

Adele Faber i Elaine Mazlish

JAK MÓWIĆ
do nastolatków,
żeby nas słuchały

JAK SŁUCHAĆ,
żeby z nami
rozmawiały

Tłumaczyła
Beata Horosiewicz

Media Rodzina

Tytuł oryginału
HOW TO TALK SO TEENS WILL LISTEN...
AND LISTEN SO TEENS WILL TALK

Copyright © 2005 by Adele Faber and Elaine Mazlish
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.
All rights reserved
Copyright © 2016 for the Polish edition by Media Rodzina Sp. z o.o.

Projekt okładki
Sambor Mordalski

Ilustracje w tekście
Kimberly Ann Coe

Wszystkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentów książki – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawcy.

ISBN 978-83-8265-535-3

Wydanie 2023

Media Rodzina Sp. z o.o.
ul. Pasieka 24, 61-657 Poznań
tel. 61 827 08 50
wydawnictwo@mediarodzina.pl

Łamanie
Scriptor s.c.

Druk
Abedik

Media Rodzina popiera ścisłą ochronę praw autorskich. Prawo autorskie pobudza różnorodność, napędza kreatywność, promuje wolność słowa, przyczynia się do tworzenia żywej kultury. Dziękujemy, że przestrzegasz praw autorskich, nabywasz książki legalnie i nie udostępniasz ich publicznie, np. w Internecie. Dziękujemy za to, że w ten sposób wspierasz autorów i pozwalasz wydawcom nadal publikować ich książki.

SPIS TREŚCI

Pragniemy podziękować...	8
Jak powstała ta książka	9
Słowo od Auterek	14
1. Jak radzić sobie z uczuciami	15
2. Ciągłe jeszcze pilnujemy	49
3. Karać czy nie karać	83
4. Wspólne szukanie rozwiązania	108
5. Spotkanie z dziećmi	132
6. O uczuciach, przyjaciółach i rodzinie	142
7. Rodzice i nastolatki razem	155
8. Problem seksu i narkotyków	181
Gdy spotkamy się następnym razem...	207

1 Jak radzić sobie z uczuciami

Nie wiedziałam, czego się spodziewać.

Biegąc z parkingu do szkoły, trzymałam się kurczowo targanej wiatrem parasolki i zastanawiałam się, dlaczego ktośkolwiek miałby wychodzić z ciepłego domu w taki zimny, okropny wieczór, by uczestniczyć w zajęciach o nastolatkach.

Przy wejściu powitała mnie szefowa działu poradnictwa i zaprowadziła do klasy, w której siedziało około dwudziestu rodziców.

Przedstawiłam się, pogratulowałam im, że nie przełękli się brzydkiej pogody, i rozdałam kartki, na których mieli napisać swoje imiona. Gdy pisali, gawędząc między sobą, miałam okazję bliżej się im przyjrzeć. Grupa była zróżnicowana – niemal tyle samo mężczyzn, ile kobiet, różne pochodzenie etniczne, kilka małżeństw, pozostali w pojedynkę, niektórzy ubrani jeszcze jak do pracy, inni w dżinsach.

Kiedy skończyli pisać, poprosiłam, żeby się przedstawili i opowiedzieli nam trochę o swoich dzieciach.

Uczynili to bez wahania. Kolejno opowiadali o dzieciach, które były w wieku od dwunastu do szesnastu lat. Niemal każdy podkreślał, jak trudno jest radzić sobie z nastolatkami w dzisiejszym

świecie. Mimo to odnosiłam wrażenie, że rodzice kontrolują się, nie mówią wszystkiego, aby przypadkiem nie ujawnić zbyt wiele wobec tylu obcych osób zgromadzonych na sali.

– Zanim przejdziemy do dalszej części – powiedziałam – chcę was zapewnić, że wszystko, o czym tutaj rozmawiamy, jest poufne. Cokolwiek zostanie tu powiedziane, nie wyjdzie poza te cztery ściany. Nikt inny nie ma prawa się dowiedzieć, czyje dziecko pali, pije, wagaruje albo zaczyna życie seksualne wcześniej, niżbyśmy sobie życzyli. Czy wszyscy wyrażają na to zgodę?

Skinęli głowami.

– Uważam, że jesteście partnerami w ekscytującym przedsięwzięciu – mówiłam dalej. – Moim zadaniem będzie przedstawienie metod porozumiewania się, które mogą doprowadzić do bardziej satysfakcjonującej więzi między rodzicami a nastolatkami. Waszym zadaniem będzie sprawdzenie tych metod – wprowadzenie ich w życie w domu i opowiedzenie grupie o własnych doświadczeniach. Czy metody okazały się pomocne czy też nie? Czy sprawdziły się w działaniu czy nie? Wspólnymi siłami określimy najbardziej skuteczne sposoby, które pomogą naszym dzieciom pokonać to trudne przejście z dzieciństwa do dorosłości.

Przerwałam, czekając na reakcję grupy.

– Dlaczego to musi być trudne przejście? – zaprotestował jeden z ojców. – Nie pamiętam, abym przeżywał taki trudny okres, będąc nastolatkiem. I nie pamiętam, żebym sprawiał trudności rodzicom.

– Bo byłeś łatwym dzieckiem – powiedziała jego żona, uśmiechając się i klepiąc go po ramieniu.

– No tak, może było łatwiej być łatwym, kiedy my byliśmy nastolatkami – wtrącił inny mężczyzna. – Nie słyszało się w tamtych czasach o takich rzeczach, jakie dzieją się dzisiaj.

– Przypuśćmy, że wszyscy cofamy się do tamtych czasów – powiedziałam. – Myślę, że pamiętamy takie rzeczy z naszego okresu dojrzewania, które mogą dać nam pewne pojęcie o tym, czego doświadczają dzisiaj nasze dzieci. Na początek spróbujmy sobie przypomnieć, co było najlepsze w tym okresie naszego życia.

Michael, mężczyzna, który był „łatwym dzieckiem”, zabrał głos pierwszy.

– Najlepszą rzeczą dla mnie był sport i przebywanie z przyjaciółmi.

Ktoś inny powiedział:

– Dla mnie najlepsze było to, że wolno mi było samemu przychodzić i wychodzić. Samemu jeździć metrem. Chodzić do miasta. Wsiadać do autobusu i jechać na plażę. Czysta radość!

Dołączyły się inne głosy.

– To, że wolno mi było nosić wysokie obcasy i malować się. I cała ta gorączka na punkcie chłopaków. Mogłyśmy podkochać się z koleżankami w tym samym chłopaku i ciągle było: „Myślisz, że ja mu się podobam? A może ty mu się podobasz?”.

– Życie było wtedy takie łatwe. W weekendy mogłem spać do dwunastej. Nie trzeba było się martwić szukaniem pracy, płaceniem czynszu, utrzymywaniem rodziny. I żadnych trosk o jutro. Wiedziałem, że zawsze mogę liczyć na rodziców.

– Dla mnie był to czas badania, kim jestem, eksperymentowania z różnymi tożsamościami i marzeń na temat przyszłości. Mogłam do woli fantazjować, ale czułam się bezpiecznie w swojej rodzinie.

Jedna z kobiet potrząsnęła głową.

– Dla mnie – powiedziała ze smutkiem – najlepszą rzeczą w okresie dojrzewania było to, że z niego wyrosłam.

Spojrzałam na jej karteczkę z imieniem.

– Karen – zaczęłam – chyba nie był to najlepszy okres w twoim życiu.

- Prawdę mówiąc, poczułam ulgę, kiedy to się skończyło.
- Co się skończyło? – ktoś zapytał.

Karen wzruszyła ramionami, zanim odpowiedziała.

- Zamartwianie się, czy mnie akceptują... te ogromne starania... uśmiechanie się na pokaz, aby ludzie mnie polubili... wieczne poczucie, że nie pasuję do innych... ciągle wrażenie, że jestem outsiderem.

Inni prędko dodawali swoje uwagi do poruszonego przez nią tematu, nawet ci, którzy chwilę wcześniej mówili z zachwytem o latach dorastania.

- Wiem coś o tym. Pamiętam, że czułam się taka niezręczna i niepewna. Miałam wtedy nadwagę i nienawidziłam swojego wyglądu.

- Wspominałam o tym podnieceniu na punkcie chłopców, ale prawdę mówiąc, przypominało to raczej jakąś obsesję – przymilanie się do chłopaków, zrywanie, tracenie przez nich przyjaciółek. Myślałam wyłącznie o chłopcach i było to widać po moich ocenach. Niewiele brakowało, a nie skończyłabym szkoły.

- Mój problem w tamtym czasie polegał na tym, że koledzy wywierali na mnie ogromny wpływ i przez to robiłem rzeczy, które były złe czy niebezpieczne i dobrze o tym wiedziałem. Zrobiłem wiele głupot.

- Pamiętam, że ciągle byłam zagubiona. Kim jestem? Co lubię? Czego nie lubię? Czy jestem autentyczna, czy jestem papugą? Czy mogę być sobą i nadal liczyć na akceptację?

Podobała mi się ta grupa. Doceniałam ich szczerość.

- Powiedzcie mi – zapytałam – czy w czasie tych burzliwych lat wasi rodzice powiedzieli lub zrobili coś, co wam pomogło?

Wszyscy szukali w pamięci.

- Moi rodzice nigdy na mnie nie krzyczeli przy kolegach. Jeśli zrobiłem coś złego, na przykład wróciłem bardzo późno

do domu, a byli ze mną koledzy, to moi rodzice czekali, aż sobie pójdą. A potem się zaczynało.

– Mój ojciec powtarzał często takie słowa: „Jim, musisz bronić swoich przekonań... Kiedy masz wątpliwości, odwołaj się do sumienia... Nie możesz ciągle bać się pomyłki, bo nigdy nie będziesz mieć racji”. Myślałem sobie: „Znowu przynudza”, ale czasem naprawdę kierowałem się jego słowami.

– Moja matka ciągle naciskała, żebym była lepsza. „Stać cię na więcej... Sprawdź to jeszcze raz... Przejrzyj to”. Nigdy mi nie odpuszczała. Za to mój ojciec uważał, że jestem idealna. Wiedziałam więc, do kogo z czym się zwracać. Dobrze się uzupełniali.

– Moi rodzice zmuszali mnie, żebym posiadała różnorodne umiejętności – jak planować budżet, zmieniać oponę. Kazali mi nawet czytać codziennie pięć stron po hiszpańsku. Wtedy tego nie cierpiałam, ale to właśnie dzięki znajomości hiszpańskiego dostałam dobrą pracę.

– Wiem, że nie powinnam tego mówić, bo prawdopodobnie jest tu dużo pracujących matek, łącznie ze mną, ale naprawdę bardzo lubiłam to, że mama była w domu, kiedy wracałam ze szkoły. Jeśli w szkole przytrafiło mi się coś niemiłego, zawsze mogłam jej o tym opowiedzieć.

– A więc – podsumowałam – dla wielu z was rodzice byli dużym wsparciem w okresie dojrzewania.

– To tylko część prawdy – odezwał się Jim. – Chociaż mój ojciec mówił wiele pozytywnych rzeczy, to jednak często mnie ranił. Nigdy nie mogłem go zadowolić. I dawał mi to odczuć.

Słowa Jima otworzyły tamę. Popłynął potok niedobrych wspomnień.

– Nie mogłam liczyć na wsparcie ze strony matki. Miałam mnóstwo problemów i rozpaczliwie potrzebowałam wskazówek, ale ona wiecznie tylko powtarzała to samo: „Kiedy byłam

w twoim wieku...”. Po jakimś czasie doszłam do wniosku, że lepiej nic jej nie mówić.

- Moi rodzice mieli zwyczaj wpędzać mnie w poczucie winy: „Jesteś naszym jedynym synem... Oczekujemy od ciebie więcej... Nie wykorzystujesz swoich możliwości”.

- Potrzeby moich rodziców zawsze były ważniejsze od moich. Zwalali na mnie swoje problemy. Byłam najstarsza z sześciorga dzieci i wymagali, żebym gotowała i sprzątała, zajmowała się braćmi i siostrami. Nie miałam czasu być nastolatką.

- U mnie było odwrotnie. Ciągłe mnie niańczyli i byli tacy nadopiekuńczy, że czułam się niezdolna do podjęcia jakiegokolwiek decyzji bez aprobaty rodziców. Dopiero po wielu latach terapii nabrałam trochę pewności siebie.

- Moi rodzice pochodzili z innego kraju – zupełnie inna kultura. W moim domu wszystko było surowo zakazane. Nie mogłam kupować tego, co chciałam, chodzić tam, gdzie chciałam, ubierać się tak, jak chciałam. Nawet w ostatniej klasie liceum musiałam prosić o zgodę na wszystko.

Kobieta o imieniu Laura zabrała głos ostatnia.

- Moja matka wpadła w inną skrajność. Była zdecydowanie zbyt pobłażliwa. Nie narzucała żadnych zasad. Wychodziłam i przychodziłam, kiedy mi się podobało. Mogłam być poza domem do drugiej lub trzeciej nad ranem i nikogo to nie obchodziło. Nigdy nie mówiła, o której mam wrócić, ani nie interweniowała w żadnej sprawie. Pozwalała mi nawet ćpać w domu. Kiedy miałam szesnaście lat, brałam kokainę i piłam. To przerażające, jak szybko się stoczyłam. Ciągłe jeszcze odczuwam złość na matkę za to, że nawet nie próbowała wpoić mi jakichś zasad. Zrzurowała mi wiele lat życia.

Wszyscy zamilkli, zaszokowani tym, co przed chwilą usłyszeli.

– Rodzice mogą mieć dobre chęci, ale mimo to nieźle namieszać w życiu dzieci – powiedział w końcu Jim

– Ale wszyscy przeżyliśmy – zaprotestował Michael. – Dorosliśmy, pożeniliśmy się, mamy własne rodziny. Tak czy inaczej, udało nam się stać dorosłymi ludźmi, którzy normalnie funkcjonują.

– Może to i prawda – dodała Joan, kobieta, która wspominała o swojej terapii – ale zbyt wiele czasu i energii zabrało nam pogrzebanie niedobrej przeszłości.

– Pewnych rzeczy nie da się zapomnieć – dodała Laura. – Dlatego tu jestem. Moja córka zaczyna się zachowywać w sposób, który mnie martwi, a nie chcę powtórzyć tego, co zrobiła mi moja matka.

Słowa Laury skierowały uwagę wszystkich na teraźniejszość. Jeden po drugim rodzice zaczęli mówić o swoich dzisiejszych obawach związanych z dziećmi.

– Najbardziej martwi mnie obecne zachowanie mojego syna. Nie chce się stosować do żadnych zasad. Jest buntownikiem. Tak samo jak ja, kiedy miałem piętnaście lat. Tylko że ja to ukrywałem, a on się z niczym nie kryje. Za wszelką cenę stara się zrobić wrażenie.

– Moja córka ma dopiero dwanaście lat, ale z całych sił łaknie akceptacji – szczególnie ze strony chłopców. Obawiam się, że pewnego dnia pójdzie na jakieś ustępstwa tylko po to, żeby się przypodobać.

– Martwię się nauką mojego syna. Teraz już wcale się nie przykłada. Nie wiem, czy za bardzo zaangażował się w sport, czy po prostu jest leniwy.

– Mojemu synowi zależy teraz tylko na nowych przyjaciółach i na tym, żeby być cool. Nie podobają mi się te osoby. Myślę, że mają na niego zły wpływ.

– Moja córka to jakby dwie różne osoby. Poza domem jest jak laleczka – słodka, miłutka, grzeczna. Ale w domu inna śpiewka. Kiedy tylko jej powiem, że nie może czegoś zrobić czy czegoś dostać, zachowuje się obrzydliwie.

– Z moją jest tak samo. Tylko że moja zachowuje się obrzydliwie wobec swojej nowej macochy. To bardzo drażliwa sytuacja – szczególnie kiedy wszyscy mamy spędzić razem weekend.

– To wszystko, co dotyczy dzisiejszych nastolatków, jest bardzo niepokojące. Dzieciaki nie mają pojęcia, co palą i co piją. Słyszałam tyle historii o imprezach, na których chłopcy wsypują narkotyk do drinka dziewczyny i o gwałtach na randkach.

Atmosfera stała się ciężka od niepokoju wszystkich rodziców.

Karen zaśmiała się nerwowo.

– Skoro już wiemy, jakie mamy problemy, to błyskawicznie potrzebujemy odpowiedzi!

– Nie ma szybkich odpowiedzi – powiedziałam. – Nie w wypadku nastolatków. Nie możecie ich ochronić przed wszystkimi niebezpieczeństwami dzisiejszego świata ani oszczędzić im emocjonalnej burzy okresu dojrzewania, czy odciąć od popkultury, która ich bombarduje szkodliwymi przekazami. Ale jeśli potraficie stworzyć w waszych domach taki klimat, aby dzieci czuły, że mogą swobodnie wyrazić swoje uczucia, to istnieje duża szansa, że będą też bardziej skłonne wysłuchać, co wy czujecie. Że będą w stanie rozważyć punkt widzenia dorosłych oraz zaakceptować wprowadzone przez was ograniczenia. Istnieje też większe prawdopodobieństwo, że wasze wartości będą dla nich ochroną.

– To znaczy, że jeszcze jest nadzieja! – wykrzyknęła Laura.
– Nie jest za późno? W zeszłym tygodniu obudziłam się z okropnym uczuciem paniki. Prześladowała mnie myśl, że moja

córka nie jest już małą dziewczynką i że nie ma odwrotu. Leżałam jak sparaliżowana i rozmyślałam o wszystkim, co źle zrobiłam, wychowując ją. Potem poczułam się bardzo przygnębiona i winna.

W końcu wpadła mi do głowy jeszcze jedna myśl. Przecież jeszcze żyję. A ona wciąż mieszka w moim domu. A poza tym zawsze będę jej matką. Być może mogę się nauczyć, jak być lepszą matką. Proszę, niech mi pani powie, że nie jest za późno.

– Z mojego doświadczenia wynika – zapewniłam ją – że nigdy nie jest za późno, aby poprawić więź z dzieckiem.

– Naprawdę?

– Naprawdę.

Przyszedł czas na pierwsze ćwiczenie.

– Wyobraźmy sobie, że jestem nastolatką – zwróciłam się do grupy. – Powiem wam o paru rzeczach, które mnie gnębią, i poproszę, abyście zareagowali w taki sposób, który z pewnością zraziłby większość dzieci. Zaczynamy.

„Nie wiem, czy chcę iść do college’u”.

Moi „rodzice” natychmiast zareagowali:

„Nie bądź śmieszna. Oczywiście, że pójdziesz do college’u”.

„To najgłupsza rzecz, jaką w życiu słyszałam”.

„Nie do wiary, że to w ogóle powiedziałaś. Chcesz złamać serce swoim dziadkom?”

Wszyscy się roześmiali. Wypowiadałam dalej swoje troski i żale:

„Dlaczego to zawsze ja muszę wynosić śmieci?”

„Bo nic innego tutaj nie robisz, poza jedzeniem i spaniem”.

„A dlaczego to zawsze ty musisz narzekać?”

„Dlaczego twój brat nie robi mi scen, kiedy proszę go o pomoc?”

„Dzisiaj przyszedł policjant i zrobił baaardzo długi wykład o narkotykach. Co za nudziarz! Chciał nas tylko nastraszyć”.

„Nastraszyć was? Próbował wlać wam trochę oleju do głowy”.

„Jeśli kiedykolwiek cię przyłapię na braniu narkotyków, to naprawdę będziesz miała się czego bać”.

„Kłopot z wami, dzieciaki, polega dziś na tym, że wam się wydaje, że wszystko wiecie. Otóż wyobraź sobie, że musicie się jeszcze dużo nauczyć”.

„Nic mnie nie obchodzi, że mam gorączkę. Nie opuszczę tego koncertu. Nie ma mowy!”

„To ty tak uważasz. Nigdzie dzisiaj nie pójdziesz – tylko do łóżka”.

„Dlaczego chcesz zrobić coś tak głupiego? Przecież jeszcze jesteś chora”.

„To nie koniec świata. Będzie wiele innych koncertów. Może puścisz sobie ostatni album zespołu, zamkniesz oczy i będziesz udawać, że jesteś na koncercie?”

Michael zachnął się.

– O tak, to by było przyjęte naprawdę źle!

– Prawdę mówiąc – powiedziałam – z punktu widzenia dziecka przyjąłam „naprawdę źle” wszystko, co tu usłyszałam. Zlekceważyliście moje uczucia, ośmieszyliście przemyślenia, skrytykowaliście moje sądy i udzieliliście mi nieproszonych rad. I to wszystko przyszło wam tak łatwo. Jak to możliwe?

– Bo właśnie to jest w naszych głowach – odparła Laura.
– Właśnie to słyszeliśmy, będąc dziećmi. To nam przychodzi w naturalny sposób.

– Ja również uważam – ciągnęłam – że czymś naturalnym dla rodziców jest odsuwanie bolesnych czy przygnębiających uczuć. Trudno jest nam słuchać, kiedy nasze nastoletnie dzieci wyrażają swoje zakłopotanie, żal, rozczarowanie czy zniechęcenie. Nie możemy znieść, że są nieszczęśliwe. Więc mając jak najlepsze intencje, lekceważymy ich uczucia i narzucamy naszą dorosłą logikę. Chcemy im pokazać, jaki jest „właściwy” sposób odczuwania.

A tymczasem to właśnie nasza umiejętność słuchania może im dać największą pociechę. To nasza akceptacja faktu, że dzieci czują się nieszczęśliwe, sprawi, że łatwiej im będzie poradzić sobie z tymi uczuciami.

– O rany! – zawołał Jim. – Gdyby tu była moja żona, powiedziałaby: „No widzisz, właśnie to próbowałam ci wytłumaczyć. Nie próbuj być logiczny. Nie zadawaj tych wszystkich pytań. Nie mów mi, co zrobiłam źle i co powinnam zrobić następnym razem. Tylko s ł u c h a j!”.

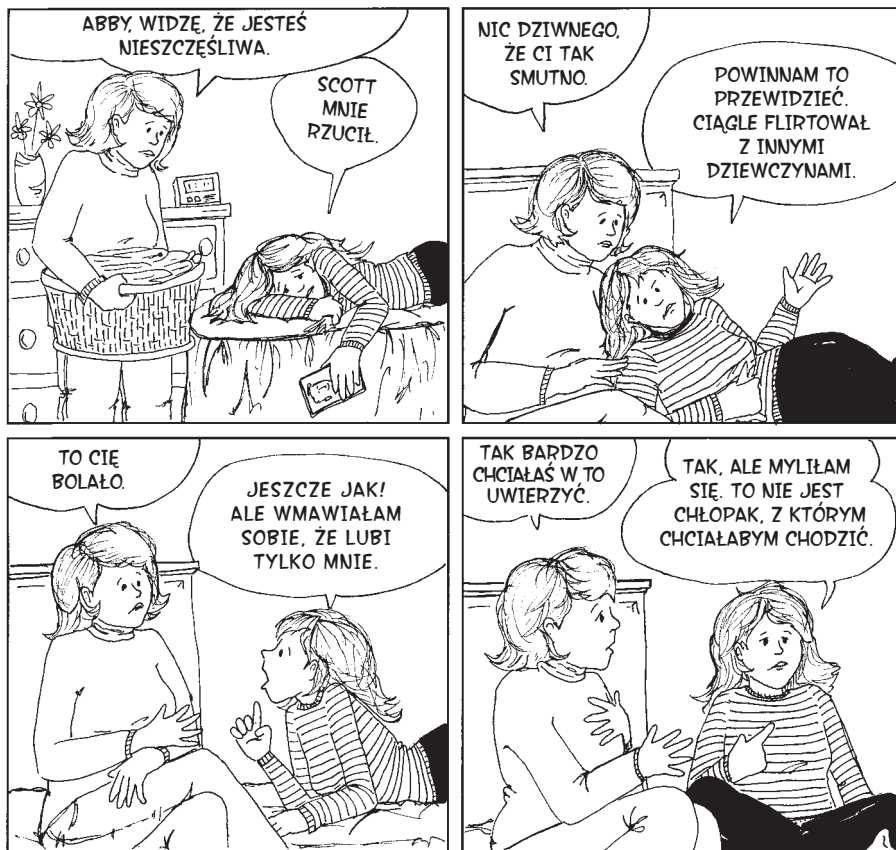
– Wiecie, co sobie uświadomiłam? – spytała Karen. – Przez większość czasu ja naprawdę słucham wszystkich, tylko nie dzieci. Gdyby któraś z moich przyjaciółek miała zmartwienie, to nawet by mi nie przyszło do głowy, żeby jej mówić, co ma robić. Ale z dziećmi to zupełnie inna bajka. Od razu się wtrącam. Może to dlatego, że słucham ich z pozycji rodzica. I jako rodzic czuję, że muszę wszystko naprawić.

ZAMIAST ODRZUCAĆ UCZUCIA,



Mama nie chce, żeby Abby była przygnębiona.
Ale zaprzeczając uczuciom córki, niechący jeszcze pogłębia
jej smutek.

OKREŚL MYŚLI I UCZUCIA.



Mama nie może zdjąć z barków Abby całego cierpienia, ale wyrażając słowami jej myśli i uczucia, pomaga córce poradzić sobie z faktami i zebrać odwagę do zrobienia kolejnego kroku.

ZAMIAST LEKCEWAŻYĆ UCZUCIA,



Mama ma dobre intencje. Chce, żeby syn dobrze sobie radził w szkole. Ale krytykując jego zachowanie, lekceważąc jego zatroskanie i mówiąc mu, co należy zrobić, utrudnia mu samodzielne zastanowienie się nad tym, co ma zrobić.