pozwoli nam się rozwijać, nie niszcząc naszej integralności i wspólnoty.

2. INTEGRALNOŚĆ

Historycznie rzecz biorąc, dopiero od niedawna zaczęliśmy traktować poważnie indywidualne potrzeby, granice i wartości człowieka. Wcześniej dużo większe znaczenie przykładano do przeżycia całej grupy. Siostry Kopciuszka musiały poświęcić swoją integralność i skrócić stopy, żeby wchodzić w grę jako kandydatki na żonę dla księcia. Moje pokolenie było pouczane w dniu ślubu, że małżeństwo wymaga kompromisów i zdolności podporządkowania się, a w trudnych sytuacjach zawsze należy stawiać dobro rodziny nad dobrem jednostki. Takie były wartości tamtych dni.

Przez bardzo długi czas wychowanie dzieci wiązało się z systematycznym gwałceniem ich integralności – to znaczy psychicznych i fizycznych granic i potrzeb. Takie postępowanie uznawano za właściwe i wskazane. Ignorowano także integralność kobiet, natomiast integralność mężczyzn była gwałcona na rynku pracy, zwłaszcza jeśli chodzi o pracowników fizycznych i umysłowych niższego szczebla.

Przeciwny model – który przyznaje wyższość jednostce – nie jest zresztą wcale lepszy. Możemy przez jakiś czas ignorować wspólnotę, ale i tak zawsze