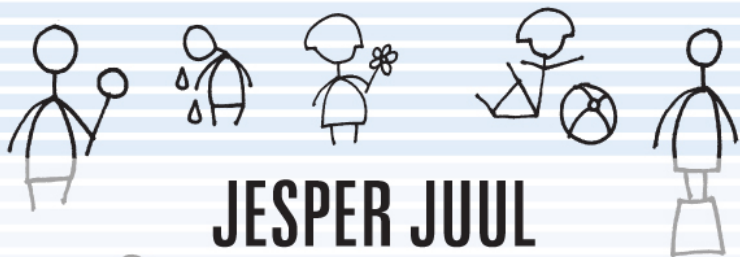


SKANDYNAWSKI BESTSELLER DLA RODZICÓW!



JESPER JUUL

„NIE”  
z miłości



MĄDRZY RODZICE — SILNE DZIECI



JESPER JUUL

**„NIE”  
z miłości**

Mądrzy rodzice  
— silne dzieci

**NDi**

Tytuł oryginału duńskiego  
KUNSTEN AT SIGE NEJ MED GOD  
SAMVITTIGHED

Projekt graficzny  
PIOTR GIDLEWSKI

Published by Forlaget Apostrof, Copenhagen  
2006

© Copyright by Jesper Juul 2006

Represented by Leonhardt & Høier Literary  
Agency A/S, Copenhagen

© Copyright for the Polish translation and edition  
by Wydawnictwo MiND Dariusz Syska 2011

ISBN 978-83-62445-10-3

## Wprowadzenie

- *Czy mogę dzisiaj później się położyć?*
- *Jesteś jeszcze za mały... Poza tym trzeba już odpocząć.*
  
- *Dlaczego nie mogę zrobić sobie tatuażu?*
- *Naprawdę nie widzisz, że tatuaże wyglądają beznadziejnie?*
  
- *Chcę lody!*
- *Nie wolno jeść za dużo lodów. Od tego może rozboleć brzuch.*
  
- *Nie chcę do przedszkola!*
- *Bzdura! Przecież lubisz chodzić do przedszkola!*
  
- *Możesz dać mi jakieś pieniądze na imprezę w sobotę?*
- *Przecież dopiero co wczoraj dostałaś kieszonkowe!*

Takie rozmowy można często usłyszeć w domu. Ale co znaczą przytoczone w nich odpowiedzi: są przyzwoleniem, odmową czy odłożeniem decyzji na później?

Wszystkie relacje oparte na miłości zostają przypieczętowane przez słowa potwierdzenia płynące prosto z serca. Tak jest z sakramentalnym TAK, które wypowiadamy, kiedy decydujemy się na wspólne życie z kimś. W ten sposób zapewniamy partnera o szczerości naszych uczuć i bierzemy na siebie zobowiązanie, które stanowi istotną część ideału wspólnego życia. To samo pozytywne nastawienie powinno widzieć w oczach swoich rodziców nowo narodzone albo adoptowane dziecko – jako symbol początku związku na całe życie.

Większość ludzi ma w swoim życiu chwile, kiedy owo krótkie TAK było dla nich największym darem. Jest ono symbolem otwartości i wyrazem zaufania, a także przejawem chęci stworzenia wspólnej przestrzeni, w której na chwilę można zapomnieć o samotności. Pierwszy pocałunek nastolatków czy poważne i pełne oddania TAK w urzędzie stanu cywilnego, albo głębokie i pełne zaufania spojrzenie niemowlęcia – za każdym razem ma się uczucie otrzymania cudownego daru. Często postanawiamy sobie, że zrobimy wszystko, aby na taką akceptację zasłużyć, ale równie często o tym zapominamy w natłoku spraw dnia codziennego.

W ten sposób akceptacja powoli traci charakter daru i przybiera postać żądania, a nawet obo-

wiązku. Partner wymaga od nas bezwarunkowej akceptacji, nauczyciel w szkole rości sobie prawo do całkowitego zaufania uczniów, a starsi rodzice zakładają, że dzieci powinny ich stale odwiedzać. Kiedy gaśnie spontaniczna radość z dawania i brania, znikają również miłość i wzajemne zaufanie. W związkach damsko-męskich zwiastuje to niekiedy nadejście skomplikowanego siódmego roku znajomości. Między rodzicami i dziećmi sytuacja taka rozwija się najpóźniej wtedy, gdy dzieci potrafią już dobrze mówić, a ich rosnąca autonomia rozbija w puch oczekiwania i marzenia rodziców.

Zachodzi wtedy zmiana, która polega na tym, że dorośli zaczynają uwalniać się od obowiązku mówienia swemu dziecku tylko TAK. Sygnalizują to swoim zachowaniem albo mruczą pod nosem: „Tak, tak...”, które znaczy tyle samo, co NIE. Zaczynają też czynić dzieciom zarzuty, ponieważ odczuwają swoją sytuację jako więzienie. Obowiązek mówienia TAK zabija radość.

Miłość między rodzicami i dziećmi nie umiera tak szybko, ale rodzice nie potrafią często przyjąć dziecięcego NIE jako ważnego daru. Dziecięca negacja jest całkowicie szczerą i zarazem pozbawioną złej woli czy ukrytych pretensji, które tak często zatrują słowa dorosłych. Tymczasem rodzice odbierają ją zbyt osobiście, nie wiedząc, że nie jest skierowana przeciwko nim. Dzieci wyznaczają w ten sposób granice swojego terytorium i pokazują dorosłym, kim tak naprawdę jest ta mała

istota, która ich bezgranicznie kocha. Oczywiście, proces ten przebiega poza świadomością dziecka, chociaż czasami dobrze byłoby traktować go jako przemyślane działanie.

Ostatnie piętnaście lat debaty na temat wychowania dzieci zostało zdominowane przez pojęcie granic. Można by wręcz pomyśleć, że jest to kluczowy punkt w relacjach między rodzicami i dziećmi. Pozorna konieczność stawiania dzieciom granic osiągnęła już niemal status dogmatu religijnego – i biada temu, kto chciałby go podważyć! Można wtedy zasłużyć na zarzut nieodpowiedzialności i lenistwa. Ale nowa fala prymitywizmu nadciąga wraz z nieomylnymi supernianiami i specjalistami od psychologii dziecięcej, którzy chwają się, że w ciągu kilku dni potrafią najbardziej chaotyczną rodzinę zamienić w oazę spokoju i harmonii.

Znamienne jest, że potrzeba stawiania dzieciom granic wzrasta wraz z dramatycznym zacieśnianiem ich psychicznej i fizycznej wolności. Widzi się tylko, że dzieci stały się dzisiaj bardziej swobodne w obcowaniu z dorosłymi i że zaczęły grać dużą rolę jako konsument rozmaitych dóbr. Nikt jednak nie dostrzega, że do zera zmały ich szanse życia i bawienia się z innymi dziećmi według swoich wyobrażeń i bez ingerencji dorosłych. Jeszcze pokolenie wcześniej istniała owa wolna od dorosłych przestrzeń, w której dzieci mogły rozwijać to, co mądrze nazywa się kompetencjami społecznymi – a czego nie są w stanie nauczyć ich



ani rodzice, ani szkoła, ani przedszkole. Dzisiaj od dzieci wymaga się, aby były zdolne do „funkcjonowania” – jeśli można użyć tego nieludzkiego terminu – co prowadzi do uniformizacji, która pełni funkcję społecznego kaftanu bezpieczeństwa.

Ta książka nie mówi o konieczności stawiania dzieciom granic ani o tym, jak w możliwie krótkim czasie zdobyć nad nimi kontrolę. Mówi o tym, że dla jakości wzajemnych relacji trzeba czasem powiedzieć NIE, żeby sobie samemu móc powiedzieć TAK.

W książce tej wyjaśniam, dlaczego musimy – w interesie wszystkich – wyznaczać granice swojej przestrzeni – i jak możemy to robić bez obrażania i ranienia innych\*.

Poza tym musimy nauczyć się to robić z dobrą wolą, a także ze świadomością, że w ten sposób stajemy się dla naszych dzieci wzorem do naśladowania.

W relacjach z ludźmi, w których główną rolę gra miłość, poznajemy lepiej i głębiej samych siebie.

\* Autor rozróżnia dwie rzeczy: stawianie granic dzieciom i wyznaczanie granic własnej przestrzeni. Różnica jest subtelna, ale kluczowa. Stawiając granice dzieciom, przyjmujemy obiektywny punkt widzenia i określamy, co mogą robić, a czego nie. Wyznaczając swoje granice, określamy, co z naszego punktu widzenia jest dopuszczalne, a co nie, ponieważ narusza nasze potrzeby albo wartości. Zob. Jesper Juul, *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważnie?*, MiND, Warszawa 2011 (przyp. tłum.).

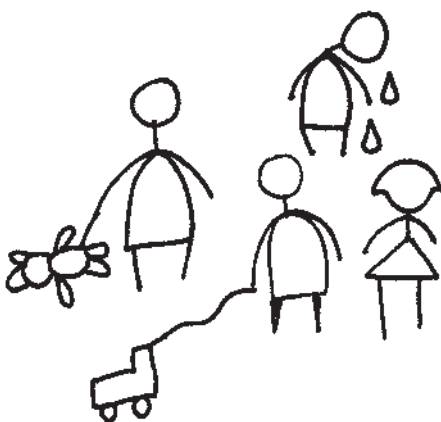
Kiedy kochamy, stajemy się także bardziej otwarci i narażeni na zranienie i dobrowolnie poświęcamy własne granice na korzyść wzajemnej bliskości i życia z kimś. Wraz z dojrzewaniem i rozwijaniem się związku poznajemy swoje nowe strony. Niektóre granice, wcześniej dla nas ważne, znikają, za to dochodzą inne lub wracają te, z których kiedyś zrezygnowaliśmy. Goją się stare rany, a pojawiają nowe. Życie w rodzinie często przyprawia nas o blizny lub siniaki – oczywiście w przenośnym sensie. Z nich możemy nauczyć się czegoś o sobie i innych. Uczymy się brać w opiekę tych, którzy zostają zranieni, uczymy się szacunku dla innych i wyznaczania własnych granic, a nasze zachowanie zyskuje przez to przejrzyistość i zrozumiałość. Ucząc się jaśniejszego wyrażania samych siebie, nie tylko zaczynamy czuć się lepiej ze sobą, ale także stajemy się bardziej wartościowi dla innych.

Książka ta wyrosła z głębokiego szacunku dla tego pokolenia rodziców, które pierwsze zaczęło dbać o rozwój roli ojca i matki – mając za punkt wyjścia jedynie własne myśli, uczucia i wartości, ponieważ nie istnieje już żaden kulturowy ani psychologiczny konsens na temat wychowania, na którym mogliby się oprzeć. Jednocześnie muszą tworzyć związki na zasadach partnerskich, które zaspokoją potrzeby każdej ze stron i sprostać wymaganiom wspólnego życia. Jeśli ma się to udać, trzeba nauczyć się sztuki mówienia NIE.

Nazywam to sztuką, ponieważ nasze NIE powinno pochodzić z wewnątrz, być osobiste i „robić wrażenie”. Jediną alternatywą jest ciągle powtarzanie pretensji typu: „Ile razy muszę ci to jeszcze powtarzać? Mówiłam (mówiłem) to już setki razy!”. Cierpi na tym nasza godność i szacunek dla siebie.

Tylko wtedy możemy mówić szczerze TAK do innych i do siebie, kiedy jesteśmy w stanie także szczerze powiedzieć NIE.

# SZTUKA ODMAWIANIA DZIECIOM



Większość rodziców najchętniej niczego nie odmawiałyby dzieciom. Chcieliby dać im wszystko, na co ich tylko stać, a nawet oddaliby za nich życie. To całkowicie logiczne, ponieważ TAK jest najprostszym symbolem miłości. To niejako kod, którym sygnalizujemy, że wszystko jest takie, jak powinno być. W zasadzie nie można nic zarzucić komuś, kto pozwalałby dzieciom na wszystko – pod warunkiem że jego zgoda zawsze płynęłaby z głębi serca i byłaby wolna od ukrytych myśli i niewypowiedzianych oczekiwań. W praktyce jest to jednak niemożliwe, ponieważ ludzie, którzy lubią mówić TAK, rzadko akceptują, kiedy ktoś mówi do nich NIE.

Gdy zapoznamy się z literaturą pedagogiczną i posłuchamy doświadczeń znajomych, szybko dojdziemy do wniosku, że rodzice zawsze mieli problem z odmawianiem. Były czasy, kiedy dzieci zbyt często słyszały NIE, i były takie, kiedy słyszały je za rzadko. Na przykład pokolenie moich

rodziców postępowało zgodnie z zasadą, że dla bezpieczeństwa prawie zawsze należy mówić NIE. Odmowom towarzyszyły często groźne miny i ostry ton, które zdradzały, jak mało komfortowa była to zasada, ponieważ oni o wiele bardziej woleliby mówić TAK. Próbowano nauczyć nas posłuszeństwa takimi słowami:

- *Kiedy mówię NIE, to znaczy NIE!*
- *Nie mówi się bez pytania!*

W latach pięćdziesiątych rodzice obrali inną strategię. Na dziecięce prośby z zasady – dla bezpieczeństwa – odpowiadali TAK, choć niechętny ton głosu i wzruszanie ramionami zdradzały, że nieraz woleliby powiedzieć NIE.

Między tymi dwoma metodami jest nie tylko różnica pięćdziesięciu lat. Pochodzą one także z zupełnie różnych społeczeństw. Pokolenie moich rodziców żyło w dość biednych czasach, kiedy dorośli często musieli odmawiać, ponieważ nie było ich stać na spełnianie dziecięcych życzeń. Tym, którzy mogli sobie pozwolić na więcej, zarzucano z zazdrości, że rozpuszczają swoje dzieci. Niezależnie od tego, „wiedziano” także, na czym polega właściwe wychowanie i na co wolno dzieciom pozwolić, a na co nie.

Dzisiaj żyjemy w społeczeństwie cieszącym się nadmiarem dóbr. Jednak większość ludzi popada w fałszywą tożsamość, która przytłacza ich praw-

dziwą osobowość: stali się konsumentami – i tak samo ich dzieci. Wracają do domu z wypchany-  
mi torbami i z błyszczącymi oczami opowiadają  
o swoich udanych zakupach\*.

Nie ma już śladu po większości zasad, norm  
i wartości tamtego ubogiego społeczeństwa sprzed  
lat. I jeśli dobrobyt naszych czasów będzie trwał  
dłużej, nowe pokolenia będą musiały ustalić za-  
sady życia w społeczeństwie nadmiaru, tak aby  
uniknąć poważnego uszczerbku na zdrowiu psy-  
chicznym swoich członków.

Dla wielu rodziców z finansowego punktu widze-  
nia nie ma znaczenia, czy w jakiś ciepły dzień ich  
dziecko zje jedną, dwie czy pięć gałek lodów albo  
czy za ubranko komunijne zapłacą trochę więcej  
lub mniej. Na wszelki wypadek kupią droższe, aby  
synek czy córka mogli dobrze się czuć w grupie  
rówieśników. A być może zrobią to również po to,  
by podkreślić swój własny status. Nie jest wszak  
wielką tajemnicą fakt, że dzieci często mają za za-  
danie podkreślać dobrobyt, świetność i moralność  
swoich rodziców – lub ewentualnie tuszować ich  
brak.

Brak konieczności odmawiania dzieciom może  
często wynikać właśnie z dobrobytu, choć oczy-  
wiście nie jest to jedyna przyczyna. Jedni rodzice  
unikają w ten sposób konfliktów albo zgadzają się  
na wszystko dla własnej wygody, inni chcą zamienić

---

\*Za błysk w oczach odpowiada endorfina – hormon uwalniany przy  
szybkim zaspokojeniu jakiejś potrzeby (przyp. aut.).

swój dom w miniraj dla dzieci, a jeszcze inni fałszywie rozumieją zasadę przyjaźni z dzieckiem.

Zanim złożymy wizytę w kilku takich domach, chciałbym powiedzieć parę słów, dlaczego ważne jest, aby umieć powiedzieć dziecku NIE.

W relacjach między członkami rodziny chodzi nie tyle o to, co robimy, ale przede wszystkim o to, jak i dlaczego to robimy. Nie ma powodu sądzić, że jest jakaś właściwa liczba NIE, które należy wypowiedzieć w ciągu dnia. Ale mamy wiele powodów, aby uznać, że zbyt dużo nieszczerých, defensywnych i niepłynących z przekonania TAK może zepsuć relacje między rodzicami i dziećmi.

### **NIE wynikające z miłości**

Kiedy kształciłem się na terapeutę rodzinnego, po raz pierwszy usłyszałem zdanie, że „NIE to odpowiedź, w której jest najwięcej miłości”. Wtedy tego nie rozumiałem i dopiero po wielu rozmowach z członkami różnych rodzin pojąłem głębszy sens tego zdania. Gdy dzisiaj patrzę wstecz na moją praktykę terapeuty, uświadamiam sobie, jak wiele trudności i konfliktów powstaje dlatego, że ludzie nie są w stanie powiedzieć NIE wtedy, kiedy chcieliby to zrobić. Nie potrafią wy-



tyczyć własnych granic albo nie umieją wyrażać się dość jasno, bo kultura danej rodziny na to nie pozwala.

Nie twierdzę, że powinniśmy częściej sobie odmawiać, ale że za mało troszczymy się o nasze indywidualne granice i potrzeby, a potem zrzucamy za to winę na innych. Sztuka mówienia NIE oznacza również umiejętność wzięcia odpowiedzialności za swoje życie – w interesie wszystkich.

Oczywiście, nasze zachowanie zawsze jest jakoś uzasadnione. Na przykład, nie chcemy innych ranić albo unikamy konfrontacji (choć to pociąga za sobą większe konflikty w przyszłości). Chcemy, aby inni nas lubili (choć skutek jest taki, że ani inni, ani my sami siebie nie lubimy). Im bardziej pragniemy być lubiani, tym bardziej ryzykujemy, że zostaniemy wykorzystani albo stracimy szacunek w oczach innych. Im bardziej staramy się wszystkim nadskakiwać, tym więcej niechęci do ludzi odczujemy potem. A im więcej wspaniałości chcemy zademonstrować, tym więcej małostkowości znajdziemy w sobie na końcu.

Wszystkie te nasze zachowania płyną z jednej zasadniczej potrzeby, by być kimś wartościowym dla osób, na których nam zależy. A nigdzie nie jest ona silniejsza niż wobec naszych dzieci, którym nie tyl-

ko chcemy dać wszystko, ale którym życzymy lepszego życia niż nasze własne. Połączenie tej silnej potrzeby i ambicji, jakie pokładamy w dzieciach, jest bez wątpienia źródłem problemów ze znalezieniem zdrowej równowagi między TAK i NIE. Dużo trudniej mówić NIE i dlatego jest w nim więcej miłości, bo wymaga więcej roztropności, zaangażowania, szczerości i odwagi.

### **Jak postępować z niemowlętami?**

Małe dzieci nie mają problemu z odmawianiem. Jeszcze zanim nauczą się mówić, już wołają NIE do rodziców i innych ludzi: kiedy potrzebują spokoju, po prostu odwracają głowę; najedzone, zasypiają na piersi matki, nawet gdy jest w niej jeszcze dużo pokarmu. Wypluwają jedzenie, jeśli mają go dosyć, i głośno protestują, gdy oddaje się je w ręce obcych albo chce się położyć je spać, kiedy nie są śpiące.

Na tym etapie życia rodzinnego dorośli muszą poświęcać swoje potrzeby i cele na rzecz rozwoju dziecka. Ów kontrast między oczywistością, z jaką dzieci demonstrują swoje NIE, i zobowiązaniem rodziców do bezwarunkowego TAK rodzi pierwsze poważne konflikty i nierzadko wymaga od dorosłych dużej samokontroli.

Jednak nawet niemowlęta chcą współdziałać z rodzicami. Również one mówią TAK rodzicom

i kulturze, w którą zostały rzucone. Ich jedynym warunkiem jest to, żeby czuć się dobrze w ich ramionach. To jest właśnie ta potrzeba bezpieczeństwa, którą wielu dorosłych próbuje zaspokoić, spełniając każdą ich zachciankę – a którą pięćdziesiąt lat temu zaspokajano, ustalając ścisłe reguły i granice, nieprzekraczalne nawet wtedy, gdy dziecko protestowało płaczem. Słynny amerykański lekarz dr Benjamin Spock uspokajał wtedy zaniepokojone matki, twierdząc, że płacz dziecka pozytywnie wpływa na ich płuca.

Rodzice dzieci w wieku do około osiemnastu miesięcy muszą więc zaspokajać ich potrzeby często kosztem własnych. Powinni jednak pamiętać, że jest to tylko tymczasowe. Gdy dziecko budzi się z płaczem, przerywają swój sen, żeby się nim zająć; kiedy choruje, nieraz zmieniają swoje plany; a gdy w pieluszce jest już pełno, przerywają ciekawą rozmowę, żeby ją zmienić.

Nie znaczy to w żadnym razie, że dorośli powinni zrezygnować z własnego życia, własnych potrzeb, uczuć i wartości. Kiedy tak się dzieje, zostaje zachwiana ich przywódcza rola w rodzinie – a ta jest warunkiem poczucia bezpieczeństwa dzieci.

Kiedy budzi nas w nocy trzymiesięczny synek, nie marzymy o niczym innym, jak tylko żeby znowu zasnął. Fakt, że sobie tego życzymy, nie powinien wywoływać wyrzutów sumienia. Należy zaspokajać potrzeby dziecka, ale nie wolno wyrzekać się własnych. Kto bowiem neguje własne