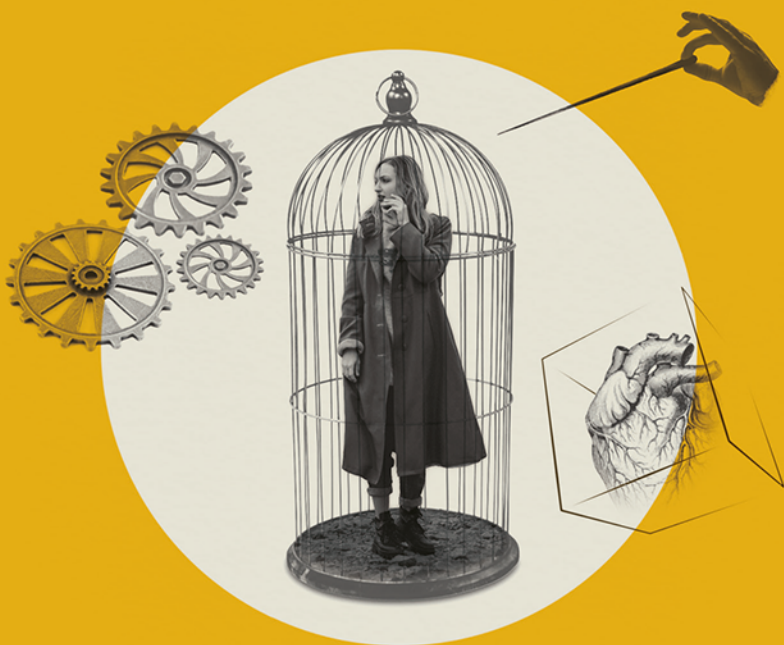


Agnieszka Kozak Jacek Wasilewski



UWIEŹIENI W SŁOWACH RODZICÓW

Jak uwolnić się od zaklęć,
które rzucono na nas
w dzieciństwie

onepress **sensus**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Ilustracje w książce i na okładce: Joanna Celusta

Projekt typograficzny i skład: Adrian Partyka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zairzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?slozak>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8528-3

Copyright © Agnieszka Kozak, Jacek Wasilewski 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp · 5

Zaklęcia zakazu · 19

- Dziewczynki się nie złością (nie okazuj emocji) · 20
- Chłopaki nie płaczą (nie czuj) · 34
- Nie rób kłopotu (nie chciej) · 52
- Ojciec wie lepiej (nie miej swojego zdania) · 66
- Nie mów nikomu, co dzieje się w domu (nie ujawniaj przemocy) · 84
- Życie to nie zabawa (nie miej przyjemności) · 110
- A nie mówiłem? (nie działaj, bo pożałujesz) · 128
- To tylko żarty... (nie możesz się bronić) · 142

Zaklęcia nakazu · 157

- Musisz być dzielna (radź sobie) · 158
- Bądź grzeczna (dostosuj się) · 174
- Co ludzie powiedzą (bądź jak inni) · 190
- Bo pan cię zabierze (ulegaj) · 208
- Postaraj się bardziej (spełniaj oczekiwania) · 226
- Nie bądź jak ojciec (zniknij, bądź kimś innym) · 246

Słowa, które zdejmują moc zaklęcia · 263

Przepraszam · 274

Wybaczam · 292

Dziękuję · 306

Doceniam · 318

Proszę · 334

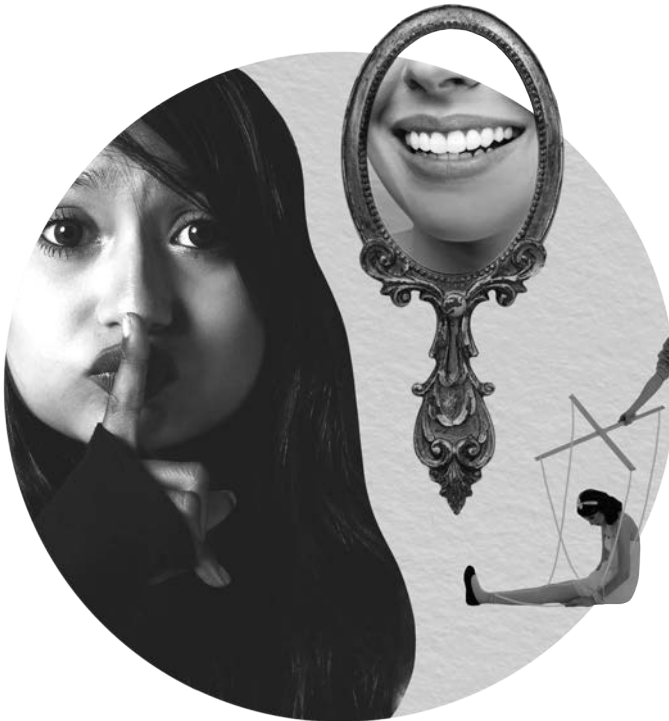
Wybieram · 344

Obiecuję · 362

Zakończenie · 373

Zaklęcia zakazu

*Dziewczynki się nie złością
(nie okazuj emocji)*



Ola podczas spotkania mówi lekko ściszoneym głosem, czasami można odnieść wrażenie, że mówi na wdechu. Ma smutną twarz, choć jest atrakcyjną, zadbaną kobietą. Jest przeciążona pracą, obowiązkami domowymi, ogólnie życiem. Ma 42 lata, a jak sama mówi, czuje się, jakby miała 75. Ostatnio bardzo źle sypia, mało je, nie ma chęci wychodzić z domu. Sporo czytała w internecie o depresji, więc zastanawia się, czy jest chora, ale wstydzi się pójść do psychiatry. Kiedy ktoś podnosi na nią głos, reaguje płaczem. Zdarza jej się czasami płakać wieczorem po trudnym dniu w pracy — szef coraz więcej od niej wymaga i choć na razie nadludzkim wysiłkiem daje radę sprostać coraz to nowym zadaniom, boi się, jak długo to potrwa. Wszyscy wokół niej awansują, ona zawsze dostaje bardzo dużo słów uznania od swojego szefa, nigdy jednak nie jest brana pod uwagę przy podwyżkach czy działaniach rozwojowych, ale zawsze jest pierwsza na liście osób, którym zostanie przydzielony odpowiedzialny projekt. Koledzy w pracy robią mniej, a zarabiają więcej. Czasami myśli, że chciałaby umieć być bezczelna i powiedzieć, co myśli, ale... no właśnie... przecież *dziewczynki się nie złością*. To zdanie, które ma mocno zapisane w głowie od dzieciństwa. Nawet pamięta, że kilka razy podjęła próbę wyrażenia swojej złości, kiedy była mała, ale oboje rodzice stanowczo to zatrzymali. Zresztą,

mama też nigdy się nie złościła — Oli bardzo jej brakuje, właśnie mija 5 lat, odkąd zmarła na raka. Mąż Oli, Marek, jest człowiekiem przebojowym, bardzo lubianym wśród znajomych. Ola niczego nie może mu zarzucić, on wiezie prym w ich małżeństwie i dzięki niemu ona w ogóle czasami wychodzi do świata. Marek namawia ją, żeby rzuciła pracę, która ją przeciąża, ale Ola intuicyjnie czuje, że zmiana pracy niczego nie zmieni, ponieważ to ona nie potrafi odmawiać i reagować na wykorzystywanie w pracy...

Powikłania, które powoduje to zakłęcie

Złość, jak cała emocjonalność człowieka, ma podbudowę fizjologiczną i psychologiczną. Jest ona emocją podstawową, czyli taką, która jest pierwotna. Pojawia się niezależnie od kultury, w której żyjemy. Każdy z nas doświadcza złości, nie ma możliwości, żeby się nie pojawiała — różnimy się tym, co z nią robimy, czy ją do siebie dopuszczamy, czy ją rozumiemy, czy pozwalamy ją sobie wyrażać zewnątrz lub wewnątrz.

Jej główną funkcją jest ochrona granic, kiedy ktoś chce je przekroczyć lub naruszyć. Jest więc sygnałem ostrzegawczym dla nas, jest czymś, co nas chroni. Kiedy organizm postrzega daną sytuację jako zagrożenie, aktywuje różne obszary w mózgu i organy w naszym ciele do wzmożonej pracy, do tego, by pobudzić nas do aktywności na zewnątrz, do tego, by wykonać jakiś ruch. Podnosi się poziom adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu. To siła wewnętrzna, która mobilizuje nas do działania, do konfrontacji z kimś lub czymś, co naszą złość wzbudziło. Czy złość może zaszkodzić urodzie? Jeśli popatrzymy na to, co pojawia się na twarzy osoby złośczonej się, to możemy zobaczyć napięte mięśnie, zaciśnięte usta, lekko przekrwione oczy.

Twarz osoby złośczącej się może wydawać się brzydka, a przecież świat nie lubi brzydoty, a my chcielibyśmy mieć ładne, uśmiechnięte dzieci, zwłaszcza córki — więc lepiej dla nich, żeby jednak się nie złościły. Tylko czy na pewno lepiej dla nich, czy dla nas jako rodziców?

Zauważmy, że dziecko, które się złości, czyli tupie, krzyczy, wierzga, pluje, mówi trudne rzeczy, ma coś ważnego do zakomunikowania światu dorosłych. Możliwe, że inne sposoby już zawiodły, więc sięga po takie. Jest to forma komunikatu od niego do nas. Możemy chcieć ten komunikat

odczytać, ale możemy też nie chcieć go słyszeć, bo jest dla nas za trudny albo go nie rozumiemy; wtedy pojawi się zaklęcie: *dziewczynki się nie złoścą, a jak się będziesz złościła, to nikt cię nie będzie chciał*. Czyli jak będziesz komunikować światu to, co dla ciebie ważne, to zostaniesz sama. Inną formą tego zaklęcia jest: *złość piękności szkodzi, a przecież nie masz czym szastać*. Bo przecież w bycie dziewczynką nadal wpisane jest bycie ładną, miłą i uśmiechniętą.

A my przede wszystkim jesteśmy ludźmi, a dopiero potem mamy płęć.

Z czym więc zostaniemy, jeśli wyłączymy złość, uznawszy ją za coś złego, czego trzeba się wyzbyc?

Jeśli wyłączymy złość jako informację o przekroczeniu granic, to narażamy się na bycie krzywdzonymi, nadużywany, wykorzystywanymi. Czy rodzic, który zabrania dziecku się złościć, zdaje sobie sprawę, że naraża je na nadużycie? Pewnie nie. Wielu rodziców nawet nie zdaje sobie sprawy, że jeśli wychowuje dziecko jak miłego,

Twarz osoby złośczącej się może wydawać się brzydka, a przecież świat nie lubi brzydoty, a my chcielibyśmy mieć ładne, uśmiechnięte dzieci, zwłaszcza córki — więc lepiej dla nich, żeby jednak się nie złościły

potulnego kota, to nie może oczekiwać, że w dorosłym życiu będzie ono tygrysem — walczącym o siebie i stawiającym granice innym.

Złość jest bardzo podobna do mechanizmu stresu — fizjologiczną podbudową złości jest uruchomienie się fizjologicznego mechanizmu stresu. Jeśli nie nauczymy się rozumieć swojej złości i zepchniemy ją na margines, to może się okazać, że organizm przestanie sobie radzić ze stresem, gdyż ważna jego część jest uciszona, bo ma „nie czuć”.

Odcięcie od złości powoduje także odcięcie od innych emocji, a to z kolei prowadzi do opuszczenia, osamotnienia. Pięknym przykładem takiej historii jest film „Kraina lodu”, w którym bohaterka Elza od początku była uczona, że nie wolno jej czuć złości, ponieważ może być ona destrukcyjna dla innych. Zauważmy, że odcięcie od złości powoduje też brak kontaktu z przyjemnymi emocjami, w przypadku Elzy z miłością. Może być drogą do trudności w budowaniu bliskości czy przyjaźni, ponieważ zakłęcie mówi, że nie wolno się złościć, bo jak będziesz to robić, to nikt cię nie będzie chciał. Lęk przed odrzuceniem może powodować, że taka osoba sama porzuca, zostawia, zanim mogłaby być porzucona. Elza też odchodzi, buduje sobie piękny pałac na skale, zamyka serce, jest osamotniona. Pozostaje odcięta od siebie i od świata, który nie potrafił zaakceptować tego, co w niej żywe.

Złość jest także reakcją na frustrację i krzywdę. Frustracja to sytuacja, w której jakieś ważne dla nas cele są niemożliwe do zrealizowania, jakieś potrzeby nie mogą być zaspokojone, jakieś oczekiwania niespełnione. Złość jest więc ważną informacją o tym, co w nas żywe. Kiedy się pojawia, jest wyrazem czegoś ważnego dla nas, co domaga się, by być zauważone. Domaga się tak bardzo, że tupiemy nogami, trzaskamy drzwiami, krzyczymy lub mówimy róż-

ne okropne rzeczy. I wtedy w ocenie społecznej nie wydajemy się „ładni”, gotowi do podziwiania w galerii piękności przez tych, którzy mogą nas „wybrać”.

Po co nam ta piękność? Żeby przyciągać, wabić, cieszyć oko innych, a przy okazji nasze. Ale rycerzowi albo bokserowi, albo nawet politykowi nikt nie powie: *złość piękności szkodzi*. Dlaczego? Bo on nie pracuje pięknnością, ale działa w świecie. Jeśli tego świata nie akceptuje, stara się go zmienić. Bo złość, gniew, dają siłę do tego, żeby się przeciwstawić, żeby się nie zgadzać na zmienianie. Bez tej emocji niełatwo się zmobilizować i trudniej zaznaczać swoje granice. Nie znaczy to, że masz się na wszystkich wydzierać. Chcemy podkreślić, że gniew jest życiem w tobie i ma ważną funkcję do spełnienia.

Zobaczmy to na kilku przykładach. Wyobraź sobie, że jesteś w jakimś oddaleniu od domu i widzisz na podglądzie domowej kamery, że do twojego domu zakrada się złodziej. Otwiera twoją szafę, twoje biurko i widzisz, jak wyrzuca rzeczy na podłogę. Co czujesz?

Albo wyobraź sobie, że jesteś w przedszkolu, akurat poszłaś umyć ręce na zaplecze, a kiedy wracasz, widzisz, jak niesprawiedliwie został podzielony tort dla twojego dziecka i ktoś usiłuje mu wmówić, że każdy dostał taki sam kawałek, kiedy widziałaś, że ten był ostatni i najmniejszy, a tort został podzielony nierówno. Co czujesz?

Albo sytuacja podczas ważnego zebrania, które ma zdecydować, w jakim miejscu będziecie pracowali i jak daleko będzie trzeba dojeżdżać. Ktoś nie daje ci dojść do słowa i chce cię przekonać, że wie lepiej, co jest dla ciebie dobre. Co czujesz?

To, co w takich sytuacjach narasta, to złość. Jako wewnętrzna niezgoda na taką sytuację. Ta niezgoda to punkt wyjścia, żeby zacząć działać. Im bardziej niesprawiedliwy podział tortu, tym większa na to niezgoda, większa złość i większe prawdopodobieństwo działania.

I o to działanie nam chodzi — bez tej energii zostajemy w miejscu, nie możemy wykonać ruchu, by zadbać o to, co dla nas ważne.

Czy kiedy mężczyzna widzi, że mu złodziej wchodzi do domu, słyszy: *złość piękności szkodzi*? Powiedzmy, że rzadko. W jakich sytuacjach zatem słyszy to kobieta? W sytuacjach, które są próbą sił i rozmówca chce kobietę wyeliminować z dyskusji, nie biorąc pod uwagę jej argumentów i nawet nie próbując potraktować jej po partnersku. W takich sytuacjach narzucania dominacji brak złości to wyraz podporządkowania — ten, kto dominuje, wyznacza, kto może się nie zgadzać i czyje zdanie jest brane pod uwagę, czyje zdanie jest tu bardziej wartościowe. Dominujący pan nie pozwoli wyrażać słudze złości ani dominująca pani nie pozwoli na to pokojówce. Tak jak podporządkowywane dziecko nie powinno się złościć, tak i nie powinna tego robić podporządkowywana kobieta. Ani dziecko, ani ona nie powinny przeklinać — bo to agresja, bo zarówno ona, jak i dziecko mają mniejsze prawo łamać normy. Kobieta nie powinna się bić. Nie powinna stawiać na swoim, nie powinna być bezpośrednia, decyzyjna ani czegoś chcieć. W ogóle — czy w związku z mężczyzną? Chyba dotyczy to przede wszystkim relacji między płciami. Jeśli kobieta wyraża złość, to w myśl tego zaklęcia staje się niekobieca — staje się babochłopem, heterą, czyli traci uległość, nie można nią już sterować ani jej czegoś narzucić. Dlatego wcześniej kobiety nie mogły zarządzać majątkiem bez zgody męża, nie mogły studiować na uniwersytetach — zauważmy, że Maria Skłodowska właśnie dlatego wyjechała z Polski, bo nie mogła tu studiować. W filmie z lat 50. pt. *Irena do domu* widzimy, jak trudno żonie mającej dziecko było po prostu podjąć pracę, a już w zawodzie taksówkarza — zgroza.

Z czego może wynikać, że rodzic tak mówi

Dorośłym trudno jest wytrzymać złość, dlatego używają zakłęcia, by wyłączyć ją u dziecka. Powodów może być wiele.

- Jednym z nich jest to, że czasami nie mają kontaktu ze swoimi potrzebami i uczuciami — trudno jest im wtedy wytrzymać złość dziecka, mimo że ono bardzo wtedy potrzebuje, by dorośli to wytrzymał, bo wówczas dostaje wsparcie, którego tak bardzo pragnie, gdy w środku jego ciała toczy się burza. „Właśnie tego potrzebuje dziecko, by rodzic był *empatyczną skarbonką* na emocje. Oznacza to, że jesteś obok dziecka, rozumiesz i akceptujesz jego odczucia, ale te emocje cię nie przytłaczają. Gdybym miała to do czegoś porównać, to do relacji, jaka jest między psychoterapeutą a pacjentem. Takie podejście oznacza, że możemy z dystansem obserwować na przykład gniew dziecka, rozumiemy, skąd on się bierze, pomagamy te emocje wyrazić słowami (inaczej: pomagamy znaleźć akceptowany sposób wyrażenia gniewu), a przy tym nie karzemy za złość i — co ważne — nie przejmujemy tych negatywnych uczuć. Tak samo działa to przy innych emocjach”².
- Innym powodem, uciszania złości jest lęk przed oceną otoczenia. Kiedy dziecko się złości i wyraża to werbalnie lub niewerbalnie, może pojawiać się obawa, że jest to oznaka złego wychowania lub że rodzic nad nim nie panuje. I właśnie ta chęć pokazania,

Dorośłym trudno jest wytrzymać złość, dlatego używają zakłęcia, by wyłączyć ją u dziecka

2 P. Perry, *Szkoda, że twoi rodzice nie przeczytali tej książki*, Agora, 2020, s. 77.

że panuje, że ma wpływ, że ma władzę nad dzieckiem powoduje, że zaczyna je uciszać.

- Możemy też zaobserwować, że po prostu nie ma wśród nas, dorosłych, zgody na wyrażanie złości. Oczekujemy, że wszyscy wokół nas będą mili, a jeśli coś nie podoba im się w naszym zachowaniu, to że zatrzymają to dla siebie.
- Brakuje nam wzorców reagowania na złość. Wielu osobom złość kojarzy się z agresją, a ta jest formą rozładowania złości, nie zawsze jednak musi się pojawić.
- Nadal w świecie, w którym *ojciec wie lepiej*, wygodniej jest, by dziewczynki były wychowywane na uległe, posłuszne i bez kontaktu ze sobą — łatwiej nimi wtedy zarządzać.

Kiedy mówimy: *dziewczynki się nie złością*, to dotykamy ob-

szaru walki o władzę i dominację społeczną — widać tę preferencję na przykładzie tego, jakie mężczyźni chcą mieć partnerki, a jakie chcą, żeby były ich córki. Wyniki badania³ z 2020 roku pokazały, że mężczyźni jako ogół myśląc o życiowej towarzyszce, preferowali częściej ten sam wzór co kobiety mniej

***Kiedy mówimy:
dziewczynki się nie
złością, to dotykamy
obszaru walki o władzę
i dominację społeczną***

wykształcone, czyli próbowali łączyć podejście partnerki i opiekunki. Biorąc mężczyzn ogółem, dla wielu z nich kobieta nie powinna być decyzyjna (38%), bezpośrednia (32%) i dynamiczna (30%). Te cechy pokazują, że wciąż sporo jest panów, u których nadal po-brzmiewa patriarchalna nuta — prawdziwa kobieta nie kojarzy im się z działaniem i ze sprawczością. Woleliby widzieć kobietę jako

3 Badanie zostało zrealizowane dla Narrative Impact przez agencję badawczą 4P jesienią 2020 roku, w czasie, kiedy na ulicach trwał Strajk Kobiet.

Królowną Śnieżkę, ale raczej z animacji Disneya z 1937 roku niż z filmu *Królowna Śnieżka i Łowca* (2012 rok), w którym bohaterka nie jest już taka cicha i pokorna i nie spędza czasu na śpiewaniu z ptaszkami. Ale w jednej relacji mężczyźni w swoich preferencjach nie różnili się od kobiet — kiedy chodziło o córki. Mając do wyboru z jednej strony córkę uczynną i zawsze uśmiechniętą, a z drugiej zaradną i mającą swoje zdanie, tak samo mężczyźni jak i kobiety wskazywali chętniej na to, że powinna być przede wszystkim zaradna. Córki bowiem, tak jak synowie, już nie zostają w domu, gdzie mają być ozdobą, a dla rodziców wsparciem. Dziś wyfruwają z rodzinnego gniazda i muszą sobie same poradzić. Obecnie nie ma też co liczyć na stałość męża, zwłaszcza pierwszego, więc niezależność jest w cenie.

Trudno się dziwić, że ich córki — które wychodziły tłumnie na Strajk Kobiet — też nie chcą, żeby ktoś im ustawiał świat. Ich bohaterki to Lara Croft, Katniss Everdeen z *Igrzysk Śmierci*, Rey z *Gwiezdnych wojen*, Aria z *Gry o tron* czy Fleabag. To nie jest Zosia z *Pana Tadeusza*, dla której jak Tadeusz zrobi, tak będzie dobrze. I nie po to ojcowie wysyłają swoje córki na karate, żeby ich głównymi cechami były uczynność i uśmiech. Przypomina się tu rysunek satyryczny, w którym ojciec instruuje córkę, że kiedy ktoś jej będzie chciał zrobić krzywdę, może go trzasnąć w głowę szpadlem. I że tak, może być różowy... Kiedy spojrzymy na preferencje cech, jakie powinna mieć kobieta, zwłaszcza prawdziwa kobieta, od strony pokoleń, zobaczymy, że babcie, matki, córki znacznie się różnią w określeniach prawdziwej kobiety. Na przykład rodzinność była wskazywana jako pożądana cecha przez 58% seniorek, ale już tylko przez 35% córek. Zaś niezależność jako cechę prawdziwej kobiety wskazywało 40% najmłodszych kobiet i tylko 28% najstarszych respondentek.

**„Prawdziwa” kobieta,
czyli typ idealny lub
po prostu typ społecznie
preferowany, zależy
od roli kobiety**

Obraz „prawdziwej” kobiety, czyli typ idealny lub po prostu typ społecznie preferowany, zależy od roli kobiety. Ojcowie widzą więc córki-bohaterki, które ratują świat niczym disneyowska Vaiana, ale przy partnerce chcą się czuć męsko: żeby ich podziwiała,

stała za nimi murem, nie złościła się i pozwalała im decydować, zwłaszcza gdy obszar decyzyjny współczesnego mężczyzny często nie znajduje się w pracy, w której musi się podporządkować. Dla wielu starszych ludzi kobieta musi być dobra i przyzwoita — nie może przeklinać, nie powinna wyrażać gniewu, bo tylko mężczyznom przystaje czuć słuszny gniew. Jeśli przyjrzymy się wynikom badań, zauważymy, że połowa kobiet mogła określać idealną kobietę jako: rodzinną, troskliwą, chroniącą bliskich, a około 40% także wrażliwą i cierpliwą oraz jednocześnie niezależną i pewną siebie. Czy da się to pogodzić? Raczej tak — oto troszcząca się o innych, ale i pewna siebie Daenerys Targaryen z *Gry o tron*. Bohaterka chce znieść niewolnictwo, dba o to, aby kobiety nie doświadczały przemocy seksualnej, a przy tym jest pewna siebie i bardzo niezależna, zwłaszcza w dążeniu do władzy. Kiedy ma już swój udział we władzy, nikt jej nie powie, że *złość piękności szkodzi*.

Bo *złość piękności szkodzi*. Tymczasem, jak się okazuje, coraz mniej istotne dla współczesnej kobiety i kobiecości są cechy wyglądu, którymi ma wabić i czarować. Nie oznacza to, że ma to być dla niej nieważny obszar, ale też nie jest to obszar kluczowy i definiujący kobietą siłę.

Jak możesz zdjąć moc zaklęcia

Po pierwsze — kiedy jesteś pod wpływem tego zaklęcia, możesz sprawić, że w końcu spotkasz się ze swoją złością. Zdajemy sobie sprawę, że brzmi to bardzo ogólnie,

a u niektórych może wywołać uśmiech niedowierzania, ale to naprawdę ważne. Jeśli jest to emocja, której nie znasz, bo przez wiele lat była głęboko upychana, przykrywana poczuciem winy lub wstydem, to możesz ją sobie wyobrażać jako jakieś monstrum mogące cię pożreć. Pamiętam jedno ze spotkań z psychodramy, kiedy Ania, kobieta lat 35, postanowiła zobaczyć swoją złość. Gdy wyszła na środek grupy, była w tak dużym napięciu, że trudno jej było nawet mówić, bała się swojej złości, bała się, że może być krzywdząca dla innych. Podczas pracy zobaczyła, że złość jest przykryta bezradnością, lękiem i poczuciem winy i że tak naprawdę może być jej siłą.

Sposobem na odczarowanie tego zaklęcia może być nauka odczytywania, odkrywania w sobie i docierania do rozumienia całej palety doświadczanych emocji. Pod wybuchami złości często ukryte są inne emocje, ale także lęk przed odrzuceniem, skrzywdzeniem czy opuszczeniem. Świadomość swoich stanów emocjonalnych pozwala dbać o siebie, o swój dobrostan, a przede wszystkim pozwala budować poczucie bezpieczeństwa.

- Jeśli czujesz smutek, to jest to powód do tego, żeby zapłakać.
- Jeśli pojawia się bezradność, to możesz prosić o pomoc.
- Jeśli dopada cię zniechęcenie, to możesz po prostu posiedzieć i przeczekać ten stan.
- Jeśli odczuwasz lęk lub strach, to możesz o tym komuś powiedzieć i poszukać wsparcia.

Kiedy jesteś pod wpływem tego zaklęcia, możesz sprawić, że w końcu spotkasz się ze swoją złością

Kolejnym polem do pracy jest wyrażanie, czyli komunikowanie złości w relacjach. Warto pozwolić sobie na doświadczenie tego, że wyrażona złość nie szkodzi urodzie. Jeżeli jest to trudne i brakuje wzorca, jak mówić, by złość nie była raniąca, można wziąć udział w specjalnie do tego przeznaczonych warsztatach i poćwiczyć w bezpiecznym środowisku.

W tym wyrażaniu złości w relacjach chodzi o zaznaczanie swoich granic. Aby być asertywną, musisz wiedzieć, czego chcesz. Nie

Nie możesz być asertywna, jeśli nie uznasz tego, że złość czasami pojawi się w tobie jako informacja

możesz być asertywna, jeśli nie uznasz tego, że złość czasami pojawi się w tobie jako informacja — tylko tyle i aż tyle. Przyjęta i zaakceptowana będzie ci służyć. Z kolei świadomość siebie pozwala budo-

wać głębokie, prawdziwe i bliskie relacje. Jeśli potrafisz zaznaczyć swoje granice, czujesz się bezpiecznie, a tylko wtedy możesz dać bezpieczeństwo drugiej osobie.

Możesz się też inspirować kobietami, które postanowiły grać swoją rolę niezależnie od oczekiwań otoczenia. Popatrz na sportswomenki, które chcą się wydostać z przymusu ładnego wyglądu. Na olimpiadzie w Tokio ukarano grzywną kobiecą reprezentację Norwegii w plażowej piłce ręcznej. Za to, że piłkarki założyły do gry szorty zamiast wyciętych majtek od bikini. Założyły szorty dokładnie takie, jakie mieli mężczyźni na meczu z Bułgarią. Założenie szortów na pupy zawodniczek złamało przepisy poprzez zasłonięcie pośladków i górnej części ud. Jeszcze przed startem działacze norwescy wysłali do Europejskiej Federacji Piłki Ręcznej prośbę o to, by można było grać w stroju, w którym nie trzeba epatować widokiem gołych połąci ciała — w plażowej odmianie piłki ręcznej od 2012 roku obowiązują stanik sportowy oraz majtki, które mogą mieć nie

więcej niż 10 cm długości, muszą być obcisłe, a także mieć nacięcie w kierunku górnej części nogi. Tak, żeby wizualnie nogi było więcej. Ale prośbę odrzucono, dodając informację, że za złamanie przepisów o stroju grozi grzywna 1500 euro. Kiedy norweski związek postanowił przyjąć tę grzywnę na siebie, by zawodniczki miały większy komfort gry, EHF zagroziło ostrzejszymi karami i dyskwalifikacją. Norweżki grały więc w typowych majtkach, ale zmieniły stroje na ostatni mecz. Chęć zmiany stroju tłumaczyły tym, że noszenie bikini jest niepraktyczne w trakcie miesiączki, a czasem upokarzające z powodu zachowania kibiców. Piosenkarka Pink zaoferowała pokrycie kosztów kary z własnej kieszeni. Na Twitterze napisała: „Jestem dumna z Norweżek za protestowanie przeciwko bardzo seksistowskiemu zasadom dotyczącym ich ubioru. EHF powinna zostać ukarana za seksizm. Brawo dla Was, drogie Panie. Chętnie zapłacę za Was grzywnę. Tak trzymać”.

Tymczasem na turnieju żadna męska drużyna nie została ukarana za granie w szortach ani żadnej nie zaproponowano wyciętych slipów.

W tej awanturze o majtki nie chodzi przecież o same majtki, ale o możliwość decydowania o sobie, o branie pod uwagę czyjegoś zdania i równe warunki dla wszystkich w zobowiązaniu do bycia pięknym. Norweżkom być może powtarzano: *złość piękności szkodzi*, ale właśnie w tym momencie wołały mieć wygodniej niż pięknie. I nakazowa postawa EHF wywołała u nich złość. Nie chodziło tu o pokrzykiwanie, awantury, rzucanie talerzami, ale o siłę do własnego działania.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

SŁOWA, KTÓRE NISZCZĄ SŁOWA, KTÓRE BUDUJĄ

Od początku naszego życia funkcjonujemy wśród słów. To one nas stwarzają i kształtują, kiedy jesteśmy małymi i starszymi dziećmi – istotami najbardziej wrażliwymi i bezbronnymi wobec przekazu ze strony rodziców, dziadków czy opiekunów w przedszkolu i szkole. Słowa nadają nam tożsamość, słowami jesteśmy ubierani albo w siłę i poczucie własnej wartości, albo w oczekiwania społeczne, które mogą powodować w nas lęk, unieruchamiać. Słowa tworzą wzorce myślenia i działania, z którymi każdy z nas nieświadomie idzie przez życie.

Takie słowa są jak zaklęcia. Mogą odebrać głos, bo „dzieci i ryby głosu nie mają”. Mogą zamrozić emocje, bo „chłopaki nie płaczą”. Mogą zasłonić potrzeby – „nie rób kłopotu”. Mogą zabrać odwagę wyrażania siebie, gdy wciąż słychać: „nie wydziwiał”. Mogą uspić w nas życie na długie lata. Na szczęście od słów-zaklęć w dorosłym życiu możemy się uwolnić. Kiedy uświadomimy sobie, które fatalne sformułowanie steruje akurat nami, możemy je z siebie zrzucić, odwołując się do innych, uzdrawiających słów; możemy stworzyć dla siebie nową rzeczywistość i stać się w pełni sobą. Bo słowa mają moc. Niszczącą lub uzdrawiającą. I tylko od nas ostatecznie zależy, do których się odwołamy.

Patroni medialni:



onepress **sensus**



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-8528-3



9 788328 385283

cena 54,90 zł