

Kontynuacja bestsellera *Odwaga bycia nielubianym*

Ichiro Kishimi
Fumitake Koga

ODWAGA BYCIA SZCZĘŚLIWYM

Japoński fenomen, który pokazuje,
jak kroczyć drogą szczęścia

G A L A K T Y K A



Ichiro Kishimi
Fumitake Koga

ODWAGA BYCIA SZCZĘŚLIWYM

Japoński fenomen, który pokazuje,
jak kroczyć drogą szczęścia

Przekład: Łukasz Hojun Szpunar

G A L A K T Y K A

SHIAWASE NI NARU YUKI by Ichiro Kishimi and Fumitake Koga
Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2016
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Original Japanese edition published by Diamond, Inc., Tokyo.
This Polish edition published by arrangement with Diamond, Inc., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Andrew Nurnberg Associates Warsaw

Tytuł oryginalny: SHIAWASE NI NARU YUKI
Oryginalne wydanie w jęz. japońskim opublikowało Diamond, Inc., Tokyo
Pierwsze wydanie w języku polskim opublikowano na podstawie umowy
z Diamond, Inc. przy współpracy z Tuttle-Mori Agency, Inc.,
Tokyo oraz Andrew Nurnberg Associates Warsaw

Wydanie polskie © 2019 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-710-7

Ilustracje na pierwszej stronie okładki: pashabo/AdobeStock
Fotografia na czwartej stronie okładki: sumire8/Shutterstock

Redakcja: *Bogumiła Widła*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Projekt okładki: *Studio Kwadrat*
Skład: *Garamond*
Druk i oprawa: *OZGRAF*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl, kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
CZĘŚĆ PIERWSZA	
<i>To jego wina! O, ja biedny!</i>	19
A może psychologia Adlera to religia?	21
Celem wychowania jest samodzielność	27
Poszanowanie to widzenie drugiego człowieka takim, jaki jest	33
Zwracajmy uwagę na zainteresowania innych	39
A gdyby każdy tak samo żył i myślał?	44
Odwaga i poszanowanie są zaraźliwe	47
Właśnie przez to nie możesz się zmienić	50
Teraźniejszy ty decydujesz o kształcie przeszłości	55
To jego wina! O, ja biedny!	58
Psychologia Adlera to nie żadne czary-mary	61
CZĘŚĆ DRUGA	
<i>Dlaczego nie należy nagradzać i karać</i>	65
Klasa to ustrój demokratyczny	67
Nie gań i nie chwal	71
O celach niewłaściwego zachowania	75
Znienawidź mnie i zapomnij o mnie!	80
Czy kara zmaże występki?	88
Przemoc jako metoda komunikowania się	92
Złość i strofowanie są tym samym	96
Sam wybierz swoje życie	100
CZĘŚĆ TRZECIA	
<i>Od zasady rywalizacji ku współpracy</i>	107
Chwalenie wcale nie pomaga	109
Nagradzanie prowadzi do rywalizacji	113

Na co choruje wspólnota	116
Życie zaczyna się od niedoskonałości	120
Odwaga bycia sobą	126
Niewłaściwe zachowanie wycelowane jest w ciebie	130
Dlaczego człowiek pragnie zbawiać świat	134
Wychowanie to nie praca, a przyjaźń	139

CZĘŚĆ CZWARTA

<i>Dawajcie, a będzie wam dane</i>	143
Każda chwila radości jest radością przeżywaną z innymi	145
Ufać innym czy mieć pewność?	150
Dlaczego praca jest życiowym zadaniem	154
Każda praca zasługuje na szacunek	158
Ważne, jak spożytkujesz to, co zostało ci dane	163
Ilu masz prawdziwych przyjaciół	168
Po pierwsze – wierzyć	172
Człowiek nigdy nie zrozumie drugiego człowieka	175
Każdy zwykły dzień to czas próby	179
Dawajcie, a będzie wam dane	183

CZĘŚĆ PIĄTA

<i>Wybierz życie w miłości</i>	187
Miłość to nie żadne zakochanie	189
Od sztuki bycia kochanym do sztuki kochania	193
Miłość jest zadaniem, które należy zrealizować we dwoje	196
Zamień podmiot życia	200
Samowystarczalność jest uwolnieniem się od własnego „ja”	204
Ale ku komu skierowana jest ta miłość?	209
Co zrobić, by utracić miłość rodzicielską	213
Człowiek boi się kochać	218
Nikt nie jest ci przeznaczony	221
Kochanie to decyzja	224
Wybierz nowy styl życia	227
Trwaj w prostocie	232
Do przyjaciół, którzy tworzą nowe czasy	234

POSŁOWIE	239
----------	-----

NIE GAŃ I NIE CHWAL

MŁODZIENIEC: Adler stawia szlaban nagrodom i karom. Stanowczo mówi, że nie wolno ganić ani chwalić. Po co się przy tym tak upiera? Przecież to totalny absurd! Czy w ogóle zdawał sobie sprawę z tego, jak ogromna jest przepaść między ideałem a rzeczywistością? Właśnie to mnie najbardziej interesuje.

FILOZOF: Rozumiem. Dla pewności jednak spytam tylko, czy naprawdę uważasz, że ganień i chwalenie są czymś koniecznym?

MŁODZIENIEC: A jakżeby inaczej. Nawet gdyby przez to uczniowie zaczęli mnie nienawidzić, nie dostrzegam innego wyjścia, jak stosować kary. Jeśli ktoś zrobił coś niewłaściwego, należy to naprawić. Ale najpierw może wyjaśnimy sobie wszystkie za i przeciw karaniu.

FILOZOF: Dobrze. Aby odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego nie należy ganić, musimy uwzględnić różne przypadki. Załóżmy, że dziecko narozrabiało. Może zrobiło coś niebezpiecznego, wyrządziło krzywdę drugiej osobie albo dopuściło się czegoś, co zakrawa na przestępstwo. Pytanie, co było powodem takiego, a nie innego zachowania. Jedną z możliwych odpowiedzi jest to, że **nie wiedziało, iż robi coś niewłaściwego.**

MŁODZIENIEC: Nie wiedziało?

FILOZOF: Właśnie. Pozwól, że zilustruję to przykładem z własnego dzieciństwa. Otóż kiedy byłem dzieckiem, gdziekolwiek bym poszedł, zawsze miałem przy sobie lupę. Jednym razem wypatrywałem insektów, innym – roślin.

Byłem całkowicie zafascynowany oglądaniem świata niewidzialnego gołym okiem. Niczym mały doktor Insekt cały czas poświęcałem obserwacji.

MŁODZIENIEC: Rany! Ja też miałem w życiu taki okres.

FILOZOF: Jednak po jakimś czasie zacząłem używać lupy w zupełnie innym celu. Wpadłem na to, że jeśli na kawałku czarnego papieru skupię promienie słońca w jednym punkcie, po chwili z papieru zaczyna unosić się dym, a następnie płomyk ognia. Jak w krainie czarów. Byłem tym bardzo podekscytowany, a lupa nigdy więcej nie służyła mi za szkło powiększające.

MŁODZIENIEC: No proszę. Ja wołałem, czołgając się na rękach i kolanach, przyglądać się robakom. Ale ty zacząłeś od lupy, później było bujanie w obłokach i myślenie o mocy słońca, w końcu myślą sięgnąłeś wszechświata. Pierwszy krokczek młodego człowieka ku podbojowi świata nauki.

FILOZOF: Bawiłem się więc, podpalając czarne kawałki papieru, aż w końcu pewnego lata jak zawsze przyłożyłem kartkę do ziemi, a gdy za pomocą lupy skupiłem na papierze promienie słońca, kątem oka ujrzałem mrówkę maszerującą w moją stronę. Była potężna i czarna. Sam już powoli zacząłem się nudzić zabawą z kartkami i wtedy przy użyciu lupy... chyba nie trzeba tłumaczyć, co się stało z tym czarnym stworzeniem.

MŁODZIENIEC: Mogę sobie wyobrazić. W końcu każde dziecko to mały okrutnik.

FILOZOF: Zgadza się. Dzieci czasami odsłaniają ciemne oblicze ot tak, dla zabawy i wyrządzają krzywdę stworzeniom, ale czy są z natury okrutne? Czy rzeczywiście mamy w sobie instynkt agresji, o którym mówił Freud? Według mnie niekoniecznie. Wcale nie jest tak, że dzieci są złem wcielonym, one po prostu nie wiedzą, na czym polega wartość życia ani co sprawia ból drugiej istocie. Skoro rzeczywiście tak jest, istnieje tylko jedna rzecz, którą muszą zrobić dorośli – nauczyć dziecko tego, czego nie wie. A do tego nie potrzeba żadnej reprimendy. Proszę, byś o tym pamiętał. Nie jest tak, że dziecko zrobiło coś złego. Jedynie nie wiedziało, że robi coś nagannego.

MŁODZIEŃC: Sugerujesz więc, że agresywność nie jest niczym okrutnym, a tylko wynikiem niewiedzy?

FILOZOF: Dzieci bawiące się na torach kolejowych zapewne nie mają świadomości, z jakim niebezpieczeństwem to się wiąże. Z kolei malec krzyczący na głos w miejscu publicznym nie zdaje sobie pewnie sprawy, że przeszkadza to innym. Bez względu na to, co zrobi, powinniśmy wyjść z założenia, iż nie wie, że to niewłaściwe. Jeśli założymy, że nie wie, a mimo to zaczniemy je ganić za jego postępowanie, będzie to sprzeczne z logiką. Czyż nie?

MŁODZIEŃC: Założywszy, że rzeczywiście nie wie.

FILOZOF: My dorośli nie powinniśmy ganić, ale uczyć. Zamiast reagować emocjonalnie i podnosić głos, musimy spróbować wytłumaczyć dziecku racjonalnie, co jest nie tak. Na tyle chyba cię stać.

MŁODZIEŃC: Jeśli wziąć pod uwagę tylko ten przykład, to oczywiste, skoro nawet ty, który zabiłeś mrówkę, nie zgadzasz się z tym, że człowiek jest z natury okrutny! Niestety taki słodki wizerunek nie przybliży do zrozumienia natury ludzkiej. Nie przełknę tego słownego ulepku, który we mnie wlewasz. Stanął mi w gardle.

FILOZOF: Ulepek?

MŁODZIEŃC: Jeśli malec kończy przedszkole i idzie do pierwszej klasy, a później do szkoły średniej, dokładnie wie, co robi. Od początku zdaje sobie sprawę z tego, czego mu nie wolno i co jest nieetyczne. **Schodząc na złą drogę, popełnienia czynny w zamiarze bezpośrednim**, a takie postęпки trzeba surowo karać. Za żadne skarby świata nie pozwolę, abyś odgrywał przede mną dziadunia mającego dziatwę za niewinne aniolki!

FILOZOF: W rzeczy samej wiele jest przypadków, kiedy dziecko zdaje sobie doskonale sprawę z tego, co robi. Wręcz spora większość. Ale czy nigdy nie wydało ci się to dziwne, że dopuszcza się ono przewiny, nie tylko wiedząc, że nie

powinno tego robić, ale również mając świadomość, iż przez to czeka je kara ze strony rodzica lub nauczyciela? Przecież to nielogiczne.

MŁODZIENIEC: Nie bądź zbyt pochopny. Mogłoby się uspokoić i przemyśleć to, co robi, ale najzwyczajniej tego nie potrafi.

FILOZOF: Czy naprawdę tak uważasz? A może **głęboko w umysłach dzieci zachodzi zupełnie inny proces?**

MŁODZIENIEC: Nawet jeśli robią to, wiedząc, że zostaną ukarane? Przecież niektóre z nich wybuchają płaczem, gdy je karcisz.

FILOZOF: Taką możliwość warto wziąć pod uwagę. Według współczesnej psychologii Adlera wyróżnia się **pięć etapów motywujących dziecko do niewłaściwego zachowania.**

MŁODZIENIEC: Uuu... widzę, że w końcu zacząłeś mówić, jak przystało na psychologa.

FILOZOF: Zrozumiawszy tych pięć etapów niepoprawnego zachowania, powinienś jasno ujrzeć wady i zalety ganienia.

MŁODZIENIEC: Zamieniam się w słuch. Przekonamy się, na ile rzeczywiście rozumiesz dzieci i na czym polega bycie nauczycielem!

Teorie filozofa to istne szaleństwo! Młodzieniec nie mógł tego dłużej znieść. Klasa to miniustrój demokratyczny, w którym suwerenem są uczniowie. To jeszcze można zrozumieć, ale dlaczego niby nie stosować kar? Skoro klasa jest jak naród, czy nie potrzeba w nim prawa? A jeśli dojdzie do tego, że któryś z jego obywateli nie będzie go przestrzegał i popełni przestępstwo, czy kara nie jest czymś naturalnym? Młody człowiek napisał w notatniku: „Pięć etapów niewłaściwego zachowania” i się uśmiechnął. Czas najwyższy przekonać się, czy rzeczywiście psychologię Adlera da się zastosować w rzeczywistym świecie, czy może jest li tylko pustą teorią.

O CELACH NIEWŁAŚCIWEGO ZACHOWANIA

FILOZOF: Nie zastanawiało cię nigdy, dlaczego dzieci schodzą na złą drogę? W psychologii Adlera zwraca się uwagę na to, że **ukryty jest w tym pewien cel**. Otóż według niej można wymienić pięć etapów niewłaściwego zachowania – choć nie twierdzę, że dotyczy to tylko i wyłącznie osób niepełnoletnich.

MŁODZIENIEC: Tych pięć etapów, o których mówisz, należy rozumieć jako pięć następujących po sobie faz?

FILOZOF: Tak. Każdy pojedynczy przypadek niepoprawnego zachowania da się zakwalifikować do którejś z tych grup. Aby problem nie przybrał na sile i nie osiągnął kolejnego etapu, należy jak najszybciej przeciwdziałać.

MŁODZIENIEC: No dobrze. A zatem zacznijmy od pierwszego z nich.

FILOZOF: Pierwszym etapem jest **potrzeba pochwały**.

MŁODZIENIEC: Potrzeba pochwały? Coś w rodzaju: „No powiedz o mnie coś miłego”?

FILOZOF: Nie inaczej. Dziecko odgrywa rolę „aniołka” przed rodzicami, nauczycielem albo inną osobą. Z kolei dorośli – weźmy na przykład pracownika firmy – pokazuje swoją postawą przed przełożonymi i szefem, że jest wysoce zmotywowany do pracy i gotowy wykonać każde polecenie. To nic innego jak staranie się o otrzymanie pochwały. Od tego wszystko się zaczyna.

MŁODZIENIEC: Ale co w tym niby takiego złego? Przecież takie zachowanie nie przeszkadza innym osobom, a w dodatku przynosi zysk. Czy taka postawa jest czymś niewłaściwym? Nie widzę najmniejszego powodu, żeby robić z tego jakiegokolwiek problem.

FILOZOF: Masz rację. Na poziomie zachowania indywidualnego taka osoba odbierana jest często jako świętoszek lub wzorowy uczeń. Dziecko może dawać z siebie wszystko w szkole i sporcie, a jeśli to chodzi o dorosłego, nie zaniebduje się on w pracy, więc naturalne jest, że inni chcą go za to pochwalić, ale nie dajmy się złapać jak ryba na haczyk – celem takiej postawy jest **chęć zostania pochwalonym i zdobycie uprzywilejowanej pozycji we wspólnocie**.

MŁODZIENIEC: Ha, ha! Sugerujesz, że nie można zaakceptować takiej postawy, bo kryje się za tym nieczysta intencja? Nie wiedziałem, że filozof może być aż tak naiwny. Zakładając jednak, że istotnie chodzi o chęć bycia pochwalonym, czy nie przekłada się to na większy wysiłek w nauce? Przecież to, co mówisz, jest szukaniem dziury w całym.

FILOZOF: Zastanówmy się więc nad owym wysiłkiem. Czy wiesz, co by się stało, gdyby rodzic, nauczyciel, szef czy kolega z firmy zupełnie nie zwracał uwagi na twoje zachowanie i nie rzucił ani słówka uznania?

MŁODZIENIEC: Pewnie nie byłbym wcale z tego zadowolony. Może nawet wpadłbym w złość.

FILOZOF: Właśnie. Posłuchaj więc: **taka osoba wcale nie robi niczego „dobrego”**. Zależy jej **wyłącznie** na tym, by ją **pochwalono**. Jeśli jednak się nie doczeka – jeżeli nikt nie zwróci na nią uwagi – zaczyna uważać, że jakiegokolwiek wysiłek nie ma najmniejszego sensu i błyskawicznie traci chęć do pracy. **Uczy się w ten sposób stylu życia (zapatrywania na życie i świat) „Jeśli nikt mnie nie pochwali, nie będę się zachowywać właściwie. Jeżeli nikt mnie nie ukarze, będę się źle zachowywać”**.

MŁODZIENIEC: Hmm... nie można tego wykluczyć.

FILOZOF: Ponadto charakterystyczne dla tego etapu jest myślenie jedynie o tym, aby być „aniołkiem”, bo tego oczekuje środowisko. Dziecko nierzadko w podobnych sytuacjach sięga po zabronione metody – zaczyna kłamać i stwarzać pozory. Wychowawca lub lider określonej grupy nie może więc zwracać uwagi jedynie na zachowanie konkretnej osoby, ale również na cel, jaki za tym stoi.

MŁODZIENIEC: Ale jeśli nie będzie się go chwalić, dziecko straci zupełnie chęć do nauki i nie zechce niczego robić. Może być też tak, że niektórzy młodzi ludzie zaczną się nieodpowiednio zachowywać. Czyż nie?

FILOZOF: Nie. Zamiast wmawiać dziecku, że jest wyjątkowe, musisz poprzez poszanowanie wytłumaczyć mu, na czym polega jego wartość.

MŁODZIENIEC: Czyli?

FILOZOF: Zamiast zwracać na nie uwagę dopiero wtedy, gdy zrobi coś dobrego, staraj się dostrzegać to, jak się zachowuje i co mówi zwykle, na co dzień. Skup się na zainteresowaniach dziecka i spróbuj wyobrazić sobie, co ono czuje. Nic więcej nie trzeba.

MŁODZIENIEC: No to zatoczyliśmy koło. Nie powiem, żeby całkowicie to do mnie przemawiało, ale niech ci będzie. Jaki jest więc drugi etap?

FILOZOF: Drugim etapem niewłaściwego zachowania jest **zwrócenie na siebie uwagi**.

MŁODZIENIEC: Zwrócenie na siebie uwagi?

FILOZOF: Zrobiłem dobrą rzecz, ale nikt mnie nie pochwalił. Nie osiągnąłem żadnej szczególnej pozycji w klasie – w takiej sytuacji dziecko myśli, że: „**Sko-ro mnie nie pochwaliłeś, sprawię, że zaczniesz mnie w końcu dostrzegać**”.

MŁODZIENIEC: Nawet jeśli oznacza to zrobienie czegoś złego, za co zostanie ukarane?

FILOZOF: Owszem. Nie w głowie już mu chęć zostania pochwalonym. Myśli wyłącznie o tym, żeby się pokazać. Chciałbym tylko, abyś pamiętał, że w zasadzie, której trzyma się dziecko na tym etapie, nie chodzi o to, by zrobić coś złego, ale właśnie, żeby się pokazać.

MŁODZIEŃC: Pokazać się w jakim sensie?

FILOZOF: Takie dziecko za wszelką cenę chce zyskać uprzywilejowaną pozycję wśród rówieśników. Zależy mu na tym, aby mieć zagwarantowane miejsce we wspólnocie. Taki jest rzeczywisty cel jego zachowania.

MŁODZIEŃC: Czyli nie udaje mu się tego załatwić za pomocą przyjętych metod, takich jak nauka, i sięga po wyjątkowe środki. Nie chce zdobyć dla siebie specjalnej pozycji przez bycie świętoszkiem, zaczyna więc wystawiać różki.

FILOZOF: Otóż to.

MŁODZIEŃC: W takim wieku czasami nawet łatwiej być szanowanym jako diabełek. Powiesz więc, na czym polega takie pokazywanie się?

FILOZOF: Dziecko, które jest szczególnie aktywne, **stara się zwrócić na siebie uwagę, psocąc**. Łamie drobne zasady obowiązujące w szkole lub w społeczeństwie, czyli rozrabia na lekcjach, nie słucha tego, co mówi nauczyciel, i jest uparte. Nie przekracza jednak czerwonej linii, za którą spadnie na nie gniew rozwścieczonego belfra. Ale w oczach kolegów z klasy jest podziwiane jako szkolny błazen i nierzadko właśnie za to nauczyciele je uwielbiają. W przypadku dziecka bardziej pasywnego przybiera to inną formę. Ono próbuje zwrócić na siebie uwagę, płacząc, ciągle o czymś zapominając albo pokazując całkowity brak zainteresowania nauką. Koncentruje na sobie uwagę innych, **odgrywając rolę niedorajdy** – w ten sposób próbuje **zyskać dla siebie uprzywilejowaną pozycję w klasie**.

MŁODZIEŃC: Ale ciągle o czymś zapominając i wprowadzając chaos podczas zajęć, naraża się na ostrą reprimendę. Czy to mu nie przeszkadza?

FILOZOF: Lepiej być ostro ukaranym, niż pozostawać całkowicie niezauważalnym. Nawet jeśli miałyby to być nagana, dzieciakowi zależy tylko na tym, by ktoś go zauważył i aby zdobyć szczególną pozycję dla siebie.

MŁODZIENIEC: No to kiepsko! Skomplikowana sprawa.

FILOZOF: Wcale nie. Myślenie dziecka, które osiągnęło drugi etap, oparte jest na niezwykle prostej zasadzie i łatwo temu zaradzić. Wystarczy, żeby – gdy pokażesz mu, czym jest szacunek i nie potraktujesz go jakoś wyjątkowo – zrozumiało własną wartość. Trudny jest dopiero trzeci etap.

MŁODZIENIEC: Na czym on polega?

ZNIENAWIDŹ MNIE I ZAPOMNIJ O MNIE!

FILOZOF: Celem trzeciej fazy jest próba sił.

MŁODZIENIEC: Próba sił?

FILOZOF: Teraz już nie czas na słuchanie kogokolwiek. Dochodzi natomiast do częstych zaczepk i prowokacji poprzez wkraczanie na wojenną ścieżkę. Dzięki odniesionemu zwycięstwu takie dziecko będzie mogło afiszować się osiągniętą władzą, podkreślając swoją szczególną pozycję w grupie. Trzeci etap to twardy orzech do zgryzienia.

MŁODZIENIEC: Wkraczanie na wojenną ścieżkę? Nie chcesz chyba powiedzieć, że dziecko zacznie rzucać się na ciebie z pięściami?

FILOZOF: Jednym słowem to bunt. Dziecko obraża rodziców lub nauczyciela, obrzucając ich przekleństwami. Czasami wpada w złość i szał, a innym razem łamie wszelkie zasady, zaczyna palić papierosy albo kraść.

MŁODZIENIEC: Typowy przykład dziecka sprawiającego problemy. Ręce opadają.

FILOZOF: Z drugiej strony, osoby pasywne poprzez pokazywanie **nieposłuszeństwa** rzucają wyzwanie do walki. Bez względu na to, jakimi słowami je karcisz, za nic nie zmusisz do nauki. Takie dziecko postanowiło całkowicie ignorować słowa dorosłego i już. Nie znaczy to jednak, że nie chce się uczyć albo uważa, że nauka do niczego się nie przydaje. Wcale nie. Za

pomocą uporu i nieposłuszeństwa chce jedynie przypieczętować swoją władzę.

MŁODZIENIEC: Już na samą myśl o tym trzęsie mnie! Przecież na takie diabły nie zadziała nic innego, tylko ganień! Widząc ich bezczelność, człowieka aż ręka świerzbi. Przecież nie mogę zgodzić się na zło, jakie wyrządzają.

FILOZOF: Tak jest w przypadku większości rodziców i nauczycieli. Trzymając w rękach rakiety gniewu, posyłają w stronę dziecka piłkę reprimendy. To jednak wyłącznie dowód na to, że dali się łatwo sprowokować i wyciągnąć na kort. Przeciwnik z radością odbije z powrotem tę samą piłkę, a to będzie oznaczać, że właśnie rozpoczyna się mecz, który dorośli sami zapoczątkowali.

MŁODZIENIEC: Czego więc ode mnie wymagasz?

FILOZOF: Jeśli dziecko złamie prawo, trzeba sięgnąć po legalne środki. Jeżeli jednak czujesz, że to próba sił, **niezwłocznie zejdź z boiska**. To pierwsze, co należy zrobić. Nic dziwnego, że chcesz je zganić i masz złość wymalowaną masz na twarzy, ale pamiętaj, że stoisz na boisku, na którym ma się właśnie rozegrać bój o władzę.

MŁODZIENIEC: Ale przecież tuż przede mną stoi drań wyrządzający samo zło! Jak mam sprostać takiej sytuacji?! Czy zadaniem wychowawcy jest machnięcie na to ręką i nicnierobienie?!

FILOZOF: Z logicznego punktu widzenia rozwiązanie wydaje się jedno, lecz może zastanówmy się nad tym wspólnie na samym końcu, po omówieniu wszystkich pięciu etapów. Co ty na to?

MŁODZIENIEC: Nie mogę już tego znieść! Dawaj następny!

FILOZOF: W czwartej fazie dziecko jest gotowe na **zemstę**.

MŁODZIENIEC: Zemstę?

FILOZOF: Mimo że rzuciło przeciwnikowi rękawicę, wróg okazał się za mocny. Dzieciakowi nie udało się ani odnieść zwycięstwa, ani zdobyć dla siebie uprzywilejowanej pozycji. Wróg nie przyjął wyzwania i dziecko musi przełknąć gorzką pigułkę porażki. Nieszczęśnik schodząc z pola bitwy, obmyśla strategię zemsty.

MŁODZIEK: Na kim i w jakiej formie planuje zemstę?

FILOZOF: **Zemstę przeciwko temu, kto nie zaakceptował jego cennej osoby i nie okazał miłości.**

MŁODZIEK: Miłości?

FILOZOF: Przypomnij sobie o dotychczasowych etapach – potrzeba zostania pochwalonym, zwrócenie na siebie uwagi i próba sił. To wszystko nic innego jak wyraz zabiegania o miłość, o to, żeby druga osoba okazała szacunek. W momencie jednak uzmysłwienia sobie, że owa tęsknota nie została zaspokojona, zaczynamy pragnąć, by nas znienawidzono.

MŁODZIEK: Dlaczego? Co mi z tego, że ktoś mnie zacznie nienawidzić?

FILOZOF: Zrozumiałem, że mnie nie pokochasz. Wolę więc, byś mnie znienawidził – zwróć na mnie uwagę, przynajmniej mnie nienawidząc.

MŁODZIEK: Takie dziecko chce zostać znienawidzone?

FILOZOF: Na to wychodzi. Weźmy na przykład młodego człowieka, który w trzecim etapie buntuje się przeciwko rodzicom lub nauczycielowi, wkraczając na ring, by walczyć o władzę. Dzięki temu ma szansę zostać klasowym bohaterem, który przeciwstawił się dorosłemu autorytetowi. Może też być chwalony za odwagę. Ale w przypadku czwartego etapu, kiedy decyduje się na zemstę, nie ma mowy o tym, żeby ktoś go pochwalił. Znienawidzony i karcony przez rodziców, nauczyciela i rówieśników, stopniowo zaczyna się izolować. Mimo to istnieje pojedyncze ogniwo, za pomocą którego może zachować łączność.

MŁODZIENIEC: W takim razie, czy nie lepiej udawać, że się tego nie dostrzega?! Lepiej przeciąć to ogniwo nienawiści! Wówczas nie będzie mowy o zemście. Zamiast tego można wymyślić coś bardziej sensownego. Nie mam racji?

FILOZOF: Teoretycznie jest tak, jak mówisz, ale w rzeczywistości wcale nie tak łatwo przymknąć oko.

MŁODZIENIEC: A niby dlaczego? Czy chcesz mi powiedzieć, że tego nie wytrzymam?

FILOZOF: Załóżmy, że dziecko na etapie próby sił pogrywa z tobą uczciwie, układając karty na stół, a nawet jego słowne prowokacje nie wykraczają poza granicę przyzwoitości. Dlatego właśnie w oczach kolegów i koleżanek z klasy jest bohaterem. W takim przypadku można jeszcze zastosować racjonalne rozwiązanie. Jeśli jednak masz do czynienia z dzieckiem, które osiągnęło czwarty etap – fazę zemsty – nie ma wtedy mowy o uczciwych zasadach. Już nie chodzi tylko o to, by zwyczajowo rozrabiać: **specjalnie robi tylko to, co się tobie nie podoba.**

MŁODZIENIEC: A dokładniej?

FILOZOF: Prostym przykładem takiego zachowania jest zboczeniec. To typowy przypadek zemsty na osobie, która nie okazała mu miłości. Dewiant doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że jego ofierze nie podoba się takie zachowanie. Wie również, iż nie może liczyć dzięki temu na rozwój pozytywnej relacji. Przez nienawiść i awersję przeciwnika stara się nawiązać z nim kontakt.

MŁODZIENIEC: Z takim scenariuszem się nie zgodzę!

FILOZOF: To nie wszystko. Według psychologii Adlera zachowania samodestrukcyjne i wycofanie społeczne również zalicza się do objawów czwartego etapu, czyli zemsty. Poprzez dobrowolne wyrządzanie krzywdy samemu sobie i niszczenie własnej wartości taka osoba oskarża **innych o to, że właśnie z ich winy została doprowadzona do owego stanu.** Rodzice się martwią, mają roz-

darte serca, ale dla dziecka to wyraźny dowód na to, że jego plan zemsty się powiódł.

MŁODZIENIEC: Przecież takie przypadki trzeba leczyć psychiatrycznie. Jeszcze coś?

FILOZOF: Nic dziwnego, że w takiej sytuacji następuje eskalacja przemocy i agresywnej mowy, a nierzadko dziecko zostaje członkiem grupy przestępczej i łamie prawo. W przypadku dzieci i młodzieży pasywnej niektórzy postanawiają się nie myć albo zaczynają się interesować czymś tak dziwnym, że środowisku trudno to zaakceptować. Wynajdują przeróżne sposoby na przeprowadzenie zemsty.

MŁODZIENIEC: Jak sobie zatem poradzić z takimi osobnikami?

FILOZOF: Jeśli trafisz na podobny przypadek wśród swoich uczniów, nic nie poradzisz. Cel takiego zachowania jest tylko jeden – zemścić się na tobie. Im bardziej będziesz próbował coś z tym zrobić, tym więcej będziesz dawał okazji na eskalację agresji. Nie ma już mowy o jakiegokolwiek korzyści dla którejś ze stron. Musisz zwrócić się o pomoc do osoby trzeciej, znajomego nauczyciela lub kogoś spoza szkoły, na przykład psychologa – specjalisty takiego jak ja.

MŁODZIENIEC: Ale został etap piąty. Czy to znaczy, że sytuacja może się jeszcze pogorszyć?

FILOZOF: Owszem. Ta faza jest o wiele bardziej uciążliwa niż zemsta.

MŁODZIENIEC: Co to takiego?

FILOZOF: Piątym etapem niewłaściwego zachowania dzieci jest **dowodzenie własnej nieudolności**.

MŁODZIENIEC: Dowodzenie własnej nieudolności?

FILOZOF: Tak. Wyobraź sobie, jak byś się poczuł w takiej sytuacji. Zawiodł każdy z środków mających na celu to, aby druga osoba traktowała cię jak kogoś wyjątkowego. Ani rodzice, ani nauczyciel, ani żaden kolega czy koleżanka z klasy nie chcą cię nawet nienawidzić. Ani w szkole, ani w domu nie możesz znaleźć dla siebie miejsca. Co byś wtedy zrobił?

MŁODZIENIEC: Pewnie czym prędzej dałbym sobie z tym wszystkim święty spokój. I tak przecież mnie nie zaakceptują. Nie miałbym już ochoty kompletnie na nic.

FILOZOF: Ale przecież rodzice i nauczyciel, chcąc cię wspierać, ciągle powtarzają, byś wziął się poważnie do nauki i interweniują w razie potrzeby w szkole lub u twoich przyjaciół.

MŁODZIENIEC: Po co komu taka pomoc? Gdybym był w stanie sam to zrobić, na nic bym nie czekał i zabrał się do roboty. Lepiej, żeby zupełnie nie zwracali na mnie uwagi!

FILOZOF: Nie rozumieją twojego myślenia. Zależy im tylko na tym, byś się jeszcze bardziej starał. Oczekują tego, że jeśli ruszysz z miejsca, zaczniesz przynosić oczekiwane rezultaty.

MŁODZIENIEC: Powtarzam raz jeszcze – takie oczekiwania to jak kula u nogi! Niech mnie zostawią w spokoju!

FILOZOF: Właśnie. Szczerą chęć, by wszyscy dali ci spokój, jest właśnie tym, co nazwaliśmy dowodzeniem własnej nieudolności.

MŁODZIENIEC: Czyli nie chcę, by inni na mnie zwracali uwagę, bo i tak jestem nieudacznikiem?

FILOZOF: Nie inaczej. To całkowite zwątpienie w życie i znienawidzenie samego siebie oraz głębokie przekonanie o tym, że samemu niczego się nie rozwiąże. Aby nie doświadczyć jeszcze większego zwątpienia, unikasz ewentualnych

zadań: „Skoro jestem skończonym nieudacznikiem, po co czegośkolwiek ode mnie wymagają? Przecież i tak nie będę w stanie się z tego wywiązać”. Takim podejściem pokazujesz wszystkim wokół swoje nastawienie.

MŁODZIEŃCIEC: Żeby nie zostać jeszcze bardziej zranionym?

FILOZOF: Tak. Zamiast podjąć się zadania z nadzieją, że może jednak się uda, a później ewentualnie ponieść porażkę, uważasz, że **już na początku lepiej się poddać, bo i tak nic z tego nie będzie – tak jest łatwiej**. Dzięki temu nie trzeba się martwić o to, że doznasz jeszcze większego rozczarowania.

MŁODZIEŃCIEC: Nie ma co się dziwić.

FILOZOF: Wówczas taka osoba **próbuje szukać różnorodnych dowodów, by przekonać innych o własnej nieudolności**. Robi z siebie skończonego idiotę i pokazuje, że czegośkolwiek się dotknie, spaprze to. W ten sposób unika choćby najłatwiejszych rzeczy. Wkrótce dzieciak sam zaczyna wierzyć w to, że jest kretynem.

MŁODZIEŃCIEC: Rzeczywiście. Czasami można usłyszeć z ust ucznia, że jest skończonym głupkiem.

FILOZOF: Takie słowa to tylko autoironia. Dziecko, które naprawdę osiągnęło piąty etap i zaczyna odgrywać rolę idioty, nierzadko jest poważnie podejrzewane o chorobę psychiczną. Dobrowolnie się powstrzymuje i broni przed zaangażowaniem czy przemyśleniem problemu. Jedynie pesymistycznie odrzuca możliwość jakiegokolwiek udziału w zadaniu, przekreślając rację bytu wszelkich oczekiwań wobec niego ze strony innych.

MŁODZIEŃCIEC: Jak więc nawiązać kontakt z takim dzieckiem?

FILOZOF: Ono chce, by niczego od niego nie oczekiwać, zostawić go w świętym spokoju, a nawet wyrzec się go raz na zawsze. Jeśli rodzice lub nauczyciel spróbują wyciągać ku niemu pomocną dłoń, to tylko pogorszą sprawę, a dziecko

zacznie sięgać po jeszcze bardziej ekstremalne środki, by udowodnić, że jest nic nie warto. Niestety sam nic nie wskórasz. W takich przypadkach nie ma innego wyjścia, jak zwrócić się po fachową pomoc. Ale nawet dla specjalisty uporanie się z dzieckiem, które wkroczyło w etap udowadniania własnej nieudolności, nie jest łatwe.

MŁODZIENIEC: A więc my nauczyciele tak niewiele możemy...

FILOZOF: Niekoniecznie. Większość tak zwanych problemów wychowawczych zatrzymuje się na etapie trzecim, czyli na próbie sił. **Rolą wychowawcy jest unikanie dalszego pogłębiania się problemu.**

CZY KARA ZMAŹE WYSTĘPEK?

MŁODZIEŃC: Muszę przyznać, że ten pięciostopniowy podział niewłaściwego zachowania mnie zainteresował. Wszystko zaczyna się od potrzeby bycia pochwalonym, która przeradza się w desperacki wysiłek, by zwrócić na siebie uwagę. Jeśli to nie wypali, zaczyna się próba sił, ta zaś zamienia się w okrutną zemstę. Na koniec następuje manifestacja własnej nieudolności.

FILOZOF: A to wszystko **zakorzenione jest w poczuciu przynależności**, czyli zapewnieniu sobie uprzywilejowanej pozycji we wspólnocie.

MŁODZIEŃC: Typowa psychologia adlerowska. Ścieżka, której oś stanowią relacje z innymi. Zaakceptuję ten podział. Ale czy czasem nie zapomniałeś, że dyskutujemy o wadach i zaletach ganienia? Ja sam zastosowałem w praktyce adlerowską formułę wychowywania bez karcenia. Cokolwiek by się działo, nie besztalem uczniów; czekałem tylko na to, aż sami zauważą, że ich zachowanie jest nie w porządku. I do czego to doprowadziło? Nie ma już żadnej zasady do przestrzegania, a moja klasa przypomina ogród zoologiczny!

FILOZOF: Dlatego postanowiłeś zaostrzyć dyscyplinę. Czy to pomogło?

MŁODZIEŃC: Jeżeli uczniowie w klasie szaleją, ty zaś nagle podniesiesz na nich głos, od razu robi się cicho. Jeśli któryś zapomni odrobić zadanie domowe i go za to zbesztasz, widać po jego twarzy, że głupio mu z tego powodu. Ale to tylko skutek tymczasowy. Po pewnym czasie znowu zaczynają rozrabiać i nie w głowie im odrabianie zadań domowych.

FILOZOF: Wiesz, dlaczego tak się dzieje?

MŁODZIENIEC: Przecież mówię, że to wszystko przez tego Adlera! Uparłem się, że nie będę wrzeszczał na uczniów, i teraz mam! Z pobłażaniem patrzyłem, co wyczyniają, akceptując to i w rezultacie zaczęli traktować mnie jak półgłówka, bo dobrze wiedzieli, że na wszystko im pozwolę i nie będę się pieklił.

FILOZOF: Myślisz, że gdybyś od samego początku trzymał dyscyplinę w klasie, skończyłoby się inaczej?

MŁODZIENIEC: Jasne. Nie pozostaje nic innego jak bić się w piersi. Najważniejsze jest to, co zrobisz na starcie. Jeśli w przyszłym roku dostanę pod opiekę nową klasę, od pierwszego dnia zamierzam trzymać ich krótko.

FILOZOF: Mniemam, że znasz kolegów albo przełożonych stosujących surową dyscyplinę w stosunku do uczniów.

MŁODZIENIEC: Niektórzy tak robią. Nie mówię, że wymierzają kary cielesne, ale często krzyczą na wychowanków, strofując ich ostrymi słowami. Bycie bez reszty nienawidzonym przez uczniów jest przypisane do roli nauczyciela. Dzięki temu widać, kto jest profesjonalistą, a kto nie.

FILOZOF: Dziwne się wydaje to, co mówisz. Dlaczego ci nauczyciele ciągle krzyczą w złości na swoich uczniów?

MŁODZIENIEC: Dlaczego? Bo dzieciaki rozrabiają.

FILOZOF: Nie sądzę. Gdyby udzielanie uczniowi reprimendy było skuteczną metodą wychowawczą, po kilkukrotnym jej zastosowaniu problemy wychowawcze powinny zniknąć. Ale tak nie jest. Wręcz przeciwnie. Wychodzi na to, że **zawsze** trzeba na nich krzyczeć, **zawsze** trzeba czerwienić się ze złości i **zawsze** trzeba podnosić głos. Nigdy nie wydawało ci się to dziwne?

MŁODZIENIEC: To jedynie dowód na głupotę dzieciaków!

FILOZOF: Nieprawda. To dowód na to, że **strofowanie nie sprawdza się jako metoda wychowawcza**. Choćbyś w przyszłości od początku surowo karcił wychowanków, niczego by to nie zmieniło. Wręcz przeciwnie – pogorszyło tylko sytuację.

MŁODZIENIEC: Pogorszyło? Jeszcze bardziej?

FILOZOF: Jak zapewne się domyślasz, strofowanie stanowi część problemów wychowawczych. **Pragnieniem dziecka jest bycie karconym.**

MŁODZIENIEC: Chcesz przez to powiedzieć, że dzieciaki czekają tylko na to, żebym na nich nawrzeszczał i mają z tego radość?! Ha, ha... tacy masochiści? Dowcipniś z ciebie!

FILOZOF: Nie ma zapewne osoby, której sprawia radość, że została zbesztana, ale istnieje z pewnością heroiczne poczucie spełnienia, gdy człowiek myśli, iż zrobił coś tak wyjątkowego, że został za to skarcony. Twoja reprimenda jedynie utwierdzi go w przekonaniu, że jest kimś wyjątkowym.

MŁODZIENIEC: Zanim zaczniemy analizować ten problem w kategoriach psychologicznych, najpierw musimy go rozpatrzyć pod kątem prawa i porządku. Mamy do czynienia z osobą, która niewłaściwie postępuje. Bez względu na to, jaki przyświeca jej cel, oczywiście się staje, że nie przestrzega istniejących zasad. Zastosowanie kary nie jest więc niczym dziwnym. W przeciwnym razie to jawne łamanie prawa i porządku publicznego.

FILOZOF: Sugerujesz więc, że karci się po to, by chronić prawo i porządek?

MŁODZIENIEC: Właśnie tak. Ja wcale nie mam ochoty besztać uczniów ani nakładać na nich kar. Przecież nikt sobie tego nie życzy! Ale kara jest potrzebna. Po pierwsze po to, by chronić prawo i porządek, a po drugie – jako środek odstraszający przed dopuszczeniem się występku.

FILOZOF: Co masz na myśli, mówiąc o środku odstraszającym?

MŁODZIENIEC: Weźmy na przykład pięściarza w ringu, który choć jest słabszy od przeciwnika, nie kopie go. Doskonale wie, że jeśli tak zrobi, czeka go kara dyscyplinarna. Taka sankcja pełni funkcję czynnika odstrasżającego przed negatywnym zachowaniem przekraczającym obowiązujące zasady. Gdyby kara nie była jasno i wyraźnie określona, nie grałaby roli odstraszacza i trudno byłoby zaprowadzić porządek na ringu podczas pojedynku. Jest zatem jedynym środkiem zapobiegawczym przed takim stanem rzeczy.

FILOZOF: Ciekawe porównanie. Skoro waga kary – czyli strofowanie uczniów przez nauczyciela – jest tak istotna, powiedz, dlaczego nie służy jako środek zapobiegawczy w twojej szkole?

MŁODZIENIEC: Zdania co do tego są podzielone. Niektórzy doświadczeni nauczyciele z tęsknotą patrzą wstecz na czasy, kiedy zezwalano na stosowanie kar cielesnych, ale uważają, że świat się zmienił, kary nie są już tak surowe i nie pełnią funkcji odstrasżającej.

FILOZOF: Rozumiem. Pójdźmy więc nieco dalej i zastanówmy się, dlaczego ganień nie przynosi oczekiwanych skutków jako metoda wychowawcza.

Filozof wymienił pięć etapów niewłaściwego zachowania. Nie można zaprzeczyć, że trafnie ujmują ludzką psychologię i dają szybki wgląd w prawdziwą wartość psychologii Adлера. Jednak młodzieniec zaczął się zastanawiać: „Jestem jedynym dorosłym opiekującym się klasą, tym, który za ma za zadanie świecić przykładem jako człowiek będący częścią społeczeństwa. Innymi słowy, nie zastosowawszy kary w przypadku kogoś, kto dopuszcza się występku, złamałem porządek publiczny. Nie jestem filozofem zabawiającym się swoimi teoriami o innych ludziach. Jestem nauczycielem, a moja rola polega na braniu odpowiedzialności za lepsze jutro wychowanków. Filozof zaś nie ma pojęcia o wadze odpowiedzialności dla człowieka żyjącego w realnym świecie!”

KSIAŻKA, KTÓRA MOŻE ODMIENIĆ TWOJE ŻYCIE



FILOZOF: Każdy może być szczęśliwy teraz, od zaraz. [...] Ale szczęście, o którym mówimy, nie jest czymś, co tkwi w jednym miejscu, byś mógł się nim nacieszyć. Musisz kontynuować tę wędrówkę ścieżką, na którą wszedłeś. Koniecznie trzeba na to zwrócić uwagę. Zdążyłeś już postawić pierwszy krok, wcale nie taki mały, ale po drodze zwątpiłeś. I nie tylko się zatrzymałeś, a nawet próbujesz zawrócić. Czy wiesz, dlaczego tak się dzieje?

MŁODZIENIEC: Chcesz powiedzieć, że jestem mało cierpliwy, tak?

FILOZOF: Nie. Ty po prostu nie dokonujesz w życiu najważniejszych wyborów. Kropka.

* * *

Filozof i Młodzieniec w kolejnej odsłonie mówią rzeczy, z którymi przy pierwszym zetknięciu trudno się zgodzić. Ale które kiełkują w nas powoli... Czy przyniosą owoce? To zależy tylko od nas. W końcu nie na darmo autorzy tyle miejsca poświęcają metodom wychowawczym. Chodzi im o to, byśmy wychowali samych siebie – do szczęścia. Szczęścia, które – jak mówią – jest dostępne tu i teraz. Szczęścia, które sprawia, że potrafimy się zaprzyjaźnić z każdym. I każdego pokochać. Każdego, a więc również siebie.

Odważa bycia szczęśliwym to mądra i skłaniająca do pracy nad sobą książka. Polecam!

JOANNA OLEKSZYK, redaktor naczelna magazynu „SENS”

ISBN 978-83-7579-710-7



9 788375 797107